

Désormais le prix de
Version Papier 1 000 Fcfa

SANTÉEDUCATION
5 00 Fcfa

Version Numérique



Otite : causes, signes et traitement chez l'enfant 6

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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°654 du 02 Février 2022

Eau de coco : reins, hypertension aphrodisiaque

3



EAU DE COCO: UN CONCENTRE DE NUTRIMENTS

**Grippe saisonnière :
comment la prévenir ?**

5

**Covid-19 : Moringa pour
booster l'immunité**

5

**EBOMAF doit reconstruire
la clôture du CMS Zanguéra**

3

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil

Optic's Eden vous présente ses
meilleurs vœux pour la nouvelle année



opticseden.com



opticseden

**20
22**

Infirmier : mission, tâches et responsabilités



L'infirmier a, selon sa compétence, un rôle sur prescription médicale et un rôle propre. « Le rôle sur prescription médicale est le seul lien hiérarchie avec le médecin. L'infirmier ne peut donc pas définir lui-même le traitement d'un patient, en revanche il est chargé de surveiller les éventuels effets secondaires ou complications des thérapeutiques. En fait le rôle sur prescription médicale ne met pas l'infirmier dans une posture de subordination. Il est le collaborateur du médecin. Il a le devoir de vérifier la régularité de ce qui est prescrit avant d'administrer les soins », indique M. Kokou Sena Agué, Président de l'Association Nationale des Infirmiers et Infirmières du Togo (ANIIT). Dans le cadre de son rôle propre, l'infirmier a l'obligation, après avoir évalué les besoins du malade et posé un diagnostic infirmier, d'établir un plan de soins et d'en organiser la mise en œuvre. « Il va donner les soins préventifs, curatifs, promotionnels, palliatifs. C'est-à-dire il fait des injections, perfusions, des pansements, sutures de plaies, tout dépend du niveau où il exerce. Il peut prendre les paramètres vitaux (poids, taille, tension, respiration, pouls). L'infirmier peut aussi sensibiliser les populations sur les bons comportements en matière de santé », souligne M. Kokou Sena Agué, Selon l'OMS, la mission des soins infirmiers dans la société est d'aider les individus, les familles et les groupes à déterminer et réaliser leur plein potentiel physique, mental et social et à y parvenir dans le contexte de l'environnement dans lequel ils vivent et travaillent, tout cela en respectant un code de déontologie très strict. Les soins infirmiers englobent également la planification et la mise en œuvre des soins curatifs et de réadaptation, et concernent les aspects physiques, mentaux et sociaux de la vie en ce qu'ils affectent la santé, la maladie, le handicap et la mort.

Les qualités de l'infirmier

« Ce qui m'a attiré dans ce métier, c'est l'humanisme, le plaisir de rendre service et de soulager un patient, l'empathie, l'amour du relationnel. En plus, c'est un métier qui demande aussi une certaine habileté manuelle, de la dextérité, de

l'organisation. L'infirmier est proche du malade, c'est celui qui va sécher les larmes, et tenir la main », témoigne M. Agué.

L'infirmier peut se spécialiser

D'après le Président de l'ANIIT, « les infirmiers peuvent se spécialiser en Soins infirmiers de pédiatrie, cardiologie, dans la prise en charge des maladies non transmissibles, traumatologie ; dans toutes les branches de la médecine ». Il peut travailler: en hôpital public, privé, dans une maison de retraite, un dispensaire, un collège-lycée, en entreprise. Il est aussi possible de s'installer comme indépendant pour être infirmier libéral et aller faire des soins à domicile.

Devenir infirmier

L'infirmier est ce professionnel de santé qui après avoir suivi 3 années de formation dans une école normative, est nanti d'un diplôme d'Etat. Maintenant avec le système LMD, on parle de licence en sciences infirmières. Au Togo, il y a 6 écoles de formations publiques sur toute l'étendue du territoire (ENAM/Lomé, Kara, Tsévié, Kpalimé, Dapaong, Atakpamé) et une école privée (Institut Africain de Développement Sanitaire et Social basé à Lomé). L'admission à ces écoles est subordonnée par l'obtention du BAC avant le concours d'entrée. Il y aussi des infirmières auxiliaires et des accoucheuses formées à l'Ecole Nationale des Aides Sanitaires de Sokodé. « Il y a des pratiques illégales qui se font sur le terrain, telles que les formations dans les cabinets ou cliniques privés. Tout cela est interdit par la loi. Nous pensons que les gens le font par ignorance. C'est une occasion pour moi d'interpeller une fois encore ceux qui veulent devenir infirmier afin qu'ils se fassent former dans des écoles accréditées par l'Etat comme exigé par le code de la santé. », martèle M. Agué. La formation infirmière s'ouvre vers le Master, doctorat en sciences infirmières. Seulement que le niveau Master et doctorat ne sont pas encore effectués au Togo. Au 31 décembre 2019, le Togo comptait 1235 infirmiers d'état (secteur public et privé) exerçant sur toute l'étendue du territoire national.

PHARMACIE DE GARDE Du 31 Janvier au 07 Février 2022

3è ARRONDISSEMENT, ST ANTOINE	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA, Avenue de la Libération	96 32 97 71 96 80 10 07
CRISTAL, OCEANE, ECLAIR,	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
EMMANUEL, ROBERTSON	rue de l'OCAM face Motel de la PAIX,	96 75 25 02
GBOSSIME, N.D. de la TRINITE	Bè Ahligo, près du Marché,	96 80 09 06
FOREVER PAIX,	Face MI VIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
SANTA MADONNA	Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
RAUDHA	Non loin du marché de Gbossimé	92 47 61 21
BIEN ETRE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FIDELIA	Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SARAH	Résidence du Benin	96 80 09 49
ADIDOGOME	Kégué, face maison Kader Coubadja	96 68 03 03
SILOE	derrière TOGO 2000,	91 61 33 32
ACTUELLE	hedzranawoe, à côté de la station d'essence total	70 54 29 07
SEGBE	Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
DJIDJOLE	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ST JOSEPH	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
VIGUEUR	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	90 80 26 39
MILLENAIRE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
DIEUDONNE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
OSSAN	DJIDJOLE	93 93 99 27
APOLLON	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
EMMAÛS	AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
CLEMENCE	Face réserve de la gendarmerie d' Agoè-Nyivé	70 21 31 97
SATIS	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
LA BARAKA, ST MICHEL	AVEDZI, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
NOUVELLE TULIPE	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
LE ROCHER	Sur la route de Mission Tové	96 80 09 12
ASSURANCE	Rte de la Cour d'Appel	70 19 35 35
ZOSSIME	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé	70 44 85 17
ST PHILIPPE, NELLY'S	Agoè LOGOPE CAMP GP	70 41 44 13
HYGEA	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
LE DESTIN,	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
	Adetikopé, non loin du marché	96 82 76 76
	Zossimé, sur la route de Sanguéra	70 46 26 64
	Sanguéra, près de la Station service OANDO	99 99 80 04
	sur la voie de Ségbé à Sanguéra,	99 90 90 80
	Face Lycée publique de Baguida	99 27 36 36
	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida,	70 41 15 41

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

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Secrétaire de la Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Zabdiel MIGNAKE

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**

EBOMAF doit reconstruire la clôture du CMS Zanguéra



Il y a de cela deux (2) ans que la société burkinabé des Travaux Publics EBOMAF a débité les travaux de réfection et de bitumage de la route nationale N°3 Lomé-Kpalimé ou encore appelé le boulevard du 30 août de plus de 120km. Cette route hautement importante pour la circulation et les activités économiques, a été dans un

passé proche, une voie de circulation débordée, en très mauvais état et qui occasionnait plusieurs accidents. Les travaux de réhabilitation sont appréciés par les populations riveraines. Selon les informations, la société EBOMAF a fait au moins 50% des réalisations. On se rappelle qu'avant de commencer ces travaux, plusieurs maisons,

magasins, bars, et autres ont été rasés parce qu'ils étaient situés dans l'espace réservé pour l'élargissement de la route. Les propriétaires des bâtiments cassés ont été dédommagés. Aujourd'hui, la route Lomé-Kpalimé est bien élargie et cela fait la fierté de la capitale. Cependant, il y a certains dommages qu'on n'a pas encore réparés. C'est le cas du Centre Médico-Social (CMS) Zanguéra.

Un CMS livré à l'insécurité

Les travaux d'élargissement ont emporté les clôtures Nord et Est du CMS Zanguéra. Une barrière d'infortune composée de tôles a été faite par le CMS pour cacher l'intérieur du centre côté Nord faisant face au rond-point. La partie Est sur la ruelle allant à Sagbado est restée sans aucune barrière. Les responsables du CMS témoignent que la société EBOMAF a dépêché ses agents pour le constat et ont promis qu'une enveloppe de dédommagement va être donnée pour réparer les dommages. Depuis là, rien. Plus d'un an que le CMS Zanguéra demeure dans un état d'insécurité totale. Toute personne qui passe au niveau du rond-point peut observer tout ce qui se passe à l'intérieur du CMS. Cette formation sanitaire opère dans un bâtiment vétuste. Aujourd'hui, elle opère dans une situation inédite : le personnel, le matériel, les patients et les accompagnants sont tous

victimes d'un voyeurisme et de l'insécurité. C'est l'hôpital en plein air, livré à toute fâcheuse éventualité. Les populations se demandent pourquoi cela ? Pourquoi le CMS Zanguéra est ainsi condamné à fonctionner dans un cadre qui contraste gravement avec la définition basique d'un centre de santé, qui en plus, est situé dans un quartier de la ville de Lomé, la capitale ? Il faut combien de temps pour que ce centre soit remis dans les conditions minimales de sécurité ? Plusieurs maisons dans les environs ont aussi perdu leurs clôtures, mais dans les heures qui ont suivi, elles ont été rapidement montées. Mais pour ce centre de santé qui est le seul centre public dans la zone, tout se passe comme si les autorités du ministère en charge de la santé ne sont pas au courant. Tout se passe comme si cette situation n'est pas si grave et qu'on pourra prendre tout le temps qu'il faut dans la lenteur pour refaire les clôtures. Non, cette situation est grave, elle fait honte et elle agace les populations et le personnel soignant. L'état actuel du CMS Zanguéra peut être aussi un autre facteur qui va accentuer la chute du taux de fréquentation hospitalière. Il urge que le Ministre en charge de la Santé résolve cette affaire qui a trop duré.

par **Gamé KOKO**

SantéChronique

Eau de coco : reins, hypertension, aphrodisiaque



L'eau de coco est une eau merveilleuse avec plusieurs vertus. Elle est riche en vitamines et sels minéraux : vitamines C, B (B1, B2, B3, B5, B6), potassium, magnésium, calcium, phosphore, sodium. L'eau de coco, meilleure et naturelle boisson est isotonique; car elle contient la même concentration en particules que le sang. Dans les siècles passés, certains thérapeutes traitaient les malades anémiés avec l'eau de coco. L'eau de coco est différente du lait de coco (extrait de l'amande)

Santé des reins

L'eau de coco aide les reins à bien fonctionner et demeurer en bonne santé. Les reins ont pour rôle entre autres de filtrer le sang des déchets et toxines. Pour permettre aux reins de bien jouer ce rôle, il faut boire souvent l'eau de coco. L'eau de coco permet aussi de prévenir les maladies rénales dont les calculs rénaux et l'insuffisance rénale.

Recette : 2 verres à bière d'eau de

coco + 1 oignon. Ecraser l'oignon et le verser dans l'eau de coco. Pour ceux qui ont un mixeur, verser l'eau de coco dans la machine, couper en petits morceaux l'oignon et mettre dans le mixeur. Mixer. Filtrer et boire à jeun. A faire entre 3 et 7 jours. Laisser et reprendre une fois par trimestre.

Contre l'hypertension et diabète

L'eau de coco riche en potassium et magnésium est une solution importante pour les hypertendus. Elle apporte un effet positif sur le cœur et les artères. Ce qui constitue un facteur très important pour le traitement et la prévention des complications de l'hypertension. Elle contribue à une bonne circulation sanguine ce qui est bon pour les hypertendus. L'eau de coco a un index glycémique faible (IG = 39), riche en fibres, donc peut être consommée par les diabétiques. Elle contribue aussi chez le diabétique, à une bonne circulation du sang, à contrôler le poids, à améliorer le bon

fonctionnement de l'organisme surtout au niveau des grandes fonctions et à réguler le taux de sucre dans le sang. Mais attention le diabétique ne doit pas boire en excès l'eau de coco qui contient toutefois un peu de sucre. Boire 250ml,

Purifiante et détoxifiante

L'eau de coco renforce l'organisme dans ses fonctions de purification et détoxification. Ce qui permet d'éliminer les toxines, les radicaux libres et autres substances



la moitié d'un sachet d'un pure water. D'après certaines expériences, l'eau de coco permet d'éviter et de soulager la constipation.

Antibactérien naturel

L'eau de coco renforce efficacement le système immunitaire. Elle contient un principe actif, l'acide laurique qui est une arme redoutable contre les virus, microbes, bactéries, et champignons. En cette période de pandémie virale, boire un verre d'eau de coco le matin, permet de renforcer l'immunité pour toute la journée.

Pour la santé des enfants

L'eau de coco est d'un grand bénéfice chez les enfants à partir d'un an. Elle renforce leur immunité et les protège contre plusieurs infections, dont le rhume, la toux, la grippe.

dangereuses dans l'organisme. L'eau de coco nettoie l'appareil digestif de l'intérieur. Quand un organe est purifié ou détoxifié, il fonctionne bien et est à l'abri des maladies. Boire au moins durant 3 jours dans le trimestre, l'eau de coco avec un citron.

Recette : 2 verres d'eau de coco + 2 citrons. A boire matin à jeun. Cela permet de bien uriner, faire les selles, bien dormir

Rebooster l'érection

Recette : Prendre 1 verre d'eau coco 3 fois par jour pendant une semaine, permet aux hommes un peu affaiblis de retrouver de l'énergie et une bonne érection. Si possible on peut y ajouter 1 citron et 2 cuillères à soupe d'une infusion de menthe.

par **Gamé KOKO**

SantéBien-Etre



www.sante-education.tg



Explosion des jeux de hasard et d'argent / Interview du Dr Zinsou Sélom Degboe, Psychologue clinicien Psychothérapeute, Spécialiste des addictions au CHU Campus (Lomé)

« ... la population togolaise doit considérer dorénavant l'addiction aux jeux de hasard et d'argent (JHA) comme un trouble mental et demander de l'aide aux spécialistes pour se remettre »

Depuis le début de la crise sanitaire, le nombre de personnes pratiquant les jeux de hasard et d'argent a augmenté, générant de plus en plus de comportements addictifs. Devenue excessive, la pratique du jeu n'est plus adaptée à la vie quotidienne, elle se répète et persiste au point de devenir la seule préoccupation du joueur. L'intéressé devient alors un joueur pathologique. Pour lutter contre ce type de dépendance, aux conséquences sanitaires et sociales parfois dramatiques, Dr Zinsou Sélom Degboe, Psychologue clinicien/Psychothérapeute au Service de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (SPPM), Spécialiste des addictions au CHU Campus (Lomé), Responsable du volet Recherche et Etudes à l'ONG Recherche Action Prévention Accompagnement des Addictions (RAPAA) livre des précieux conseils.

Santé-Education : De quelle manière la cherté de la vie accentue-t-elle les addictions ?

Dr Zinsou Sélom Degboe : Du point de vue épidémiologique, la cherté de la vie peut contribuer à l'augmentation de la prévalence des addictions. Il est documenté depuis plusieurs années dans la littérature scientifique que ce facteur précipite de nombreux troubles mentaux à savoir la dépression, les troubles bipolaires, l'anxiété, la schizophrénie, des troubles de sommeil, des conduites suicidaires. Ces troubles peuvent à leur tour devenir des facteurs précipitants des addictions aux substances ou comportementales. Partant de ce postulat, doit-on se demander, comment serait-il différent pour ce qui est des addictions, un autre trouble mental ?

Qu'en est-il de l'addiction aux jeux d'argent ?

De l'anglicisme, l'addiction est une dépendance par rapport à une chose ou une occupation. Ici, l'addiction aux jeux de hasard et d'argent (JHA), pour être complet, est un type de l'addiction comportementale autrement d'une dépendance à la pratique excessive des jeux de hasard et d'argent dont le contrôle échappe à ce dernier avec une envie incessante de parier la prochaine fois en dépit des conséquences dans la vie de la personne addictive. Il s'agit d'un trouble mental reconnu par l'OMS et classé dans les différentes nosographies internationales comme la classification internationale des maladies, 10e révision (CIM-10) de l'OMS et de la dernière et cinquième édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, et des troubles psychiatriques (DSM-5) des Américains, et ce depuis 1993.

Pourquoi les gens s'adonnent aux JHA ?

Beaucoup de facteurs poussent les gens à s'adonner à cette pratique, parmi lesquels : le chômage, l'âge, le sexe, les troubles concomitants comme les troubles de personnalité ou l'hyperimpulsivité, les troubles bipolaires, surtout de type 1, le

trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) les addictions aux substances (alcool, tabac, la cocaïne, l'héroïne, le cannabis, les boissons énergisantes). Car les personnes ayant un problème avec une substance ont besoin d'argent pour payer leur dose quotidienne. Il y a d'autres causes entre autres la précarité, le faible pouvoir d'achat des travailleurs ou des retraités, les situations stressantes de la vie de couple voire de famille.

Quels sont les symptômes d'une addiction aux JHA ?

L'addiction aux JHA se manifeste par deux symptômes phares, communs à tout type d'addictions : substances ou comportementales à savoir la perte du contrôle de cette pratique, et l'incapacité d'arrêter la pratique malgré la volonté et les multiples conséquences dans la vie du joueur. Du moment où une personne joue beaucoup, trop souvent et trop longtemps, il doit se poser des questions sur sa pratique. Cependant, il revient aux cliniciens, spécialistes de la question de confirmer ou d'infirmer la présence de ce trouble chez un joueur sur une période de 12 mois de pratique.

Comment les reconnaître ?

Malheureusement, on ne peut pas à vue d'œil, dire que telle personne est un joueur pathologique, car l'addiction aux JHA se limite uniquement à la dépendance psychique. Elle n'entraîne pas de symptômes somatiques chez la personne addictive.

Quelles peuvent être les conséquences d'une addiction aux JHA ?

Les conséquences négatives que peut engendrer l'addiction JHA sont d'ordre financier, professionnel, social et sanitaire. Ainsi, on note la paupérisation due à des pertes financières importantes avec des implications graves, des difficultés professionnelles, un absentéisme plus important et des difficultés relationnelles pouvant entraîner une perte d'emploi, des



Dr Zinsou Sélom Degboe, Spécialiste des addictions au CHU Campus de Lomé

problèmes de santé avec une fréquence importante de dépression, d'anxiété et risques de polyaddiction ou la présence simultanée des addictions aux substances et comportementales chez une même personne. On peut citer notamment les problèmes de consommation d'alcool et d'autres types de drogues, des taux plus élevés de suicide, les problèmes familiaux (des séparations, des divorces), et la criminalité pour continuer à jouer.

Quel comportement adopter pour se débarrasser de son addiction ?

Pour se remettre de l'addiction aux JHA, la personne dépendante a besoin d'une prise en charge spécialisée, assurée par une équipe pluridisciplinaire (psychiatre, psychologue, médecin généraliste, assistant social, infirmier, éducateur spécialisé). Ceci pour une prise en charge personnalisée de cette dépendance psychique et simultanée des autres troubles qui en découlent, sans oublier le soutien de son entourage.

Faut-il privilégier une réduction progressive ou plutôt une coupure nette avec cet univers ?

D'autant plus que l'addiction aux JHA n'entraîne pas de dépendance physique, l'approche privilégiée est d'aller vers un arrêt brusque de cette pratique. Car l'arrêt brusque ne va pas entraîner de symptômes de manques. Mais il faut s'assurer que le joueur pathologique n'est pas addict à une substance notamment l'alcool, la cocaïne et autres.

Quel peut-être le rôle des proches pour accompagner une personne qui cherche à se débarrasser de son addiction aux JHA ?

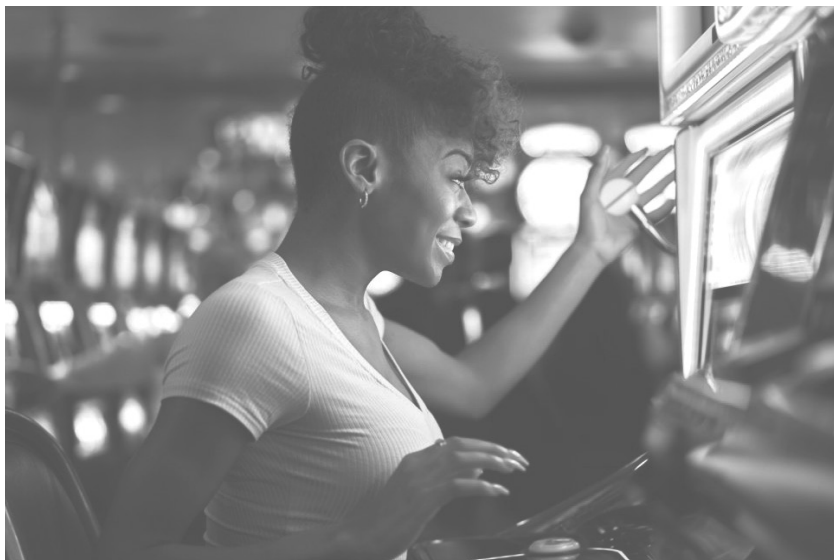
Le soutien de l'entourage du joueur pathologique est très important dans la prise de décision de se soigner, de se maintenir dans sa récupération. Ceci pour ne pas chuter voire rechuter.

Comment s'effectue une prise en charge hospitalière pour ce type d'addiction ?

La prise en charge hospitalière de ce type d'addiction se fera du moment où la personne prend la décision de se faire aider par un spécialiste. Et une fois le dépistage fait, la personne va passer par une évaluation pour identifier les différents axes de la vie de la personne pour prendre en compte l'approche biopsychosociale. A l'issue de l'évaluation, la thérapeutique va être définie selon la gravité du trouble que présente la personne. Il s'agira de la prise en charge pharmacologique pour les maladies concomitantes que vont présenter le joueur et la prise en charge non pharmacologique. Pour ce qui est de la dépendance psychique, elle concerne les différents modèles d'apprentissage basés sur les schémas cognitifs particuliers. On peut citer notamment les pensées erronées spécifiques du jeu, qui contribuent au maintien du problème de jeu, leur vulnérabilité psychologique qui repose aussi sur une vulnérabilité biologique, et affecte l'ensemble du fonctionnement psychosocial de l'individu.

Votre mot de fin

J'invite la population togolaise et d'ailleurs à considérer dorénavant l'addiction aux JHA comme un trouble mental et à demander de l'aide aux spécialistes pour se remettre. Vous pouvez sortir de ce cercle vicieux qui à la longue va engendrer d'autres complications dans votre vie. Au Togo, vous pouvez avoir accès à des spécialistes de l'addiction dans les trois CHU, l'hôpital psychiatrique de Zébé ; à la limite à un spécialiste de santé mentale dans les centres hospitaliers régionaux et certains CHP ou centres de santé confessionnels.



Grippe saisonnière : comment la prévenir ?

Parole d'Expert



Dr Simon-Pierre Hamadi Assane

Médecin épidémiologiste,
Directeur de la Lutte contre la
Maladie et des Programmes
de Santé Publique

La grippe saisonnière se caractérise par l'apparition brutale d'une forte fièvre, de toux (généralement sèche), de céphalées, de douleurs musculaires et articulaires, de malaise général, de maux de gorge et d'écoulement nasal. La toux peut être grave et durer jusqu'à 2 semaines et plus. La plupart des sujets guérissent en une semaine sans avoir besoin de traitement médical. Mais la grippe peut entraîner une maladie grave ou un décès chez les personnes à haut risque : femmes enceintes, enfants de 6 mois à 5 ans, personnes âgées (≥ 65 ans), personnes souffrant d'affections chroniques, les agents de santé. La période d'incubation, le délai qui s'écoule entre le moment de l'affection et l'apparition des symptômes, est d'environ deux jours. Il n'est pas possible, « à l'œil nu », c'est-à-dire sans analyse de faire la différence entre la grippe et la Covid-19. Quand 2 maladies

se ressemblent par les signes cliniques et que l'une est grave, mortelle et à un caractère de contagiosité, il est obligatoire de suspecter la plus grave afin de vite l'écarter ou de vite prendre les dispositions pour éviter sa propagation. Les mesures préventives à adopter contre la grippe saisonnière sont entre autres le lavage régulier des mains à l'eau et au savon et/ou la désinfection des mains avec un gel ou une solution hydroalcoolique ; le port de masque ; le respect de la distanciation physique d'au moins un (01) mètre ; éviter tout contact étroit avec des personnes présentant des signes suspects de grippe ou de difficultés respiratoires ; devant toute suspicion, consulter dans le centre de santé le plus proche. Le moyen le plus efficace de se prémunir de la maladie ou d'une issue grave est la vaccination. Des vaccins sûrs et efficaces existent et sont utilisés depuis

plus de 60 ans. Chez les adultes en bonne santé, le vaccin antigrippal peut induire une protection satisfaisante. Parmi les personnes âgées, en revanche, le vaccin antigrippal peut être moins efficace pour prévenir la maladie, mais peut réduire sa gravité et l'incidence des complications et des décès.

La vaccination est particulièrement importante pour les personnes à risque plus élevé de complications graves de la grippe, et pour les personnes qui vivent avec des personnes à haut risque ou s'en occupent. L'OMS recommande la vaccination annuelle pour (par ordre de priorité) : les femmes enceintes à n'importe quel stade de leur grossesse ; les enfants de 6 mois à 5 ans ; les personnes âgées (≥ 65 ans) ; les personnes souffrant d'affections chroniques ; les agents de santé.

Propos recueillis par **Gamé KOKO**

Covid-19 : Moringa pour booster l'immunité

par **William O.**



Les propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et antifongiques du moringa aident à combattre les infections et maladies. On le retrouve sous forme de poudre, de gélules, de tisane. On recommande la poudre de feuilles de moringa, comme complément alimentaire ou simplement saupoudrée sur les aliments. Elles sont un véritable fortifiant pour avoir une santé de fer. Les vertus de cette plante englobent la perte de poids, la récupération musculaire ou la lutte contre l'anémie. Le moringa est un booster du système immunitaire. Avec ses 92 phytonutriments et ses 46 antioxydants, le Moringa oleifera

permet d'éviter différentes infections. Les feuilles de moringa sont très riches en flavonoïdes. Cette composition lui permet ainsi d'avoir un puissant pouvoir antioxydant. Le corps est capable de synthétiser lui-même ses propres antioxydants, mais quand le taux de radicaux libres est élevé, il est nécessaire d'augmenter la quantité d'antioxydants dans l'organisme.

Recette : Porter à ébullition 1 litre d'eau. Verser sur une cuillère à soupe bombée de poudre de feuilles de Moringa et mélanger. Laisser infuser 7 minutes. Consommer chaud ou froid à raison d'un verre le matin, le midi et le soir.





**ANNEXE
DE LA CLINIQUE PRINCIPALE
CENTRE D'IMAGERIE
MÉDICALE**

SERVICES

- ✓ Examen de radiologie standard
- ✓ Examen de radiologie spécifique
- ✓ Hystero-salpingographie
- ✓ Mammographie
- ✓ Echographies de tout genre...

JOURS & HEURES

**Lundi à vendredi
07h 30' à 16h 30'**

 **+228 93 49 61 61**
 **www.atbeftogo.org**





**Tokoin Gbonvié (80 rue Avé-Zolo)
non loin de l'EPP Gbonvié**

Otite : causes, signes et traitement chez l'enfant

Une otite, c'est une inflammation de l'oreille, entraînant de nombreuses consultations, principalement des enfants. L'otite peut également concerner l'adulte. Quels sont les symptômes, que faire en cas d'otite ? Comment la soulager et soigner ?



L'otite est une infection et inflammation de l'oreille. Elle représente la seconde maladie infectieuse la plus fréquente après la rhinopharyngite. L'infection de l'oreille la plus courante pendant l'enfance touche l'oreille moyenne. Une otite peut survenir isolément ou accompagner une autre maladie, comme un rhume ou une angine. L'otite peut concerner une ou deux oreilles. Ainsi existe-t-il plusieurs types d'otite.

Otite externe

Une otite externe qui désigne une inflammation du conduit auditif externe. Deux causes principales sont responsables de l'inflammation dont le contact répété du conduit avec des objets par exemple en se nettoyant

les oreilles et la présence d'eau dans le conduit par exemple après un bain.

Otite moyenne aiguë

Dans ce cas, l'infection ou l'inflammation se localise dans l'oreille moyenne et notamment le tympan. Elle peut être soit aiguë ou chronique. Elle est généralement bénigne. L'otite moyenne aiguë est une inflammation du conduit auditif causée par une infection qui touche essentiellement les enfants avant l'âge de 6 ans. Cette infection est souvent associée à un rhume, à des défenses immunitaires immatures ou à un dysfonctionnement du conduit qui relie l'oreille à l'arrière-nez.

Otite séreuse

Relativement fréquente chez les enfants de 1 à 8 ans, l'otite séreuse est une

inflammation localisée au niveau de l'oreille moyenne et est indolore et donc plus difficile à diagnostiquer. Et pour cause : il entend moins bien et a une impression d'oreilles bouchées. C'est d'ailleurs la première cause d'audition défectueuse chez l'enfant. Chez l'adulte, elle accompagne généralement une infection respiratoire.

Otite virale

L'otite virale est une inflammation de l'oreille provoquée par un virus. On l'appelle également otite grippale car elle se déclenche généralement après une grippe ou myringite bulleuse séro-hémorragique. La plupart des otites virales sont des otites moyennes aiguës. Le principal symptôme est une vive douleur à l'oreille, s'expliquant par la formation de « bulles » remplies de liquide sur la membrane du tympan. Le traitement consiste généralement à percer ces bulles et à prendre des anti-inflammatoires et des antidouleurs. La complication la plus courante de l'otite virale est une perte partielle de l'audition.

Causes et facteurs de risque

Une otite, ce n'est jamais contagieux. Par contre, les rhinopharyngites ou rhumes, qui peuvent provoquer des otites, sont contagieuses car elles sont d'origine virale. Ce sont elles que les enfants attrapent à la crèche ou à l'école. Chez l'adulte, l'otite externe est liée à la présence de bactéries dans 90% des cas. Les bactéries responsables sont le *Pseudomonas aeruginosa* ou le *Staphylococcus aureus*. Dans 10 % des cas, l'inflammation du conduit auditif externe est provoquée par une mycose, notamment la présence du champignon *Aspergillus*. La survenue d'une otite externe est favorisée par plusieurs facteurs : les baignades dans les lacs ou piscines. la stagnation de l'eau dans le conduit

auditif externe favorise la prolifération de germes ; des manœuvres dans le conduit auditif telles que l'utilisation de cotons tiges, des grattages fréquents avec des objets (allumettes, pincettes à cheveux), un lavage brutal de l'oreille; l'usage de produits potentiellement irritants ; un bouchon de cérumen important et dur. **Ne jamais introduire de corps étrangers dans l'oreille, cotons tiges compris. La peau du conduit auditif externe est autonettoyante. Un lavage à l'eau une à deux fois par semaine est largement suffisant.**

Les symptômes

Chez l'enfant et le nourrisson les signes peuvent être trompeurs. Penser à l'otite moyenne aiguë quand l'enfant se touche souvent l'oreille; l'enfant pleure, est irritable, à des difficultés à s'endormir ; présente un manque d'appétit ; a des troubles digestifs, avec diarrhée et vomissements ; a une baisse d'audition. Les symptômes chez l'adulte sont entre autres : une douleur pulsatile, rythmée par les battements du cœur dans l'oreille, pouvant irradier jusque dans la tête ; une sensation d'oreille bouchée, de baisse d'audition; parfois des bourdonnements d'oreille ou des sensations de vertiges. Lorsque le tympan est perforé, l'otite peut se traduire par un écoulement par le conduit auditif d'un écoulement plus ou moins purulent.

Traitement

Pour savoir que faire en cas d'otite, il est important d'en connaître la cause. Les otites ont la plupart du temps une origine virale et disparaissent seules en quelques jours. Les otites externes se soignent. Consulter un médecin généraliste ou en particulier un oto-rhino-laryngologiste (ORL).

Source : « Doctissimo »

par Raymond DZAKPATA

Castration du chien : est-ce nécessaire ?

Les chiots deviennent sexuellement actifs à partir de 6 mois. Si on ne compte pas faire de l'élevage avec son chien, il est recommandé d'envisager sa castration, qu'il s'agisse d'un mâle ou d'une femelle. La castration a de nombreux avantages, tant pour le chien que pour ses propriétaires.

La castration consiste à priver le chien de sa capacité à procréer, par l'ablation des testicules. Ces derniers produisent bien sûr les spermatozoïdes, mais ils sécrètent aussi la testostérone, l'hormone sexuelle mâle qui agit sur le comportement et le métabolisme de l'animal. D'un point de vue technique, l'intervention au cours de laquelle l'animal mâle est rendu stérile est une castration. Une castration est une intervention pour laquelle on doit prendre rendez-vous chez le vétérinaire. Lors de l'intervention, le chien doit être à jeun.

Pourquoi castrer son chien ?

La castration a évidemment pour effet

de stériliser le chien mâle, il s'agit donc d'une opération de convenance, mais elle a d'autres bénéfices comme le fait de supprimer certains comportements gênants tels que l'agressivité, la fugue, hypersexualité, une tumeur des testicules ou d'hypertrophie de la prostate chez l'animal.

De manière préventive, la castration limite le risque de développement de ces mêmes affections chez le vieux chien, ainsi que d'autres maladies comme la prostatite ou l'inflammation ou infection de la prostate, l'apparition de kystes ou d'abcès, l'hyperplasie, un volume anormalement important d'un tissu organique ou d'un organe, due à l'augmentation du nombre de



ses cellules. Un chien castré aura donc plus de chances de vivre longtemps et vieillira mieux.

Inconvénient de la castration

Le principal inconvénient après la castration est la prise de poids. Les chiens castrés ont besoin de moins d'énergie, alors qu'ils ont davantage faim et souhaitent manger davantage.

Pour prévenir le surpoids après la castration, il est recommandé de donner dès que possible au chien une alimentation adaptée, qui comprend une teneur énergétique moins importante et une teneur en fibres supérieure, ce qui permet de conserver un poids optimal.

par Raymond DZAKPATA



Avoir un système immunitaire fort et sain est indispensable pour faire face aux différents virus et pathogènes qui attaquent quotidiennement l'organisme et qui peuvent menacer la santé.



Revue annuelle du District Sanitaire du Golfe 2021

Améliorer les prestations de services offertes aux populations de la préfecture du Golfe

SantéActualité



Vue partielle de l'assistance à la revue

Evaluer le niveau de réalisation des indicateurs de performance 2021 en matière de soins de santé offerts à la population et valider les rapports d'activités et le microplan des formations sanitaires de la DPS Golfe, tel est l'objectif de la rencontre.

Selon Dr Koffi Agbétiafa, Directeur Préfectoral de la Santé Golfe, « il s'agit d'avoir une image de la promotion de la santé au niveau de chaque commune. L'exercice vise à contribuer à améliorer davantage les prestations des services offerts aux populations de la préfecture du Golfe. Nous avons ressorti les goulots d'étranglement et formulé des propositions d'amélioration pour 2022. Et sur la base de cela nous allons mobiliser des ressources afin que ces solutions puissent être mises en œuvre pour le bonheur de nos populations ». En termes de performance, des progrès et efforts ont été réalisés en 2021. Mais sur le plan général, d'après les responsables, le taux de réalisation des activités du district est un peu moyen par rapport aux indicateurs. Ceci du fait que 98% des activités ont été concentrées vers des sensibilisations et la vaccination anticovid.

Mortalité maternelle, néonatale et infanto-juvénile

Concernant l'amélioration de la santé maternelle, la létalité maternelle de causes obstétricales directes dans les formations sanitaires est passée à

1,50% en 2021 contre 1,44% en 2020. Le pourcentage de femmes enceintes (FE) ayant effectué au moins 4 visites de CPN a varié de 46,56% en 2020 à 53,70% en 2021. Le taux d'accouchements assistés par un personnel qualifié est passé à 65,60% en 2020 contre 65,50% en 2021. Quant à la Planification Familiale on note une régression du nombre de Couple Année Protection, soit 41818 en 2021 contre 56760 en 2020. Au niveau de la promotion des bonnes pratiques nutritionnelles, on note un pourcentage de 49% des enfants avec malnutrition aiguë sévère ayant bénéficié d'une prise en charge contre 15,00% en 2020. Toutefois, on a un faible taux de CPC et dépistage des enfants malnutris. En 2021, 95,90% des femmes césariées ont bénéficié de la subvention contre 80,00% en 2020. En termes de renforcement du PEV, seulement 73,90% d'enfants de 0-11 mois ont reçu 3 doses de vaccin Pentavalent (DTC-HepB-Hib3) contre 80,18% en 2020. Le taux d'abandon vaccinal DTC-HepB-Hib1/VAR augmenté passant à 10,70% contre 8,39% en 2020.

Lutte contre les maladies transmissibles

Pour la lutte contre le paludisme, 64,66% des femmes enceintes ont reçu 3 doses de TPI pendant la grossesse. En 2020, ce taux était de 56,58%. L'on remarque que la létalité due au paludisme chez les enfants de moins de 5 ans est en augmentation.

Dans le but d'assurer une amélioration des prestations offertes dans les formations sanitaires à la population, il est nécessaire de faire une rétrospection sur les activités menées au cours des périodes précédentes afin d'identifier les goulots d'étranglement et ressortir les causes possibles et les stratégies correctrices. A cet effet, la Direction Préfectorale de la Santé (DPS) du Golfe a organisé du 25 au 28 janvier 2022 à Lomé, la revue annuelle des activités des formations sanitaires du district. Les travaux ont été ouverts par M. Kossi Dzinyefa Atabuh, Préfet du Golfe.

De 4,24% en 2020, on est passé à 5,37% en 2021. Ceci est dû au fait que les formations ne réfèrent pas à temps les cas graves vers les centres hospitaliers. En ce qui concerne les nouveaux cas de tuberculose bactériologiquement confirmés traités avec succès (guérison et traitement terminé) parmi les nouveaux cas de tuberculose bactériologiquement confirmés en 2021, on enregistre un taux de 82,30% contre 80,9% en 2020. Le pourcentage de femmes enceintes séropositives au VIH ayant reçu des ARV durant leur grossesse est de 96,60% en 2021 contre 65,50% en 2020.

Prise en charge des MNT

D'énormes progrès ont été réalisés dans le renforcement de la lutte contre les maladies non transmissibles (MNT) et la promotion de la santé. 100 % de personnes vivant avec un handicap ont été pris en charge en réadaptation physique contre 88,16% en 2020. Le pourcentage de structures de santé primaires offrant le paquet essentiel d'interventions pour la prise en charge intégrée des MNT (WHO-PEN) est passé de 52,17% contre 0% en 2020.

Couverture santé universelle

On note une augmentation de la couverture des besoins en personnels de santé au niveau primaire de soins ; soit 95,83% en 2021 contre 91,30% en 2020 ; et un fort taux d'utilisation des soins curatifs (46,91%). Concernant l'amélioration de la disponibilité des médicaments et autres produits de santé de qualité 70,83% d'établissements de santé ont été sans rupture de stock d'au moins un médicament traceur (au cours des trois derniers mois) contre 43,48% en 2020. Par ailleurs, il y a une amélioration du financement de la santé : La part du budget de la santé alloué au district en 2021 est de 81,60% contre 68,21%

en 2021. Ainsi le taux de recouvrement des recettes du district est passé à 92,30% en 2020 contre 86,56% en 2021.

Problèmes prioritaires majeurs

Le district sanitaire du Golfe a enregistré au total cinq (5) problèmes majeurs durant 2021 : d'abord Insuffisance dans l'offre de qualité et dans l'utilisation des services SR. Ce qui a entraîné la persistance des décès maternels, faible pourcentage de FE avec CPN4, faible taux d'accouchements assistés et le nombre de CAP bas. Ensuite, l'Insuffisance dans l'offre de qualité et dans l'utilisation des services de vaccination. On note un faible pourcentage d'enfants de 0-11 mois qui reçoivent 3 doses de vaccin Pentavalent et un fort taux d'abandon vaccinal DTC-HepB-Hib1/VAR). Puis l'insuffisance dans l'offre de qualité et dans l'utilisation des services de lutte contre le paludisme : peu de femmes enceintes reçoivent 3 doses de TPI pendant la grossesse et la létalité due au paludisme est élevée chez les enfants de moins de 5 ans. On note également une insuffisance dans la qualité des données rapportées. Ceci est dû à une faible promptitude et complétude des rapports du système d'information sanitaire et recherche en santé (SNIS) : 74,96% en 2020 contre 73,80% en 2021. Enfin l'insuffisance dans la qualité de la gestion des médicaments essentiels et génériques (MEG) : lieu de stockage des formations sanitaires insuffisant pour détenir même le Stock minimal, circuit d'approvisionnement parfois long. Le district sanitaire du Golfe regroupe environ 240 formations sanitaires à raison de 32 publiques, 184 privées et 24 Confessionnelles. Toutes ces formations ont pour mission d'assurer les soins préventifs, curatifs, promotionnels et réadaptatifs à la population de couverture estimée à 1 467 107 habitants.

par Abet OZIH

Impliquer les autres services du ministère de la santé pour l'élimination de la Tuberculose au Togo

Des responsables issus d'une quinzaine de services du ministère de la santé, de l'hygiène publique et l'Accès Universel aux Soins ont pris part le lundi 20 janvier 2022 à l'Hôtel Saint Paolos d'Adidogomé à Lomé, à une séance de travail pour une meilleure intégration des activités de lutte contre la tuberculose (TB). La rencontre a été organisée par le Programme National de Lutte contre la Tuberculose du Togo (PNLT-Togo) et financée par le projet « Contribuer à l'Élimination de la Tuberculose en Afrique (Projet CETA) ». Elle a eu lieu en mode semi présentiel compte tenu du contexte actuel de la pandémie Covid-19.

Durant la rencontre, les participants ont discuté des difficultés de mise en œuvre des activités de lutte contre la tuberculose et identifié des pistes de collaborations avec d'autres services du ministère. Ceci afin de progresser vers l'élimination de cette maladie au Togo d'ici 2030. Ceci conformément à la Stratégie «Mettre fin à la Tuberculose » de l'OMS. Le projet CETA de l'Union International

Contre la Tuberculose et les Maladies Respiratoires (UICMR) est financé par l'Agence Française de Développement (AFD). L'objectif est de contribuer à l'élimination de la tuberculose en Afrique Francophone. Il a débuté au Togo en octobre 2020. L'UICMR est une organisation scientifique fédérant les associations nationales de lutte contre la tuberculose située à Paris qui travaille avec l'Organisation Mondiale de Santé (OMS) et le Fonds Mondial de lutte contre le Sida, la Tuberculose et le Paludisme. Le projet est implémenté dans huit (8) pays: Bénin, Burkina Faso, Guinée (Conakry), Niger, Sénégal, Togo, Cameroun et République Centrafricaine sur une période de 5 ans. Il s'agit d'améliorer le dépistage et la prévention de la tuberculose auprès des personnes les plus exposées, l'offre de soins et renforcer la gouvernance des programmes de lutte contre la TB. Ce projet est innovant pour accélérer fortement la lutte contre la TB. Il comporte des activités à haut impact susceptibles d'améliorer de façon notable les résultats des programmes



Photo de famille des acteurs à l'issue de la rencontre

antituberculeux financés par le Fonds Mondial. Dans les 8 pays participant au projet, la prise en charge de la TB est gratuite pour les patients (examens cliniques et biologiques, et traitements). La tuberculose est un problème majeur de santé publique : 10 millions de cas

en 2018, 1 240 000 de décès chez les tuberculeux non infectés par le VIH, une des 10 premières causes de décès dans le monde. L'Afrique est la 1ère région touchée avec un taux d'incidence de 231 cas pour 100 000 habitants

Source: PNL

INAM, UNE ASSURANCE MALADIE INCLUSIVE



PRISE EN CHARGE :

- Veuves /veufs et orphelins d'assuré(e)s décédé(e)s
- Enfants jusqu'à 26 ans
- 2^{ème} épouse et plus
- 5^{ème} enfant et plus

**Pour plus d'informations, contactez
le centre d'appel de l'INAM au**

8220