



**Riz brun :  
cœur et  
artères  
en bonne  
santé**

2



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°658 du 02 Mars 2022

## Céleri : grand nettoyeur du sang et des reins



6

CELERI, UN LEGUME POUR PREVENIR LES MALADIES RENALES

### Exercice physique et santé cardiaque

Pour la santé, il n'est jamais trop tard pour bouger. À 70 ans, faire vingt minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée peut prévenir l'apparition des maladies cardiaques. C'est ce que souligne une étude parue dans la revue « Heart ». L'activité physique peut ralentir le processus d'athérosclérose, la formation des dépôts graisseux sur la paroi des artères, grâce à un meilleur contrôle de la pression artérielle, de la glycémie et du profil lipidique. Ainsi est-il important de mettre en place de politiques de santé publique pour la promotion de l'activité physique chez les personnes âgées.

### Une dent malade produit une faible érection

Une bonne santé buccodentaire est très importante pour la santé en général et une bonne sexualité, en particulier. Un bon nombre d'hommes n'embrassent pas leur femme et vice-versa parce qu'ils ont peur qu'on sente une mauvaise haleine. On sait que les relations amoureuses et sexuelles sont ternies quand il y a absence de baiser. Dans certains cas, une infection dentaire peut aussi provoquer des troubles de l'érection. Une infection dentaire peut se diffuser dans les vaisseaux sanguins, y compris ceux du pénis. Il sera alors moins irrigué et cela peut, chez certaines personnes, aboutir à des troubles de l'érection.



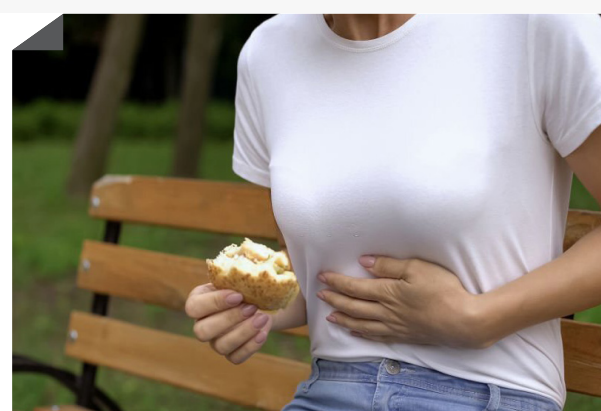
**Ananas pour soigner la rétention d'eau**

3



**Pommier de Sodome : soulager la drépanocytose**

6



**Ulcère de l'estomac : alimentation et traitement**

4-5



Disponible en Pharmacie!

**HUILES COSMETIQUES**  
POUR VOTRE BEAUTÉ  
RICHE EN VITAMINE E  
Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent la croissance de vos cheveux.



Pour plus d'informations contactez nous sur  
+228 90 13 67 49 +228 97 94 08 65



## Riz brun : cœur et artères en bonne santé

*Le riz est un ingrédient essentiel et diverses espèces sont cultivées dans le monde, telles que le noir, le rouge, le brun, le basmati et le jasmin. Si les nutritionnistes recommandent le riz brun par rapport au riz blanc, il y a des raisons. En effet, tant au niveau de la préparation que des effets, le riz brun se montre plus riche que le riz classique.*



Le riz brun est un riz brut, duquel on a ôté les enveloppes extérieures qui ne sont pas comestibles. A la différence du riz blanc, on ne lui a pas ôté son germe ni le son, l'enveloppe intérieure. En effet, ce riz, plus difficile à mastiquer, est finalement meilleur pour la santé que le riz blanc.

### Plein de nutriments

Le riz brun contient de nombreux nutriments : magnésium, sélénium, phosphore, manganèse et vitamines entre vitamine B1, B3, B6. Le riz brun fournit, des fibres puis des phénols et flavonoïdes, deux types d'antioxydants qui protègent le corps du stress oxydatif.

### Un riz plus complet

Le riz brun diffère du riz classique car on lui a laissé son germe ainsi que le son, son enveloppe intérieure lui donnant sa couleur brunâtre. Pour traiter le riz et le rendre blanc, il faut enlever la coque et le son ; il devient alors plus léger et plus rapide à cuire. Le riz blanc a alors été dépouillé de son aspect complet et naturel : il perd donc une grande partie des fibres qu'il contient. C'est pourquoi le riz brun est aussi appelé riz complet, parce que la préservation du son lui permet de rester un aliment très riche en fibres alimentaires, protéines, thiamine, calcium, magnésium et potassium.

### Protéger contre le cancer

Le riz brun contient des antioxydants. Il a été démontré que ces composés puissants, ainsi que les fibres, aident à prévenir divers types de cancer, y compris le cancer du côlon et du sein. Les composés améliorés au GABA ont été extraits du riz brun et il a été démontré qu'ils arrêtent la multiplication de certaines cellules cancéreuses et aident à stimuler la réponse immunitaire au cancer.

### Favoriser la santé cardiaque

Les fibres aident à réduire la quantité de plaque dans les artères. Une étude de 2014 a révélé que le remplacement du riz blanc par du riz brun peut réduire les facteurs de risque cardiovasculaire et les signes inflammatoires. Une étude de 2016 a révélé que les grains entiers ont été associés à la prévention

de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, surement en raison des composés phénoliques qu'ils contiennent.

### Eviter hypertension

Le riz brun ne contient pas de cholestérol et de matières grasses, sa consommation est donc recommandée pour éviter les risques d'hypertension artérielle. Il a été démontré que les fibres et les huiles solubles dans le riz brun réduisent les niveaux de cholestérol nocifs. Dans une étude, 40 femmes en surpoids qui ont mangé 2/3 tasse de riz brun par jour pendant six semaines ont eu des réductions significatives du poids corporel et du tour de taille par rapport aux femmes qui ont mangé la même quantité de riz blanc. En outre, les femmes qui ont mangé du riz brun ont connu une diminution significative de la pression artérielle et de la CRP, un marqueur de l'inflammation dans le corps.

### Aide à abaisser la glycémie

Le riz complet est d'ailleurs consommé dans le cadre d'une alimentation à faible indice glycémique. Des études ont également démontré que le riz brun peut réduire les risques de souffrir de diabète, tandis que manger 5 portions de riz blanc par semaine pouvait avoir l'effet inverse. Une autre étude a révélé que le remplacement du riz brun par du riz blanc peut réduire la réponse à l'insuline et au glucose à jeun de 24 heures chez les personnes en surpoids. Une étude menée en 2016 a révélé qu'un régime végétarien avec du riz brun entraîne des taux d'hémoglobine A1c inférieurs et un meilleur contrôle de la glycémie que le régime diabétique standard. Une autre étude a révélé que le fait de manger un régime contenant du riz brun et d'autres aliments riches en fibres améliore la fonction endothéliale des diabétiques.

### La cuisson du riz brun

Il demande une cuisson plus longue que le riz blanc. Cela prend environ 45 minutes et il a besoin de plus d'eau. Sa consommation évite les petits grignotages entre les repas. On peut trouver le riz brun dans tous les marchés.

**Source :** Afrique femme

### PHARMACIE DE GARDE Du 28 Février au 07 Mars 2022

|                        |                                                      |             |
|------------------------|------------------------------------------------------|-------------|
| <b>CENTRE</b>          | 46, Rue de la Gare (face SGGG)                       | 22 21 83 30 |
| <b>STE RITA</b>        | Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA              | 90 05 09 74 |
| <b>SANTE</b>           | Près de NOPATO                                       | 70 44 91 37 |
| <b>BON SAMARITAIN</b>  | Bè PA de SOUZA/Hôpital de Bè                         | 91 3441 94  |
| <b>OLIVIERS</b>        | Bd. Houphët-Boigny                                   | 96 80 09 50 |
| <b>ADJOLOLO</b>        | 1319, Rue de la charité proche du CMS de Nyekonakpoe | 97 93 86 59 |
| <b>AVE MARIA</b>       | Face ENSF près du CHU Tokoin                         | 22 22 33 01 |
| <b>GBOSSIME</b>        | Non loin du marché de Gbossimé                       | 92 47 61 21 |
| <b>MAIRIE</b>          | Face Mairie                                          | 22 21 26 39 |
| <b>LA PROSPERITE</b>   | Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA            | 70 44 86 96 |
| <b>GBEZE</b>           | Boulevard Jean Paul II                               | 22 26 32 61 |
| <b>BAH</b>             | Face EPP Hédzranawé                                  | 90 55 79 59 |
| <b>St PIERRE</b>       | Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho                | 70 43 26 67 |
| <b>DEO GRATIAS</b>     | Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE       | 96 80 08 93 |
| <b>PEUPLE</b>          | Marché NUKAFU                                        | 22 26 84 22 |
| <b>UNION</b>           | Bd Malfakassa, BE KPOTA                              | 96 32 97 26 |
| <b>O GRAIN D'OR</b>    | Carrefour Zorrobar, Grand contournement              | 70 59 09 53 |
| <b>ADIDOGOME</b>       | Face au camp 2ème RI d'Adidogomé                     | 22 50 54 85 |
| <b>SILOE</b>           | Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé                  | 90 80 26 39 |
| <b>ACTUELLE</b>        | Route de Ségbé; Sagbado - Adidogomé                  | 90 61 46 44 |
| <b>SEGBE</b>           | Près de l'EPP et du CEG Ségbé                        | 92 59 49 35 |
| <b>DJIDJOLE</b>        | DJIDJOLE                                             | 93 93 99 27 |
| <b>ST JOSEPH</b>       | Bretelle BE KLIKAME                                  | 96 80 09 65 |
| <b>VIGUEUR</b>         | Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro                 | 70 44 81 96 |
| <b>MILLENAIRE</b>      | Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé          | 70 21 31 97 |
| <b>DIEUDONNE</b>       | non loin de FUCEC Agoè-Téléssou                      | 70 44 84 59 |
| <b>OSSAN AVEDZI</b>    | Carrefour LIMOUSINE                                  | 70 40 44 25 |
| <b>APOLLON</b>         | Avédji, Face complexe scolaire Makafui               | 70 41 01 07 |
| <b>LA MAIN DE DIEU</b> | ASSIYEE non loin de l'église des Assemblées de Dieu  | 93 40 21 21 |
| <b>CHARITE</b>         | A côté du CEG d'Agoè-Nyivé                           | 90 65 21 90 |
| <b>DIVINA GRACIA</b>   | Agoè-Fiowi, Rond-point Cool Catch                    | 96 80 10 21 |
| <b>ESPACE VIE</b>      | Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003                   | 99 85 89 07 |
| <b>CLEMENCE</b>        | Route de la Cour d'Appel                             | 70 19 35 35 |
| <b>ST MICHEL</b>       | Agoè-Nyivé non loin de la Brasserie BB               | 70 43 30 43 |
| <b>ST ESPRIT</b>       | Agoè-Nyivé, Face au CEG Agoè-Est                     | 70 40 29 06 |
| <b>NOUVELLE TULIPE</b> | Route de Mission - Tové                              | 99 47 00 70 |
| <b>TCHEPSON</b>        | Face Terminal du Sahel (Togblékopé)                  | 70 42 94 41 |
| <b>ASSURANCE</b>       | Adétikopé, Nationale No 01                           | 96 82 76 76 |
| <b>ZOSSIME</b>         | près du marché de Zossimé                            | 70 46 26 64 |
| <b>ST PHILIPPE</b>     | Sanguéra, Route Lomé Kpalimé                         | 90 67 33 24 |
| <b>NELLY'S</b>         | Klémé Agbokpanou,                                    | 99 90 90 80 |
| <b>VERSEAU</b>         | Près de la maison Bateau Baguida                     | 92 05 23 49 |
| <b>HYGEA</b>           | Face Lycée publique de Baguida                       | 99 27 36 36 |

### 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 Kegué                                | Kegué                 |
| 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  
90 05 05 89

**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**

## Calculer et connaître son poids idéal de santé



Certaines définitions précisent que le poids d'un corps (de masse m) est la force de pesanteur exercée sur lui et qui s'oppose à la force résultante de celles qui le maintiennent à l'équilibre. Plus simple, le poids d'une personne c'est la valeur pesante de tout ce qui est en lui dont son organisme et tout ce qu'il contient. D'après plusieurs études, le poids d'une personne est en adéquation directe avec sa taille. Ceci signifie que la taille d'une personne qu'elle soit grande, moyenne ou courte est en parfaite harmonie avec son poids. C'est cela l'idéal, la norme. C'est comme cela que le Créateur de l'homme a réglé les choses.

### Est-ce que le poids est toujours proportionnel à la taille ?

Non. Ceci parce que la plupart du temps, plusieurs personnes ignorent cette réalité. Il y a donc là un problème

d'information. Mais, quand on a aussi l'information, la pratique est difficile. Pourquoi ? C'est à cause du mauvais choix alimentaire, de la mauvaise hygiène de vie. De nos jours, et surtout dans les centres urbains, la majorité des hommes, femmes, jeunes et enfants, ont un poids en inadéquation avec leur taille. Une alimentation très calorifique, très peu d'exercices physiques et beaucoup de sédentarité, voici quelques causes. Or, la proportionnalité entre le poids et la taille est un facteur de bonne santé et de longévité.

### Causes et conséquences d'un déséquilibre entre le poids et la taille

Le déséquilibre entre le poids et la taille se signale par un excès de graisse dans le corps manifesté sous forme de surpoids et l'obésité. Certains facteurs et causes de ce déséquilibre :

il s'agit de mauvaise alimentation, une alimentation basée plus sur les aliments très énergétiques ou calorifique dont les plats très sucrés, très gras, les aliments transformés bourrés de sucre, sels et gras, le grignotage permanent. On note aussi la sédentarité, caractérisée par le manque d'activité physique ou sportive. Il est aussi révélé suite à des études que certaines personnes sont obèses à cause de leur prédisposition génétique. Conséquences du surpoids et de l'obésité : le risque de faire des maladies cardiovasculaires dont l'hypertension, le diabète, les AVC, l'infarctus. C'est aussi la gêne sociale, la stigmatisation. Le surpoids et l'obésité sont de très mauvais indices de santé. Il faut plutôt avoir le poids idéal. Mais avant cela il faut connaître son statut par rapport au surpoids et à l'obésité, c'est-à-dire son indice de masse corporelle (IMC).

### Calcul de l'IMC

L'IMC est défini comme l'Indice de Masse Corporelle. C'est une valeur scientifiquement déterminée qui permet de qualifier une personne qu'elle est en surpoids ou en obésité.

**IMC= Poids /(Taille)2.**

**Exemple : Koffi a Taille = 1,65cm ;**

**poids = 70kg**

**70 : (1,65cm)2**

**IMC= 25,71**

Ce chiffre 25,71 est l'IMC de Koffi, c'est-à-dire, la valeur de sa masse corporelle par rapport au poids idéal, au surpoids et à l'obésité. Selon l'interprétation des chiffres, à 25,71, Koffi a un IMC relativement normal. La norme c'est 25. En bas de 20, on est chétif et ce n'est pas bon pour la santé. Au-delà de 25 on est

en surpoids. A 30, la personne est obèse. L'obésité est définie aujourd'hui comme une maladie à haut risque.

### Comment calculer son poids idéal ?

Le poids idéal est une notion que certains experts qualifient de subjectif. Mais, il permet de situer une personne d'une façon relative sur le poids qu'elle doit avoir et qui soit en adéquation avec sa taille. Le poids idéal est aussi un indice de santé pour éviter les maladies cardiovasculaires qui découlent du surpoids et de l'obésité.

### Voici comment le calculer :

**Poids idéal (en Kg) = Taille (en cm) – 100**  
**Exemple : Koffi, taille= 1m63= 163cm**

**163-100 = 63**

Le chiffre 63kg constitue le poids idéal que doit avoir Kofi. Mais en réalité il a 70kg comme poids. Donc un dépassement de 7 kg. C'est pourquoi son indice de masse corporelle (IMC) au lieu d'être à 25 est à 25,71. Un léger dépassement. Selon la norme Kofi doit perdre 7kg pour retrouver son poids idéal. Ou tout au moins il doit perdre 5 kg pour être à 65kg. Entre 63 et 65 comme poids, Kofi est, à priori, un homme qui est à l'abri des maladies cardiovasculaires.

Calculer l'IMC et le poids idéal et on aura les valeurs qui déterminent la relation entre la taille et le poids. Si l'IMC et poids idéal sont dans les normes, faire tout pour rester dans ces valeurs. Mais si l'IMC et poids idéal sont à la hausse, il est impératif qu'on commence par perdre du poids.

**Que faire pour perdre du poids dans les normes sans causer de dommages à l'organisme ? Lire cela dans la prochaine parution.**

Santé**Chronique**

par **Gamé Koko**

## Ananas pour soigner la rétention d'eau

*Quand on souffre de rétention d'eau, les cellules se gorgent d'eau et la peau laisse apparaître de la cellulite. Il est difficile de s'en débarrasser, sauf en prêtant attention à l'alimentation. L'ananas est alors un allié de choix pour ne pas retenir de l'eau inutilement.*

Lorsque le système lymphatique souffre de problèmes de fonctionnement, les liquides sont retenus dans le corps et d'autres problèmes de santé apparaissent comme la prise de poids, et il y a un plus grand risque de souffrir de maladies cardiovasculaires. Etant donné que le sang a des difficultés à transporter les composés des liquides vers l'intérieur de l'organisme, le corps s'enflamme au niveau des mains, des chevilles, des hanches et des poignets. L'ananas stimule la fonction du système lymphatique afin de combattre la rétention d'eau et d'empêcher qu'elle ne nuise à la santé. L'ananas est un aliment qui dispose d'un fort pouvoir diurétique. Ses principaux bienfaits sont attribués à des nutriments tels que: les vitamines A, C, K, B6 et B9 (acide folique), les minéraux comme le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium, le manganèse et le fer, la faible teneur en hydrates de carbone et en calories, la haute teneur en fibres et en broméline.

### Fort pouvoir de la broméline

La broméline, ou broméline, est une enzyme digestive très présente dans

l'ananas. Sa principale action est de digérer les protéines, mais elle agit également sur l'évacuation de l'eau de l'organisme. Au moment de la digestion, elle récupère les liquides qui composent les aliments, puis les fait circuler pour que l'organisme s'en débarrasse. La broméline est un mélange d'enzymes aux forts pouvoirs antioxydants. Il joue un rôle très important dans la réduction de la rétention d'eau. On peut trouver de la broméline dans toutes les parties de l'ananas, y compris dans son jus.

**Recette : Peaux d'ananas, 1 litre et demi d'eau, Cannelle (optionnel). Laver et couper les peaux d'ananas et les mettre à bouillir dans un litre et demi d'eau, avec un peu de cannelle, selon les goûts. Faire bouillir l'eau pendant 20 minutes et une fois le temps écoulé, laisser reposer, et boire un verre à jeun. Avant de servir ce jus, le filtrer mais laisser les peaux dans l'eau restante pour que leurs propriétés continuent à se répandre, même dans le réfrigérateur. Si on le désire, on peut aussi varier la recette en y ajoutant un peu de gingembre. L'idéal est ainsi de boire un verre à jeun et avant chaque repas principal pour**



stimuler les effets rassasiants et ainsi, éviter l'ingestion excessive de calories. Pour lutter contre la rétention d'eau, il faut boire au moins deux verres par jour. Consommer cette eau pendant 15 jours d'affilée, laisser 2 semaines et recommencer le traitement.

### Autres bienfaits de l'eau d'ananas

Excellentes pour la digestion, les fibres de l'ananas, aident à avoir un effet légèrement laxatif qui améliore le mouvement intestinal et prévient la constipation. L'eau d'ananas est

ainsi un purifiant naturel, idéal pour éliminer les toxines qui s'accumulent dans le flux sanguin et aide à renforcer le système immunologique. Elle contribue à améliorer la circulation et prévient l'hypertension. Son pouvoir antioxydant aide à freiner l'action des radicaux libres pour prévenir les maladies chroniques et le vieillissement prématuré. C'est une boisson hydratante, idéale pour les personnes qui n'aiment pas boire de l'eau seule. De plus, elle est très rafraîchissante.

| par **William O.**

Santé**Prévention**



« **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.** »





# Ulcère de l'estomac : alimentation et traitement

Les ulcères de l'estomac sont relativement fréquents en unité d'endoscopie digestive des CHU et la prévalence de l'*Helicobacter pylori* est élevée mais reste sous-estimée. L'ulcère à l'estomac est fréquent avec l'âge. Il peut passer inaperçu. Il se manifeste typiquement par une douleur au niveau de l'épigastre. Les conséquences sur la vie de tous les jours sont nombreuses et la douleur omniprésente. Aujourd'hui, les traitements médicamenteux permettent une cicatrisation rapide de la lésion. Qu'est-ce que l'ulcère d'estomac ? Où a-t-on mal, à quelle fréquence ? Comment se manifeste-t-il ? Quelles précautions prendre pour soulager les douleurs ?

## C'est quoi l' ulcère d'estomac ?

L'ulcère est une plaie profonde qui se forme dans la paroi interne de l'estomac ou dans la première partie de l'intestin appelée duodénum. L'ulcère résulte de l'agression de la muqueuse par l'acidité du liquide gastrique. Dr Komlavi

recouvert d'une muqueuse très épaisse. Si vous restiez longtemps à jeun ou vous ne mangez pas, il y a une sécrétion importante d'acide, et l'acide est corrosif. De ce fait, il s'attaque à la muqueuse gastrique et progressivement va la creuser. Cette paroi



Gonçalves, Médecin généraliste, explique : « L'estomac utilise des sucs gastriques pour dégrader et digérer la nourriture que nous mangeons. Pour le protéger de ces substances très puissantes, il est

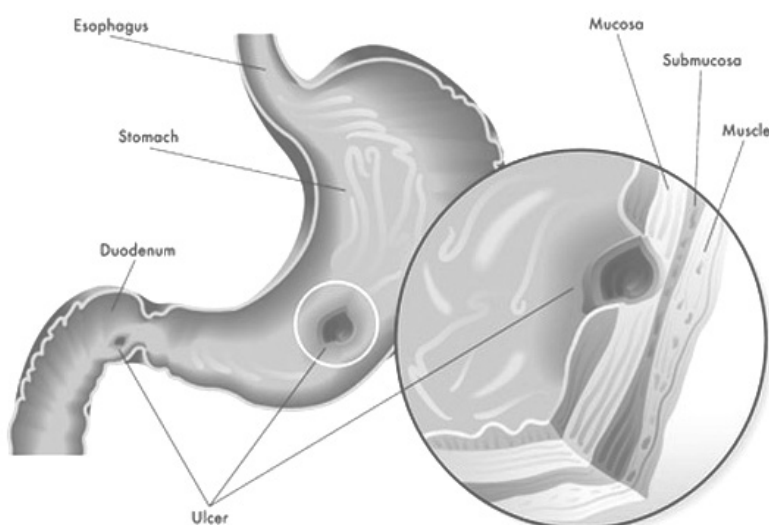
est perturbée, une lésion peut apparaître. Ce « trou dans l'estomac » de quelques millimètres carrés est l'ulcère partiel ou total. C'est une plaie que nous avons au niveau de la muqueuse gastrique ».

## Où se localise l'ulcère ?

Selon Dr Komlavi Gonçalves, « il existe deux types d'ulcère en fonction de leur localisation : L'ulcère duodénal se situe dans le duodénum c'est-à-dire la jonction entre l'estomac et l'intestin grêle. Ce type d'ulcère recouvre 90 % des cas et l'ulcère gastrique se situe dans l'estomac à proprement parler. Il est plus rare et ses complications peuvent être plus graves. C'est à ces deux endroits où peuvent se localiser un ulcère. »

L'ulcère peut avoir un diamètre allant de quelques millimètres à plusieurs centimètres. Les ulcères se distinguent des érosions par la profondeur de la pénétration ; les érosions sont plus superficielles et n'atteignent pas la musculaire muqueuse. Les ulcères peuvent survenir à tout âge, y compris au cours de la petite enfance et l'adolescence, mais ils sont plus fréquents chez l'adulte d'âge moyen.

## Provenance de l'agression



La paroi interne muqueuse de l'estomac contient : des cellules qui fabriquent un liquide très acide, le suc gastrique, indispensable à la digestion des aliments, et des cellules qui sécrètent du mucus et du bicarbonate pour protéger la muqueuse de l'estomac et du duodénum du suc gastrique.

Lorsque ce système de protection ne joue pas correctement son rôle, ou lorsque les sécrétions acides augmentent, l'équilibre est rompu : le liquide gastrique agresse les muqueuses. Cela entraîne une inflammation, qui aboutit progressivement à la formation d'un ulcère qui creuse la muqueuse.

## Causes ou facteurs de risque



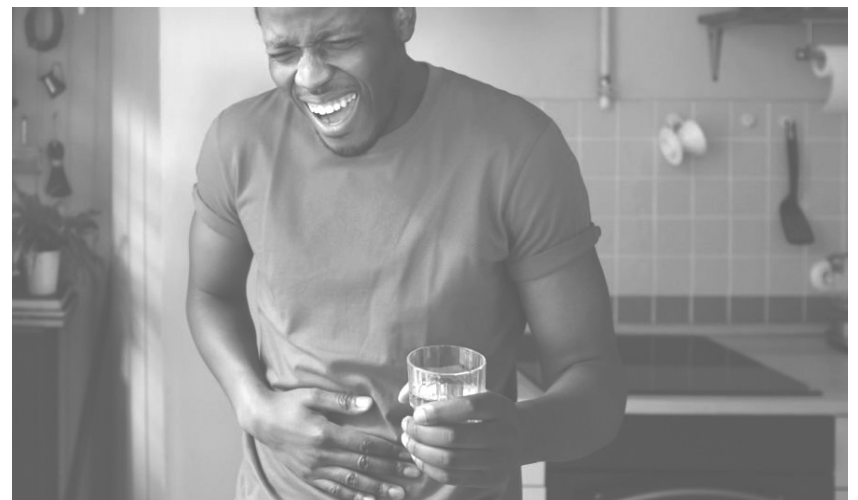
La survenue d'un ulcère est liée à : une inflammation de la muqueuse de l'estomac, due au germe *Helicobacter pylori*, cette bactérie peut donc infecter le tube digestif. Par ailleurs, certains facteurs peuvent contribuer à faire apparaître un ulcère de l'estomac. « La plupart des ulcères d'estomac sont dus à une bactérie, *Helicobacter pylori*. L'ulcère peut trouver aussi son origine dans la prise régulière d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces médicaments gastro-toxiques entraînent une baisse des mécanismes de défense naturelle de la muqueuse gastrique », indique le spécialiste.

« Si la prise de ces médicaments peut momentanément atténuer la douleur, elle contribue à accélérer ou aggraver le processus de l'ulcère d'estomac. Lorsqu'on vous les prescrit, le médecin recommande de les consommer au cours des repas. Cela

atténue leur effet. Quand vous les prenez le ventre vide, cela va creuser une plaie au niveau de la muqueuse intestinale sur une longue période et vous pouvez développer un ulcère », souligne Dr Gonçalves.

« Il y a également le stress. Lorsqu'on est stressé, on sécrète beaucoup d'acide gastrique et si vous ne mangez pas et que l'estomac est vide, cet acide gastrique va ronger la muqueuse et créer la plaie au niveau de l'estomac. Des repas épicés, le café en excès ou l'alcool peuvent déclencher l'ulcère chez ceux qui ont un estomac fragile. Il y a aussi la faim », poursuit le spécialiste. « Lorsque le ventre est vide, cela peut déclencher la douleur ulcéreuse chez quelqu'un qui a des antécédents d'ulcère. C'est-à-dire que l'ulcéreux ne doit pas rester à jeun pendant longtemps. Ce sont entre autres les facteurs déclenchant la maladie ulcéreuse », ajoute le médecin généraliste.

## Symptômes



Les symptômes d'un ulcère de l'estomac varient d'une personne à l'autre et selon l'intensité des manifestations. En cas d'ulcère de l'estomac, des symptômes apparaissent et peuvent être repérés.

Pour Dr Gonçalves, le premier symptôme qui fait penser à l'ulcère c'est la douleur. Cette douleur se localise à un endroit précis, le creux épigastrique. « Il s'agit spécifiquement d'une douleur localisée au niveau de l'épigastre, c'est-à-dire la partie haute de l'abdomen. Mais cette douleur peut irradier sous les côtes à droite ou à

gauche ou vers le dos. La personne va dire qu'il a mal au dos alors que la douleur part du creux épigastrique. C'est une douleur qui se déclenche lorsque l'estomac est vide généralement, l'ulcère entraîne des douleurs qui prennent la forme de crampes, brûlures, torsion dans la région du creux de l'estomac », indique-t-il. D'autres signes peuvent également y être associés : nausées, vomissements, troubles de la digestion. Ces symptômes durent quelques jours puis reviennent périodiquement.

## Constipation ou ulcère

Quelqu'un qui a la constipation peut ne pas avoir l'ulcère. Celui qui a l'ulcère, il peut s'ajouter la constipation. Il n'y a pas une relation directe entre les deux mais les deux

peuvent se retrouver chez la même personne. Et le patient ulcéreux et constipé doit faire attention à son alimentation.

[www.sante-education.tg](http://www.sante-education.tg)

suite à la page 5



suite de la **page 4**

## Complications

**P**our Dr Komlavi Gonçalves, un ulcère non traité avec le temps peut déboucher sur un cancer de l'estomac. Cela devient grave. «Il peut évoluer vers l'hémorragie et la perforation. L'hémorragie est caractérisée par des vomissements sanglants, soit de petits saignements qui passent inaperçus et qui se traduisent par l'apparition de

selles noires et nauséabondes ou par une anémie. La perforation est généralement accompagnée d'une douleur très vive dans le ventre une douleur brutale et intense, accompagnée de nausées et pouvant aller jusqu'à provoquer un malaise. Le ventre devient dur et intouchable. Elle entraîne généralement une péritonite, une inflammation de la membrane tapissant l'abdomen», informe le médecin.

## Traitement médical



**L**e traitement repose sur l'arrêt des médicaments gastrottoxiques (AINS, aspirine) et du tabac et sur la prise de médicaments. Le traitement de l'ulcère gastrique ou duodénal est de nos jours basé essentiellement sur la prise de certains médicaments. Ces médicaments ont pour effet de cicatrifier l'ulcère grâce à une inhibition de la sécrétion acide de l'estomac (anti-sécrétoire). On y associe aussi des antibiotiques pour détruire l'hélicobacter pylori, une bactérie qui infecte la paroi interne de l'estomac. Le

médecin traitant va dans l'ordonnance préciser la durée de prise des médicaments. Souvent après traitement, il est demandé au patient de réaliser une gastroscopie de contrôle pour s'assurer de la cicatrisation de l'ulcère. Dans le cas du traitement médical de l'ulcère du duodénum, le traitement antibiotique seul peut suffire pour être guéri dans la majorité des cas. Si l'ulcère ne réagit pas positivement au traitement ou si on est arrivé à l'étape de complications, le seul moyen qui reste est la chirurgie.

## Soulager un ulcère



**A**vant tout, après diagnostic, le patient doit impérativement revoir son choix alimentaire. Il est capital d'éviter les aliments riches composés de gras dont le beurre, huile de palme, viande rouge, les biscuits, la mayonnaise, la crème, la charcuterie. Le choix alimentaire pendant le traitement de l'ulcère est important pour faciliter le traitement. Une alimentation non adaptée peut neutraliser le traitement et causer des complications. Selon le Dr. Komlavi Gonçalves, il faut veiller à suivre une alimentation saine, variée et équilibrée, et éviter les plats trop épicés: « il faut prendre également le temps de manger ; des repas express peuvent favoriser la production de sucs gastriques. L'ulcéreux doit tout faire pour ne pas rester le ventre vide pendant longtemps. Quand on est ulcéreux le matin, il faut que vous mangiez quelque chose avant de travailler. Même si vous ne mangez pas beaucoup, il ne faut pas rester le ventre vide. Le soir aussi il faut manger. Évitez

les boissons alcoolisées, gazeuses, les brochettes au bord de la route. L'ulcéreux doit s'écouter par rapport aux aliments qu'il prend. Certains par exemple, quand ils prennent des sauces gluantes comme Adémè, gombo, cela peut enclencher la douleur ulcéreuse chez eux. Ce qui est caractéristique c'est les repas épicés. Si on a un fruit qui est acide cela peut déclencher la douleur ulcéreuse », recommande-t-il. « Donc vous devez éviter les fruits aigres. Même si vous devez prendre ce genre de fruits vous devez le sucrer avec du miel pour atténuer l'aigreur. Tabac, alcool, anti-inflammatoires et de corticoïdes, tous ces éléments sont à proscrire dès que l'ulcère est diagnostiqué », a-t-il conseillé. D'après les thérapeutes plusieurs aliments sont positifs dans l'accompagnement du traitement : l'ail, la carotte, pomme de terre, pomme fruit, les aubergines, le poivre rouge, l'ananas, le maïs jaune, le chou. Le chou en salade ou l'extraît du jus est efficace contre l'ulcère de l'estomac.

## Remèdes naturels



**E**n plus des traitements pharmacologiques, il existe des remèdes naturels qui aident à accélérer le processus de guérison.

**Recette eau chaude au miel :** 1 tasse d'eau (250 ml), 2 cuillères à soupe de miel biologique (50 g). Faire chauffer la tasse d'eau et ajouter quelques cuillères à soupe de miel biologique. Prendre cette boisson à jeun, pendant au moins 2 semaines. Cette recette combat l'infection bactérienne, accélère la cicatrisation de la plaie et neutralise les brûlures causées par les sucs acides.

**Recette Jus de pomme de terre :** 1 petite pomme de terre, ½ tasse d'eau (125 ml). Hacher la petite pomme de terre et réduire dans un mixeur avec une demi-tasse d'eau. Consommer cette boisson dès les premiers signes de brûlure. Prendre la boisson le matin, pendant 10 ou 12 jours. Ce jus réduit l'inflammation de l'estomac et aide à réguler le PH de celui-ci pour stopper les conséquences négatives de l'acidité.

**Recette jus de choux :** Laver, couper le chou cru en morceaux et mettre dans la centrifugeuse. Choisir les têtes de chou



**Recette Jus d'aloë vera :** 3 cuillères à soupe de gel d'aloë vera (45 g), 1 cuillère à soupe de miel (25 g), ½ tasse d'eau (125 ml). Placer tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger quelques minutes. Consommer la boisson après avoir mangé, au maximum 2 fois par jour. Continuer ce traitement pendant une semaine. Ce jus renferme des composés cicatrisants, anti-inflammatoires et régénérants, qui aident à réparer la muqueuse intestinale, apaisant les brûlures et les irritations.

bio, qui sont fermes sans décoloration. On peut mélanger le jus avec les carottes et pommes. Prendre cette cure de jus de chou, à raison d'un verre par jour. Consommer ces remèdes naturels, tout en maintenant de bonnes habitudes alimentaires : éviter les sources de gras saturés, les plats très épicés et autres aliments irritants, augmenter la consommation d'eau et de répartir ses repas sur cinq portions par jour.

**Source :** Dr. Komlavi Gonçalves, Médecin Généraliste & « amelioretasante»

par **Gamé KOKO & Abel OZIH**

## Recette pour bien lubrifier le vagin

**D**es femmes sont sujettes de manière récurrente avant la ménopause à des périodes de sécheresse vaginale. Lorsque la lubrification vaginale est insuffisante, la pénétration peut devenir désagréable, voire douloureuse et être un obstacle à l'orgasme. Pas de panique, ce manque de lubrification se soigne. La sécheresse vaginale n'est pas une fatalité. Qu'elle soit occasionnelle ou permanente, voici une recette qui stimule le désir, et aide à remédier à la sécheresse vaginale, à lubrifier naturellement le vagin pendant le rapport sexuel puis donner une bonne odeur aux sécrétions vaginales.

**Recette 1 :** Faire bouillir 5 petits gongoli ou 1 gros dans 1,5l d'eau. Laisser refroidir puis boire autant qu'on le souhaite.

**Recette 2 :** gongoli, gingembre, citron et menthe. Faire bouillir ces 4 ingrédients pendant 15 min. Laisser tiédir après infusion et transvaser dans une bouteille. Consommer cette infusion comme de l'eau. Ne pas oublier de la consommer souvent au coucher.

Santé **Projecteur**



## Céleri : grand nettoyeur du sang et des reins

*Le céleri est un légume appartenant à la grande famille des apiacées, tout comme la carotte et le persil. À la fois tendre et croquant, le céleri est reconnu pour sa faible teneur calorique. Ses feuilles et ses graines contiennent plusieurs types d'antioxydants bénéfiques pour la santé.*



Le céleri composé à 95% d'eau, contient peu de nutriments énergétiques. Protéines, glucides et lipides ne sont présents qu'en toutes petites quantités. Il apporte des vitamines K, C, B6, du bêta-carotène (provitamine A) et un peu de vitamine E. Le céleri est également source de lutéine. Son eau de constitution fournit de nombreux oligo-éléments : potassium sodium, mais aussi phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, sélénium... Ses fibres sont très abondantes, et essentiellement constituées de celluloses et d'hémicelluloses.

### Lutter contre les cancers

Les polyacétylènes qu'on rencontre dans le jus inhibent le développement des cellules potentiellement cancéreuses. Le risque d'obtenir un cancer du pancréas est probablement diminué sous l'effet de deux polyphénols dont la lutéoline et l'apidénine. Il contient aussi du phytoestrogène qui en synergie avec

l'œstrogène, empêche la prolifération des cellules cancéreuses au niveau de l'utérus et du sein. Une autre étude a démontré que l'apport en lutéine provenant de la consommation de céleri diminue la probabilité d'apparition du cancer du côlon.

### Bon pour le métabolisme

En raison de sa richesse en sels minéraux, le céleri se comporte comme un véritable alcalinisant capable de neutraliser l'excès d'acides dans l'organisme. Le céleri notamment en bouillon ou salade, seul ou accompagné d'oignon, possède une action alcalinisante et reminéralisante. Il neutralise l'excès d'acidité dans le sang et facilite l'élimination des acides métaboliques à travers l'urine.

### Un bon hypotenseur

Une substance chimique appelée phtalide présente dans le céleri a un effet remarquable sur la circulation sanguine. Il facilite la décontraction

des muscles qui entourent les artères. Cette relaxation des muscles contribue à un effet vasodilatateur. Cela explique la diminution de la pression artérielle. Le céleri purifie et rend fluide le sang. Une bonne circulation de sang dans les vaisseaux sanguins est synonyme d'une tension artérielle normale.

**Recette contre l'hypertension :** Prendre 5 branches à feuilles de céleri. Bien laver. Les découper et les écraser. Ajouter 1 demi-verre d'eau. Filtrer. Y ajouter du jus de 2 citrons. Boire à jeun. Faire ceci 3 fois par semaine.

### Faciliter la digestion

Le céleri apaise les douleurs provoquées par des spasmes musculaires, y compris tous les muscles du tube digestif. Le polyacétylène est le principe actif qui lutte contre les éventuelles inflammations de l'appareil digestif. En cas de brûlure de l'estomac ou autres convulsions, la consommation de céleri et particulièrement la boisson, soulage l'estomac. L'estomac est rétabli vite du fait d'une diminution de sa température et un abaissement du pH du milieu.

### Traiter le diabète

Le céleri contient des petites quantités de gluco-quinine, une substance possédant une action similaire à celle de l'insuline, qui réduit le niveau de sucre dans le sang. Ce légume, si elle est correctement incluse dans le régime alimentaire, contribue à la bonne santé du pancréas et du foie.

**Recette 1 :** Un mélange de citron et de céleri. Pour la cuisson, prendre 3 branches aux feuilles de céleri et 5 citrons de taille moyenne. Tous sont broyés, les citrons doivent être utilisés avec la peau. Le mélange obtenu est placé dans un récipient et bouilli pendant une heure. En prendre tous les jours, en mangeant une cuillère à soupe avant le petit déjeuner.

### Perte de poids

L'université de Singapour a réalisé une expérience intéressante pour démontrer

que le céleri est capable de réduire le niveau de cholestérol dans le sang. Pendant huit semaines, deux groupes de cochon d'Inde ont été nourris avec une alimentation très riche en graisse. Dans celle de l'un des deux groupes, quelques cuillerées de jus de céleri ont été ajoutées à la ration quotidienne. Au bout de 8 semaines, ces animaux ont présenté des niveaux de cholestérol significativement inférieurs à ceux des cochons d'Inde qui n'ont pas pris de céleri. Le jus de céleri est conseillé pour garder un poids santé. Par l'action du phtalide même, cette boisson assure également une meilleure évacuation de tous les déchets qui circulent dans tout le corps.

### Pouvoir diurétique

Calculs rénaux, goutte, augmentation de l'acide urique, grâce à l'effet diurétique important de son huile essentielle. Cette dernière provoque une dilatation des artères du rein et donc, une augmentation du volume d'urine et de l'élimination des substances de déchets comme l'urée et de l'acide urique. Le céleri est une sorte de purgatif puissant qui améliore la diurèse, l'excrétion de l'urine. Le céleri apporte entre 15 et 18 % des besoins quotidiens en potassium, qui limite la rétention d'eau.

### Pour une bonne grossesse

Le céleri est une bonne source de folates (vitamine B9) indispensables lors de la grossesse, mais aussi dès le désir d'enfant, afin de limiter les risques d'anomalies du placenta et, surtout, de spina-bifida chez le futur bébé. Il en apporte 15% des valeurs nutritionnelles recommandées. Les enfants ont aussi besoin de folates en raison de leur croissance rapide les premières années.

### Comment préparer le céleri

Le céleri est un légume très facile à cuisiner. Pour profiter de toutes ses vertus, alterner le cuit avec le cru. En effet, certains composés antioxydants particulièrement sensibles à la chaleur disparaissent avec la cuisson.

**Source:** « Santé par les Aliments »

| par Abel OZIH

## Pommier de Sodome : soulager la drépanocytose

*Très fréquent dans les régions arides, le pommier de Sodome (Calotropis procera) est très utilisé dans la pharmacopée traditionnelle malgré sa toxicité. Cette plante de la famille des Asclepiadaceae est connu des Ewé sous le nom de « Wangash-gbé ». Quelles sont les vertus de cette plante ?*

Le pommier de sodome a une taille moyenne de deux mètres environ avec un tronc recouvert d'une écorce jaunâtre, ses feuilles sont très grandes et peuvent atteindre 30 cm, jeunes elles possèdent un duvet blanc. Un latex blanc apparaît à la moindre cassure et ce, dans toutes les parties de l'arbuste. Le pommier de sodome, produit également des fruits et des graines. Le fruit est un follicule ovoïde à pulpe épaisse, de couleur vert ou jaunâtre, plutôt mou, l'intérieur du fruit est fibreux, et ce sont les fibres qui contiennent les graines.

### Principaux constituants

Le pommier de Sodome renferme des principes actifs incluant des glycosides calotropis comprenant de la calotropine et calotoxine, du calactin et uscharidine ainsi que du vorusharin. Tous ces constituants lui confèrent les propriétés telles que vermifuges, purgatives, diurétiques. Au Togo comme au Bénin, le pommier de sodome est utilisé contre plusieurs affections.

### Traiter ulcères externes et maladies de la peau

L'étude « A Preliminary Study of the Anthelmintic Activity of Calotropis procera Latex against haemonchus contortus infection in Najdi Sheep » conduite par

le scientifique égyptien Aly Abdullah Al-Qarawi en 2001, a démontré que la plante est utilisée pour le traitement de furoncles et la parotidite, inflammation des glandes salivaires. La tige est utilisée pour la conjonctivite, la teigne, l'ulcère aphteux. Le latex de la tige est utilisé pour soigner la teigne. Les racines sont utilisées pour le traitement de la lèpre, les ulcères cutanés.

**Recette contre les ulcères cutanés :** Prendre 2 feuilles de la plante et passer un peu sur le feu. Elles deviendront molles et ensuite malaxer pour une pâte. Mettre le cataplasme sur la plaie.

### Soulager maux de dents et douleurs abdominales

Le chercheur scientifique indien Verma Shukha a mené une étude en 2010 qui a confirmé l'effet des extraits aqueux de la plante sur les douleurs abdominales, les maux de dents. Le jus de lait était considéré comme un purgatif pour les maux de dents.

**Recette contre la carie dentaire:** Introduire le latex obtenu de la tige dans la cavité dentaire.

### Traitement de diverses maladies

La poudre de racine mélangée au lait de chèvre est efficace pour le traitement de



l'épilepsie. Elle se fait par administration nasale. Les feuilles sont des préparations bouillies et grasses utilisées pour traiter la paralysie. L'écorce est également utilisée contre les crises de la drépanocytose et pour le traitement du choléra.

Les études ont démontré que le latex de l'écorce de Calotropis contient une enzyme protéolytique: la calotropaine et des cardénolides. Ces dernières augmentent l'amplitude des contractions cardiaques, favorisant donc une élévation de la pression artérielle. Elle est donc utilisable à faible dose contre l'hypotension. La plante intervient également dans les accouchements difficiles.

**Recette pour accouchement difficile :** Ecraser une racine séchée pour obtenir une poudre. Prendre alors une pincée ou 1 cuillerée de poudre et diluée dans l'eau tiède. Cela se prendra en une prise unique, 1 petit verre. L'accouchement survient dans les 15 min qui suivent.

**Recette contre l'hypotension :** Prendre 15 feuilles de la plante et chauffer dans 2 litres d'eau. Laisser reposer et filtrer. Boire 1 petit verre à bière 2 fois par jour.

**Attention :** Il est déconseillé à toute femme enceinte ou allaitante de prendre ou boire les décoctions du pommier de sodome.

| par Raymond DZAKPATA



## Vaccin Covid

# 55 millions de doses seront détruits par l'UE



L'Union Européenne (UE) s'apprête à détruire 55 millions de doses de vaccins de plus qu'elle n'en a données à l'Afrique cette année, annonce l'ONG Oxfam. Selon un nouveau rapport publié par l'organisation People's Vaccine Alliance, l'UE s'apprête à jeter 55 millions de doses de vaccins Covid d'ici la fin du mois de février, soit beaucoup plus que les 30 millions de doses qu'elle a données à l'Afrique jusqu'à présent en 2022.

« Non seulement l'UE continue de bloquer les propositions de levée des droits de propriété intellectuelle sur les vaccins qui permettraient aux fabricants du continent africain de produire leurs propres vaccins Covid-19, mais elle stocke également des millions de doses dont la date d'expiration est fixée à la fin du mois », avertit l'organisation. Selon les chiffres relayés par l'organisation, seuls 8% de ses exportations de vaccins sont allés au continent africain. « Les chiffres pour l'Allemagne sont encore plus éloquentes: seul 1 % des exportations de vaccins BioNTech, la société pharmaceutique allemande à l'origine du vaccin Pfizer, est allé à l'Afrique », dénonce Oxfam.

L'organisation avance également que

les États membres de l'UE, menés par l'Allemagne, font obstacle aux propositions déposées par l'Afrique du Sud et l'Inde à l'Organisation Mondiale du Commerce, et soutenues par l'Union Africaine et plus de 100 pays. Ceci pour une dérogation à la propriété intellectuelle qui permettrait la production générique des vaccins, tests et traitements anti-Covid. Oxfam estime qu'un quart de million de personnes sont mortes des suites du coronavirus en Afrique depuis le début de l'année, soit près de 7.000 personnes par jour. En raison d'un approvisionnement très faible en vaccins, seuls 11% des habitants du continent ont reçu leurs deux premières doses. « L'Europe doit cesser d'empêcher les producteurs africains de fabriquer leurs propres vaccins. S'il existe réellement des relations privilégiées entre les deux Unions, alors l'UE ne ferait pas passer les intérêts des entreprises pharmaceutiques, qui ont engrangé des milliards de dollars de bénéfices grâce à la pandémie, avant les vies africaines », conclut la responsable du plaidoyer Santé chez Oxfam, Anna Marriott.

Source: « Presse.ca »

## Bénéfices des firmes pharmaceutiques



Le groupe Johnson and Johnson est le laboratoire qui écoule le produit au prix coûtant depuis le début de la pandémie. Il en a vendu pour 2,385 milliards de dollars durant l'année 2021. Le groupe pharmaceutique s'attend à vendre entre 3 et 3,5 milliards de dollars de son vaccin à dose unique contre la Covid-19 en 2022, soit un peu plus qu'en 2021, selon un communiqué présentant ses résultats, diffusé le 25 janvier 2022. Sur l'ensemble de l'année, le chiffre d'affaires du groupe s'est élevé à 93,8 milliards de dollars et son bénéfice net a progressé de 42 % à 20,89 milliards de dollars. Des ventes des autres laboratoires ayant développé des vaccins contre la Covid-19 n'ont pas été moindres. Début novembre 2021, Pfizer prévoyait de vendre au total 36 milliards de dollars du produit développé en partenariat avec la biotech allemande BioNTech en 2021, et

mise sur la vente supplémentaire de 29 milliards de dollars en 2022. Moderna de son côté devrait avoir vendu pour 17,5 milliards de dollars de son vaccin anti-COVID-19 en 2021 et a reçu en début d'année pour 18,5 milliards de dollars de commandes pour 2022, avec des options pour 3,5 milliards de dollars supplémentaires, a indiqué son patron, Stéphane Bancel, lors d'une conférence le 10 janvier 2022. Le vaccin anti-covid du groupe pharmaceutique britannique suédo-britannique AstraZeneca a rapporté 2,5 milliards de dollars en 2021, selon les résultats publiés par le groupe. Le laboratoire, qui a d'abord vendu son vaccin contre le coronavirus au prix de revient, contrairement à ses rivaux, a indiqué en novembre qu'il commencerait à dégager des bénéfices sur les recettes du sérum.

Source: « Presse.ca »

## Lutte contre la Covid-19

# Un défi de pollution de l'environnement à l'horizon



Masques, papiers-mouchoirs ou gants. Voici des déchets qu'il n'est pas rare de retrouver en grand

nombre et souillés à même le sol ces derniers temps dans les rues et artères de Lomé. En cette période de pandémie, ces objets viennent s'ajouter aux nombreuses ordures ménagères habituelles, dont les plastiques qui tapissent le sol.

Il faut éviter de laisser ces objets usagés à l'air libre. Plutôt ils doivent être soigneusement emballés et jetés dans des poubelles après utilisation. Au-delà du respect de la propreté publique, ce geste simple permet aussi d'agir pour limiter la prolifération du Covid-19 et de préserver la santé des autres. Lorsqu'ils sont abandonnés dans la rue, les masques peuvent causer des dommages à la biodiversité. Ils peuvent aussi boucher des caniveaux.

D'après M. Gado Bemah, Directeur Exécutif de l'ONG STADD interrogé par le site [www.vert-togo.info](http://www.vert-togo.info), cette crise sanitaire laisse place à un nouveau défi environnemental. « Au Togo, l'utilisation des masques et des gants va générer de graves problèmes environnementaux et pourra même être source de contamination au Coronavirus aussi bien à travers les enfants qu'à travers les collecteurs de déchets. En termes de recyclage des déchets du Covid-19, aucun procédé n'est encore mis en place à ce que je sache. », affirme-t-il. Aussi, recommande-t-il que « chaque ménage puisse disposer d'une poubelle spécifique pour ces types de déchets (gants et cache-nez usagés) et éviter de les mélanger aux autres types de déchets. Cette poubelle

devrait être couverte et gardée en lieu sûr pour éviter la réutilisation ou le contact par les enfants. »

Pour les administrations décentralisées, M. Gado Bemah ajoute que « les communes devraient instruire les services de collecte des déchets dans les ménages pour la collecte de ces types de déchets et procéder à leur incinération dans les conditions optimales. En ce moment, les communes doivent veiller à la protection stricte des collecteurs des déchets qui sont autant exposés que le corps médical. »

L'importance de la protection de l'environnement et l'urgence sanitaire ne doivent pas être en contradiction. Il est essentiel de faire preuve de civisme et de solidarité en proposant de sensibiliser et donner les consignes de tri au niveau des centres de santé et dans les divers ménages. Les mouchoirs, masques et gants doivent impérativement être enfermés dans des sacs avant d'être jetés dans le bac d'ordures ménagères. Les sacs devront être ensuite incinérés afin de faire éviter tout risque de contamination. La collecte des ordures ménagères résiduelles et la gestion des déchets infectieux sont considérées comme des services publics prioritaires, le sort des flux d'emballages ou le fonctionnement des centres de tri seront plus confus en période de pandémie. Les collectivités locales peuvent solliciter le gouvernement afin de se positionner pour proposer des réponses territoriales cohérentes et protéger davantage les populations contre d'autres sources de contamination.

Source: « Vert-togo.info »

## Rénovation du village des accompagnants CHU SO

Le CHU Sylvanus Olympio, avec près de 30 000 hospitalisations par an, accueille des centaines d'accompagnants au quotidien. Pour leur permettre de passer un séjour plus agréable, la direction de l'hôpital a rénové le village dédié aux accompagnants construit depuis 20 ans. Le 14 février 2022, le local géré par une équipe dynamique a rouvert ses portes au public. Le lieu composé d'une trentaine de chambres, d'un espace aménagé pour la lessive et pour la cuisine ainsi que 30 fourneaux, dispose aussi d'une vingtaine de salles de douche, des toilettes et une guérite.

Selon la direction de l'hôpital, l'utilité d'un village des accompagnants se trouve à plusieurs niveaux. D'abord, il permet de sécuriser les affaires des patients et accompagnants, de servir de cadre de repos et de dortoir aux accompagnants et fait économiser les

frais de déplacement pour les patients traités à titre externe devant revenir plusieurs fois dans la journée ou le lendemain. Aussi permet-il d'éviter les encombrements dans les galeries de l'hôpital pour un bon repos des patients, les infections nosocomiales aux accompagnants qui dormaient dans les galeries et de faciliter la prise en charge des patients par la proximité des accompagnants.

Dans la pratique, le village est ouvert à tous les usagers du CHU SO. Pour un accompagnant occupant qui prend une chambre dans le village, il bénéficie de tous les services offerts à un tarif de 250 francs CFA la nuitée. Pour une durée de séjour de 30 jours, un forfait de 5000 F CFA est facturé. De l'autre côté, un non occupant qui n'y passe pas la nuit peut solliciter à temps partiel les services du village contre un paiement de 25 F à 100 F CFA.

Source: [24heureinfo.com](http://24heureinfo.com)





# L'EXPÉRIENCE AU SERVICE DE L'ASSURANCE MALADIE UNIVERSELLE.

*Avec l'INAM, se soigner n'est plus un souci !*

   [inamtogo.com](http://inamtogo.com)