

Mal de tête

et lombalgie :

traitements



TRAITER MAUX DE DOS ET DE TÊTE

Douleur aux testicules :

causes possibles

La douleur à un testicule au toucher n'est pas toujours synonyme de gravité. Dans 90% des cas de douleur aiguë, il s'agit d'une torsion testiculaire. De la hernie discale au cancer en passant par la torsion, voici les trois causes possibles de douleurs aux testicules. Consulter rapidement un médecin au moindre doute.

Recette : Zeste de 3 citrons verts + ½ racine de gingembre + ½ racine de curcuma. Laver le zeste. Eplucher et écraser gingembre et curcuma. Faire bouillir 500 ml d'eau et verser sur le zeste, gingembre et curcuma écrasés. Laisser infuser 15 minutes. Filtrer et boire. Faire 2 fois par jour.

Solution contre

les douleurs de cou

Recette : Envelopper des glaçons dans un tissu propre. Ensuite les placer sur les zones douloureuses et les laisser agir pendant 5 ou 10 minutes, jusqu'à la réduction de l'inflammation et des douleurs. Puis appliquer un linge chaud pour compléter les effets relaxants des glaçons. Se reposer et répéter cette procédure 2 fois par jour pour réduire les douleurs dans le cou. Réaliser un léger massage pour détendre et décontracter tous les muscles tendus de cette zone qui provoquent ces maux. Consulter un médecin ou un thérapeute si les douleurs persistent pour un diagnostic et un traitement appropriés.



Douleurs : Alimentation

pour les réduire

5



Mesures d'allègement de

procédures de prise en charge

7



Zeste de citron : soulager

douleurs articulaires

6

3 douleurs qui doivent inquiéter

par **Elom AKAKPO**



Dans l'estomac, le dos, la poitrine, le pied, certaines douleurs ne doivent pas être ignorées. Elles peuvent traduire une maladie, parfois une urgence vitale. Il faut les connaître pour réagir très vite.

Douleurs dans le ventre

Le plus souvent, les douleurs au niveau du ventre sont causées par une mauvaise alimentation. Malheureusement parfois, elles peuvent cacher des troubles plus sérieux. **Des calculs dans la vésicule biliaire** : ce sont de petits cristaux, semblables à des cailloux qui peuvent obstruer le chemin entre la bile et le foie et provoquer des douleurs sous forme de crampes à l'estomac avec une sensation de ventre serré qui vont et viennent en quelques secondes. **Un ulcère** : lorsque la paroi de l'estomac est abîmée, cela forme des plaies qui peuvent provoquer une brûlure qui part de l'estomac et qui remonte au niveau du torse. Elle devient lancinante, puis aiguë et peut parfois irradier tout l'abdomen. **L'appendicite** : le symptôme type de cette pathologie est une douleur gastrique qui est très vite localisée vers le bas sur la droite accompagnée généralement de vomissements, d'une constipation et de la fièvre. **Cancer de l'estomac**: la manifestation principale d'un cancer de l'estomac est une douleur au creux de l'estomac qui s'atténue après avoir mangé certains aliments ou encore lorsqu'on s'allonge recroquevillé sur soi. En plus de cette douleur, on note des ballonnements, une sensation de pesanteur, de l'aérophagie et des problèmes de digestions récalcitrants. Attention, ces symptômes peuvent être caractéristiques d'autres maladies tout à fait bénignes. L'important est de consulter un médecin.

Douleurs de règles trop fortes

La plupart des femmes pensent que les règles sont douloureuses et qu'il va simplement falloir porter ce fardeau jusqu'à leur fin. Or, dans certains cas, quand la douleur est insupportable et ne peut être soulagée par des antidouleurs, cela peut cacher une maladie encore trop peu connue aujourd'hui.

L'endométriose : Des femmes atteintes d'endométriose ont comme symptôme commun : des règles extrêmement douloureuses qui ne peuvent être soulagées par la prise de paracétamol. L'endomètre est le tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus et se prépare chaque mois pour l'ovulation et s'élimine s'il n'y a pas de fécondation par le vagin; ce sont les règles. Lorsqu'une femme souffre d'endométriose, au lieu de retomber, l'endomètre remonte vers les trompes et peut alors tapisser le tissu endométrial, l'utérus, les ovaires, le rectum, le côlon ou la vessie causant des adhérences, des lésions voire des kystes. Consulter rapidement un médecin, idéalement un gynécologue.

Douleurs à la poitrine

Le cœur permet au sang et à l'oxygène de circuler dans l'organisme. Lorsque des douleurs à la poitrine se manifestent, cela inquiète tout de suite. Voici celles qui doivent vraiment alerter : **Infarctus** : c'est une douleur qui survient brusquement, très violente au niveau du thorax et qui persiste. L'infarctus du myocarde est provoqué par une artère bouchée. L'oxygène n'arrive plus aux cellules du cœur qui souffre et dépérit s'il n'est pas pris en charge rapidement. **Pneumothorax** : une douleur violente et subite associée à une toux et des difficultés à respirer sont les deux signes principaux de cette pathologie. C'est une présence d'air entre la plèvre et le thorax qui peuvent compresser le poumon et empêcher la respiration. **Une dissection aortique** : la douleur type est thoracique, brutale et intense. Elle peut se déplacer vers le dos, irradier les omoplates et s'associer à des douleurs au cou à la base des mâchoires ou aux bras. **L'embolie pulmonaire** : une douleur à la poitrine accompagnée d'un rythme cardiaque accéléré, une sensation d'angoisse inexplicquée, de la fièvre et des malaises peut laisser craindre une embolie pulmonaire, c'est-à-dire une obstruction des artères pulmonaires. Consulter immédiatement un médecin.

Source : Dr Gilles Mondoloni, Médecin Ostéopathe & Dr Souvet, Cardiologue français

PHARMACIE DE GARDE Du 21 Mars au 28 Mars 2022

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
DES APOTRES	49 Boulevard Moboutou Sese Seko, Akodésséwa,	70 45 38 05
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
St PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWE	Marché HEDZRANAWE	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
J-MIMSHAK	à 50m de la base de Satom Hountigomé	92 24 42 70
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
CITE	Bd. du 30 Août	99 08 15 35
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, Adidogomé	70 40 10 52
POINT E	506. rue 129 Aflao Gakli (Kinititi Gomé) à Djidjole	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell	70 40 22 86
MAINA	Avédji non loin du Centre Source de Vie	70 43 65 34
EL-SHAMMAH	Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
LA MAIN DE DIEU	Agoe Assiye non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
ABRAHAM	Agoè-Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	Agoe Kové, Carrefour Kpogli	70 12 35 85
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau	93 36 26 26
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
M'BA	Agoè-Légbassito. Route de Mission TOVE,	70 27 81 81
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Longo	70 45 62 17
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann	70 49 96 55
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carrefour EDEM	70 22 15 15
EL-SALI	Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	93 54 24 11
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida	99 27 36 36
LE DESTIN	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
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI
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

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
Club de la Presse
93.5 FM à Lomé 24h/24**



Douleur musculaire à la poitrine et douleur cardiaque : différence ?

Les douleurs dans la poitrine sont un symptôme fréquent. Les douleurs thoraciques sont communes à de nombreux troubles et pathologies. Le thorax constitue une part importante de l'organisme humain puisqu'il s'étend des épaules jusqu'aux côtes. Cette région corporelle relativement étendue se compose de différentes structures tissulaires, musculaires, nerveuses et vasculaires qui peuvent être le siège d'une douleur. Celle-ci pourra d'ailleurs revêtir des formes variées, allant de la brûlure à la crampe, en passant par la sensation d'oppression. Et à en croire la diversité typologique de la douleur thoracique, il n'est pas difficile d'imaginer la multiplicité des causes qui en sont à l'origine.

Douleurs musculaires à la poitrine : quelles manifestations ?

« Généralement, ce type de sensations douloureuses va survenir à la suite d'un effort physique excessif ou inhabituel.

C'est souvent le signe d'une lésion musculaire qui peut aller du simple froissement à la déchirure. La toux peut aussi causer des douleurs de ce type puisque le réflexe qu'elle nécessite mobilise de nombreux muscles présents au sein de la cage thoracique », souligne Dr Paul Defodji, Cardiologue au CHU Campus de Lomé. Dans la plupart des cas, la douleur musculaire augmente lors des changements de position et, inversement, est soulagée par la mise au repos. La respiration et, plus exactement, l'inspiration va accroître le symptôme tandis que la zone concernée sera plus sensible à la palpation.

Quelles différences avec une douleur cardiaque ?

Il est vrai qu'une douleur localisée à la poitrine revêt, un caractère inquiétant. « La douleur cardiaque se distingue quelque peu de la douleur musculaire. Contrairement à cette dernière, par exemple, la douleur de nature cardiaque



va être persistante, et ce, quelle que soit la position adoptée. Elle apparaît généralement de manière soudaine, souvent intensément, et peut être associée à d'autres symptômes : nausées, vomissements, fièvre, essoufflement, respiration sifflante, sudation excessive », informe Dr Défodji. En présence de ces signaux, il est impératif de contacter un service d'urgences.

Les douleurs thoraciques : quels traitements ?

La prise en charge de la douleur thoracique va dépendre de son origine. D'après le spécialiste, « lorsqu'elle est provoquée

par un effort physique trop intense, la mise au repos reste le premier réflexe à adopter, tandis que l'administration de substances antalgiques ou antidouleurs et myorelaxants, c'est-à-dire qui détendent les muscles et réduisent leur tonicité, prescrites par un médecin soulagera la douleur ».

Pour prévenir ce type de manifestation, il est vivement conseillé de « procéder à un échauffement musculaire soigneux avant de pratiquer une activité physique ou sportive. Si la douleur est causée par des quintes de toux, le traitement de l'infection sous-jacente permettra de solutionner le problème », recommande le cardiologue.

Douleur persistante à la jambe : les raisons



L'artérite est une inflammation d'une artère, elle peut toucher toutes les artères du corps. L'artérite est due aux plaques d'athérome, dépôt de lipides, qui se déposent sur la paroi des artères, obstruant ainsi plus ou moins la circulation sanguine. L'artérite des membres inférieurs se traduit par une douleur au mollet survenant à la marche. On parle de claudication intermittente. L'artérite est classée en quatre stades selon son degré de gravité. Au stade 1,

le patient ne présente pas de douleur. Au stade 2, le patient présente une douleur à la marche. Au stade 3, la douleur est présente même au repos. Enfin, au stade 4, le patient présente un ulcère cutané. Les facteurs de risque sont le tabac, le diabète, l'hypertension artérielle et l'obésité. Consulter un médecin est très indispensable. Lui seul est habilité à proposer un traitement et une prise en charge adéquats en vue de la suppression ou le traitement des facteurs de risque.

Douleur derrière le genou : recette pour la réduire

La douleur à l'arrière du genou plus ou moins intense, peut être liée à des problèmes légers, comme des crampes, ou plus graves, comme une thrombose veineuse. La prise en charge est essentielle pour éviter les problèmes de santé à long terme.

Le genou est une articulation complexe, sans arrêt sollicitée au cours des activités quotidiennes. Lorsqu'une douleur se déclenche, notamment sur la partie arrière, elle peut traduire un problème grave. Au toucher, on sent une « boule » enflée et chaude, qui peut être assez grosse. Il est donc essentiel de prendre en compte ce symptôme et de consulter un médecin si la douleur persiste pendant plusieurs jours. Un traitement adapté, administré au bon moment, augmente les chances de guérison et évite les complications. Le diagnostic repose avant tout sur l'identification de la cause de cette douleur.

Une crampe musculaire

Quand le muscle travaille trop, sans être étiré, une tension se crée. Cette tension peut provoquer des crampes, qui affectent différentes parties du genou. La sensation ressemble à un spasme soudain et douloureux du muscle, et peut durer quelques secondes à quelques minutes. Des étirements réguliers des mollets, ainsi qu'une diminution de l'activité du genou et de ses muscles peut éliminer le problème.

Kyste de Baker dans le creux du genou

Le kyste de Baker est une poche de liquide qui s'accumule à l'arrière du genou, et qui entraîne une douleur importante.

Douleur au-dessus du pied : causes et recettes



La douleur au-dessus du pied est-elle un signe de tendinite ? Possible, mais ce n'est pas forcément le cas. Une douleur au-dessus du pied peut avoir plusieurs origines. Il s'agit parfois d'un symptôme d'une maladie rhumatismale redoutée par les articulations : l'arthrite. L'arthrite est une maladie qui provoque la destruction du cartilage des articulations. Le pied, composé de 26 os et de 16 articulations, est particulièrement exposé à cette pathologie. Cela dit, l'arthrite du pied s'observe surtout au niveau du talon, de la cheville et du gros orteil. Par conséquent, une douleur au-dessus du pied peut être un signe d'arthrite, mais cela reste assez rare. Si une douleur est ressentie pendant la pression des avant-pieds et si celle-ci s'accompagne d'autres

Ce kyste peut être difficile à observer au début, mais au fur et à mesure qu'il grandit, il peut déplacer les muscles et exercer une pression sur les tendons et les nerfs. Un rendez-vous chez le médecin est indispensable pour traiter cette douleur.

L'arthrose

Les personnes atteintes d'arthrose du genou peuvent souffrir d'une douleur à l'arrière de l'articulation à cause du manque de cartilage. Le genou devient enflammé, raide et douloureux, provoquant une perte de mouvement. La diminution de cartilage peut également avoir lieu chez les coureurs, à cause de l'usure de l'articulation. Un médecin proposera différentes solutions, en fonction de l'état du genou.

douleurs articulaires (genoux, mains, doigts, dos, cervicales...), le médecin peut suspecter un cas de polyarthrite rhumatoïde, une maladie auto-immune qui se manifeste par un dérèglement du système immunitaire et l'apparition d'auto-anticorps plusieurs années avant les premiers signes cliniques. Par ailleurs, un pied gonflé et douloureux cache quelquefois un trouble de la circulation sanguine tel qu'une phlébite ou une artérite. La douleur apparaît surtout lorsque le patient soulève le pied. Une déformation (hallux rigidus) et la goutte peuvent être à l'origine d'une douleur provenant du gros orteil qui irradie dans le dessus du pied. Le mal de pieds résulte parfois d'une fracture, d'un diabète ou du stress.

Lésions au niveau d'un ligament croisé...

Une lésion des ischio-jambiers, d'un ligament croisé antérieur ou postérieur, provoque une forte douleur à l'arrière du genou. Les mouvements de torsion, une surexploitation du muscle, un arrêt brusque ou un changement de direction, ainsi qu'une chute ou un accident peuvent provoquer ce type de lésion. Dans les cas les plus graves, une intervention chirurgicale est nécessaire pour reconstruire le tissu ou le cartilage abîmé.

Recette : 1 racine de gingembre + ½ racine de curcuma. Eplucher, écraser. Bouillir 10 minutes dans 500 ml d'eau. Laisser infuser pendant 5 minutes et boire 2 fois par jour.

Source : « Santé Magazine »

Douleur aux aisselles : mieux connaître les causes



Les symptômes de douleur aux aisselles sont entre autres la douleur qui peut être légère, modérée ou forte, une brûlure, un gonflement, l'engourdissement, l'apparition des ganglions. Par conséquent, diverses causes peuvent expliquer la douleur aux aisselles.

Froissement musculaire

Ce type de lésion provoque des symptômes tels qu'une douleur soudaine et aiguë dans l'aisselle. Les personnes qui soulèvent des poids ou effectuent des efforts physiques souffrent généralement de ces troubles. Le froissement

musculaire provoque de la faiblesse, de la rigidité, de la fatigue et, dans certains cas, des brûlures dans les aisselles. Pour y remédier et réduire l'inflammation, évitez de bouger pour ne pas endommager les muscles déchirés. Il est recommandé d'utiliser des compresses froides pendant 20 minutes ou d'opter pour des anti-inflammatoires prescrits par le médecin. Mais surtout, il est conseillé de se reposer entre 3 et 6 semaines.

Lymphadénite axillaire

Cet état se produit lorsqu'une inflammation affecte les ganglions lymphatiques. Il se manifeste

Plusieurs personnes ont déjà ressenti une douleur aux aisselles. Étant donné qu'il existe autour des aisselles de nombreux vaisseaux sanguins, des tendons et des nerfs, il est normal qu'à un certain moment, on puisse percevoir certaines gênes. Si la douleur interfère avec les mouvements des bras, l'on doit consulter le médecin.

généralement sous le cou, l'aîne et les aisselles. Parmi ses symptômes on peut distinguer : fièvre, gonflement, douleur au toucher, rougeur, engourdissement, chaleur localisée. La lymphadénite axillaire est due à une infection. Consulter un médecin.

Angine de poitrine

L'angine de poitrine se manifeste par une douleur intense lorsqu'il n'y a pas assez de sang dans le muscle cardiaque. Cette douleur peut se propager à d'autres parties du corps telles que : les bras, les épaules, le cou, le dos et les aisselles. Dans ce cas, le patient présente les symptômes suivants : fatigue, vertiges, nausée, transpiration excessive. Si l'on a mal aux aisselles et souffre de douleurs thoraciques, il est recommandé de consulter un médecin.

Hidrosadénite suppurée

On considère l'hidrosadénite suppurée comme une maladie chronique. Elle se caractérise par l'apparition de nodules, de cicatrices ou d'abcès dans les zones où il existe des glandes sudoripares apocrines. Cela signifie qu'elle se produit le plus souvent au niveau des aisselles. Les inflammations créent des tunnels sous la peau qui bloquent les follicules. Les facteurs de risque les plus communs sont : le surpoids, le tabagisme, la réduction des défenses immunitaires, une altération hormonale

Cancer du sein

Le fait que le cancer du sein soit l'une des possibles causes de la douleur dans les aisselles ne signifie pas que c'est le seul, alors pas d'inquiétude, le but est de prévenir. Ce type de cancer commence par l'attaque des cellules vers les canaux producteurs de lait. Il peut également commencer dans le tissu glandulaire. Si les ganglions lymphatiques sont très enflammés, ils peuvent affecter la zone des aisselles. Les signaux d'alarme sont: mamelon inversé, ganglions sur la poitrine, rougeur et démangeaisons dans les aisselles, desquamation autour du mamelon, changement de la forme et de la taille de la glande mammaire. Si une femme note l'un des symptômes mentionnés, elle devrait réaliser une mammographie, selon les indications du médecin pour trouver la cause de la douleur et savoir s'il s'agit d'un cancer du sein.

Reflux

En termes médicaux, le reflux gastro-œsophagien ou l'indigestion peut survenir après avoir mangé, lorsque les acides de l'estomac décomposent la nourriture. Cependant, dans certains cas, le muscle s'affaiblit et les acides gastriques remontent dans l'œsophage, ce qui provoque une sensation de brûlure dans la région thoracique qui peut se propager aux aisselles.

par **Jean ELI**

Sévère douleur au dos et traitement naturel

par **Elom AKAKPO**



Ne dit-on pas « avoir mal aux reins » pour décrire une douleur dorsale ? Si cette expression est souvent employée à mauvais escient, elle peut trouver parfois du sens lorsqu'une douleur dorsale lancinante est induite par une pathologie rénale.

Rein et douleur dorsale, quels liens ?

Dans certains cas, les douleurs ressenties dans le bas du dos peuvent avoir une origine rénale. En effet, le rein étant positionné au niveau des deux dernières vertèbres thoraciques et des deux premières vertèbres lombaires, il n'est pas rare qu'une douleur d'origine rénale irradie jusque dans le dos. Deux pathologies majeures peuvent provoquer ce type de douleur lancinante : la pyélonéphrite et la colique néphrétique. La première correspond à une infection urinaire compliquée qui affecte les reins. La seconde est induite par la formation d'un calcul au sein des voies urinaires. **Recette : 1 cuillerée à soupe de poudre**

de curcuma ou fraîchement râpée. Un demi-litre d'eau. Le jus d'un citron ou un peu de miel selon le goût. 1 pincée de poivre noir qui va favoriser l'absorption du curcuma. Faire bouillir l'eau et y mettre le curcuma. Laisser sur feu pendant 15 minutes. Filtrer puis verser dans des tasses. Ajouter le jus de citron ou le miel. Boire. On peut ajouter un peu de gingembre râpé à la préparation. Attention, cette tisane est toutefois contre-indiquée chez la femme enceinte et la femme allaitante.

Consulter un médecin

En cas de douleurs dorsales récurrentes, il est impératif de consulter son médecin traitant, seul professionnel habilité à poser un diagnostic précis ou, le cas échéant, à préconiser la réalisation d'examens médicaux complémentaires. À un stade avancé, la pathologie est souvent traitée dans un cadre hospitalier de manière à limiter le risque d'atteinte rénale sévère.

Mal de tête et lombalgie : traitements

par **Gamé KOKO**

Les douleurs qu'on peut ressentir ne sont pas toujours isolées, quelles que soient les parties du corps concernées. Il y a le lien entre les maux de tête chroniques et les douleurs persistantes au dos. Avoir des maux de tête chroniques double le risque de souffrir de douleurs au dos, et vice versa.

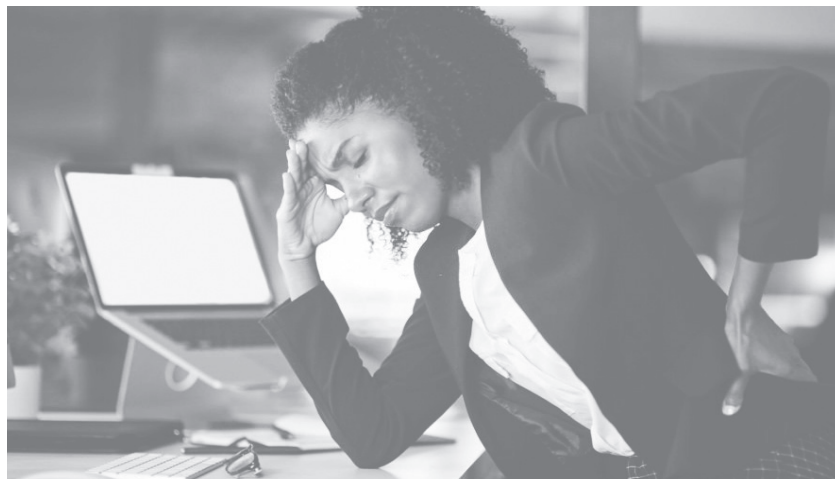
Vers un traitement commun ?

Si, pour l'heure, le mal de tête chronique fait l'objet d'un traitement médicamenteux et la lombalgie d'une thérapie manuelle parfois accompagnée d'anti-inflammatoires, les chercheurs s'interrogent sur la possibilité d'une relation biologique sous-jacente entre les deux troubles, qui peut donner lieu au développement d'un traitement partagé. Une telle approche peut réduire l'abus de médication. Il y a une relation entre la manière dont les gens réagissent à la

douleur, qui rend certains plus sensibles aux causes physiques des maux de tête et à celles des maux de dos, et la manière dont le corps y réagit et comment cela devient invalidant.

Les causes

La lombalgie et le mal de tête sont les «principales causes d'invalidité à l'échelle mondiale ». Si la forme de mal de tête la plus courante est la migraine, il en existe d'autres, à l'image de la céphalée de tension, qui se manifeste par une douleur continue, modérée et diffuse, souvent liée au stress ou à la fatigue. De manière générale, le mal de tête chronique est une douleur ressentie au moins quinze jours par mois, pendant trois mois, au minimum. Cette condition affecte près de 3 à 4% des adultes dans le monde. Certains employés ou cadres prennent des congés parce qu'ils ont une lombalgie.



La lombalgie chronique se définit par une douleur ressentie dans la zone inférieure du dos pendant plus de trois mois.

Traitement

Pour le traitement médicamenteux, il se fait sur prescription du médecin. Des examens peuvent être aussi faits. Consulter un médecin.

Recette : 1 racine de gingembre + ½ racine de curcuma + ½ citron + 1 ail.

Eplucher et écraser le gingembre et le curcuma. Couper l'ail en petits morceaux. Faire bouillir 500 ml d'eau. Verser sur le gingembre, curcuma et l'ail dans un gobelet en aluminium. Laisser 10 minutes. Presser le citron. Laisser le zeste dans l'eau. Filtrer et boire à jeun. Faire pendant 7 jours. Cette recette peut accompagner le traitement médicamenteux.

Douleurs : Alimentation pour les réduire

par **Abel OZIH**

L'arthrite est une maladie dont le symptôme principal est l'inflammation des articulations. Elle affecte généralement plusieurs articulations en même temps. Si on ne la traite pas à temps ou efficacement, elle peut provoquer en plus de douleurs très fortes, des engourdissements et l'immobilité de certaines parties du corps. Pour contrôler les problèmes associés à l'arthrite on doit consommer des aliments dont les propriétés nous aident à combattre la douleur et l'inflammation de manière naturelle.



Le gingembre

Son pouvoir analgésique et anti-inflammatoire est comparable à l'ibuprofène et au cortisol. Cet effet s'obtient en le consommant cru ou cuit, dans un thé ou en mastiquant directement un bout de cette racine. De cette façon la douleur se réduira comme si on avait pris un analgésique.



Le piment

Il contient une substance appelée capsaïcine qui, en plus de nous aider à créer des endorphines, nous permet de soulager la douleur initiale des lésions. Si on l'ajoute à la préparation des repas ou qu'on en consomme une petite cuillère dissoute dans de l'eau, la sensation de bien-être se ressentira dans l'organisme et la douleur diminuera.



Le thé vert

Il est connu pour être une grande source naturelle d'antioxydants. Ses vertus sont complétées par une substance appelée le gallate d'épigallocatechine (EGCG). Il empêche la production de molécules qui provoquent l'inflammation des articulations et la destruction du cartilage.



Les carottes

Grâce à leurs bêta-carotènes et bêta-cryptoxanthine les carottes sont idéales pour prévenir l'apparition de l'arthrite. Essayer de les ajouter à un régime de manière à les consommer entre 3 et 5 fois par semaine.



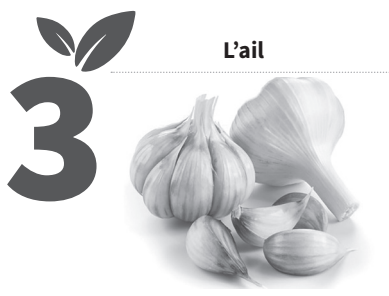
L'ananas

Le jus d'ananas permet de lutter contre l'inflammation provoquée par l'arthrite et de soulager la douleur. La broméline aide à réduire l'inflammation et régule la réponse auto-immune de l'organisme. Selon une étude relayée par «L'Express» au Royaume-Uni, cette enzyme favorise la production de deux composés essentiels permettant d'inverser l'inflammation. Elle aide également à avoir des articulations plus flexibles.



Les épinards

Grâce à leur grande quantité de flavonoïdes les épinards contribuent à réduire l'inflammation. De plus ils sont riches en vitamine K qui aide également à améliorer la réponse inflammatoire du corps. la vitamine K intervient dans la synthèse de l'ostéocalcine, hormone qui permet de fixer le calcium sur les os. Les épinards contiennent également du calcium et du potassium, deux minéraux largement impliqués dans la qualité du squelette.



L'ail

L'ail est un autre des aliments qui bloque la douleur grâce à ses propriétés anti-inflammatoires. De plus elle possède des propriétés antioxydantes qui aident le système immunitaire à fonctionner correctement. Les meilleurs bienfaits s'obtiennent si on le consomme cru, bien haché dans une salade ou dans une sauce, mais sans le cuisiner.



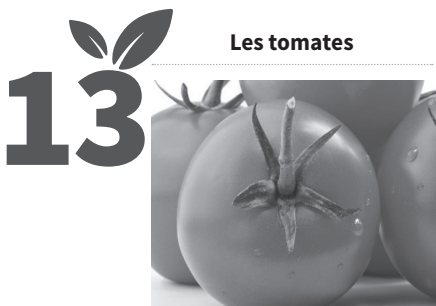
L'huile d'olive

En plus d'apporter des graisses saines pour le cœur, elle contient des composants qui en font un des meilleurs aliments qui bloque la douleur. Cette huile a également un effet dans l'organisme similaire à celui de l'ibuprofène.



Les choux

Ils réduisent la douleur et la détérioration du cartilage des articulations. Si ce n'est pas un légume que nous consommons régulièrement, on peut avoir du mal à s'y habituer. Cependant, il est conseillé de commencer à l'introduire de manière habituelle à un régime si la douleur et l'inflammation ont commencé à apparaître.



Les tomates

Dans ce cas, le lycopène de la tomate est celui qui est chargé de réduire la douleur associée à l'inflammation. Pour obtenir tous ces bienfaits on doit les consommer cuites, car le lycopène est libéré uniquement cette manière.



La betterave

La betterave est un puissant antioxydant à la saveur douce une fois cuite. En plus de nous aider à bloquer la douleur, elle contribue au meilleur fonctionnement du système immunitaire. On recommande de la consommer en salades ou de l'ajouter comme ingrédient dans un délicieux smoothie.



Orange et pamplemousse

Ils sont riches en vitamine C et aident à réduire le risque de souffrir d'arthrite. Il est conseillé de manger seulement le fruit sans le jus qui contient trop de sucre.



Le curcuma

Si la douleur et l'inflammation vous affligent c'est le moment de le rajouter à un régime. La façon la plus simple est d'utiliser le curcuma petit à petit dans les bouillies, thés, infusions ou tisanes.



La papaye

La papaye doit sa propriété anti-inflammatoire à la papaïne contenue dans sa chair. Cette enzyme fréquemment utilisée en médecine naturelle permet de soulager efficacement les douleurs et réduire différents types d'inflammation. Pour profiter pleinement des bienfaits de la papaïne, il suffit de consommer une demi-papaye quotidiennement. Ce fruit est également très digeste et assainit les muqueuses digestives en agissant comme un antiseptique.

Légumes verts contre la douleur

par **William O.**

Les douleurs aux articulations, migraines, douleur chronique du dos, maux de dents sont des maux fréquents. Dire « non » aux analgésiques et apprendre à gérer la douleur naturellement. En réduisant l'inflammation on peut donc réduire la douleur et cela par le biais de l'alimentation, en particulier de légumes verts. Ils sont alcalinisants: ils baissent l'acidité de l'organisme. L'un des aspects les plus importants de la réduction d'inflammation et

de la douleur est d'assurer un bon équilibre acido-basique dans le sang. La plupart des légumes verts comme les épinards, la laitue, le persil, le chou, les haricots verts, le céleri, l'ail, sont ainsi alcalinisants et possèdent des anti-inflammatoires. D'autres légumes non verts entre autres les carottes, et les patates douces qui sont riches en antioxydants, neutralisant les radicaux libres produits sur la zone d'inflammation sont également efficaces pour soulager la douleur.



Zeste de citron: soulager douleurs articulaires

| par **Elom AKAKPO**

Plusieurs personnes ignorent les avantages à tirer des épluchures des agrumes dont le citron. Riches en vitamine C, elles améliorent le tonus général. Le zeste contient également du calcium, potassium, magnésium et manganèse qui sont des nutriments importants pour le métabolisme. Grâce à leur richesse en vitamine C et en flavonoïdes, ces épluchures de citron réduisent le taux de cholestérol présent dans les artères, diminuant ainsi le risque d'athérosclérose. Le zeste de citron contient 5 à 10

fois plus de vitamines que le jus de citron. Cela peut sembler bizarre pour certains, mais il est également possible de consommer le zeste de citron à condition que le citron soit biologique. Ne pas hésiter à l'ajouter aux plats ou jus, il possède de nombreux bienfaits.

Recette : Prendre le zeste d'un citron vert. Mettre dans une coupe d'aluminium. Y ajouter de l'eau bouillie de 250 ml. Laisser infuser 15 minutes et boire. Faire 2 fois par jour. Attention pour ceux qui sont sensibles au citron. Ne pas prendre au-delà de 15h.



Bonnes habitudes pour éviter les douleurs lombaires



Innocent Lakna

Directeur du Centre National d'Appareillage Orthopédique et de Rééducation Fonctionnelle (CNAO-Lomé)

Il existe des habitudes et de soins qui réduisent la douleur, si la cause est souvent mécanique. Ces bonnes pratiques peuvent être intégrées à la routine quotidienne par prévention pour éviter les blessures, les contractures et autres symptômes associés.

Corriger la posture du corps

Il est essentiel d'adopter une bonne posture, à la fois en activité et au repos.

Cela peut réduire la récurrence des maux de dos. Lorsqu'on est assis, on s'assure de garder le dos droit, de préférence soutenu. Si l'on doit effectuer une activité à forte sollicitation physique, par exemple soulever des poids lourds, pliez les genoux pour mieux soutenir le dos. En marchant, gardez le dos droit, les épaules alignées et la tête en avant. Pour se laver de préférence toujours s'asseoir et également pour se chausser et habiller le bas du corps.

Pratiquer de l'activité physique

Adopter une routine d'exercice physique, au minimum 30 minutes, 3 fois par semaine. Combiner les activités cardiovasculaires avec des exercices de renforcement musculaire. Effectuer des exercices d'échauffement et d'étirement. Si l'on a des blessures ou qu'on ressent de la douleur, consulter un spécialiste.

Respirer

La respiration permet d'améliorer le bien-être physique et mental, en particulier face à des épisodes de stress et d'anxiété. Si l'on a des douleurs lombaires en raison du stress, chercher un endroit calme et respirer profondément et lentement pendant 5

minutes. Inspirer et expirer à plusieurs reprises.

Contrôler le poids

Le surpoids et l'obésité peuvent causer des douleurs dans le bas du dos, en plus des blessures, de l'usure des disques et d'autres troubles chroniques qui, plus tard, peuvent se manifester avec des symptômes plus graves. C'est parce que l'excès de poids surcharge les muscles et les articulations, dépassant les capacités de soutien de la colonne vertébrale. Adopter une alimentation saine et équilibrée. Manger moins gras, moins salé, moins sucré. Effectuer un exercice régulier et adapté, au moins trois fois par semaine. Consulter le médecin pour déterminer si le surpoids est dû à des raisons autres que la nourriture.

Eviter de fumer

Les toxines de la cigarette détériorent les tissus et, à long terme, provoquent la dégénérescence des disques vertébraux. Chercher de l'aide ou consulter un addictologue, un toxicologue, un psychologue pour arrêter le plus tôt possible. Choisir de consommer des infusions et des remèdes naturels pour soulager le syndrome de sevrage. Si l'on ne fume pas, éviter de s'exposer à la fumée de cigarette.

Bien dormir

Avoir une bonne qualité de sommeil n'est pas seulement la clé pour renouveler l'énergie physique et mentale, mais c'est aussi essentiel pour détendre les muscles et la région lombaire et cervicale.

Pendant la période de repos, la rigidité et la tension qui se produisent tout au long de la journée sont réduites et, en outre, l'oxygénation musculaire augmente. Respecter les horaires de sommeil et s'assurer de dormir pendant 7 à 8 heures par jour. En dormant, maintenir une bonne posture.

Lever les jambes

Après avoir terminé une journée fatigante, en étant couché sur le dos on peut lever les jambes en les posant sur un coussin plus élevé pour détendre le bas de dos et, en passant, activer la circulation dans la partie inférieure du corps. Cet exercice simple diminue l'inflammation et aide également à prévenir la raideur et les contractures musculaires. S'allonger sur une surface confortable, en gardant le dos droit et les bras sur les côtés. Elever les jambes pendant 3 à 5 minutes et se reposer. Attention, si la douleur persiste, consulter sans hésiter un médecin.

Propos recueillis par **William O.**

Règles: remèdes contre douleurs dans le bas du dos

Al'approche des règles, de nombreuses femmes se plaignent de symptômes divers. Poitrine gonflée et douloureuse, maux de tête, bouffées de chaleur, fatigue importante, rétention d'eau, maux de ventre entre autres... C'est ce que l'on appelle le syndrome prémenstruel (SPM). Des troubles psychiques peuvent également accompagner ces symptômes physiques. Certaines femmes sont, en effet, déprimées, irritées ou particulièrement stressées durant cette période. Heureusement, ces désagréments disparaissent d'eux-mêmes à l'entame des règles ou quelques jours après. Toutefois, il est un symptôme dont on parle peu et qui concerne pourtant de nombreuses femmes : la douleur dans le bas du dos, également appelée douleur lombaire.

Règles et douleur dans le bas du dos

En période de règles, on s'attend à avoir des seins gonflés et douloureux, éventuellement des crampes dans le bas-ventre, mais rarement des douleurs dans le bas du dos. Pourquoi certaines femmes ont-elles donc mal aux lombaires au moment de leurs règles ? Ces maux

de dos sont en fait occasionnés par les contractions de l'utérus qui se préparent à expulser le sang et des fragments de muqueuse de la paroi utérine. Parfois, les contractions sont telles que les vaisseaux sanguins apportent moins d'oxygène aux muscles situés à proximité de l'utérus. D'où les crampes abdominales et la douleur parfois ressentie dans le bas du dos. Toutefois, si les douleurs sont particulièrement handicapantes et s'intensifient au fur et à mesure des mois, il est préférable de consulter son gynécologue. Celui-ci pourra prescrire des examens visant à s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une endométriose, un trouble gynécologique qui se caractérise par la formation de fragments d'endomètre à l'extérieur de l'utérus.

Quelles solutions ?

Heureusement, le mal de dos provenant des règles n'est pas une fatalité. En effet, certains médicaments anti-inflammatoires, peuvent soulager efficacement la douleur. Le fait d'appliquer une bouillotte bien chaude sur la zone endolorie, c'est-à-dire douloureuse, peut également faire beaucoup de bien. La chaleur permet en effet de décontracter



les muscles et d'apaiser la douleur. Celles qui n'ont pas de bouillotte pourront se tourner vers une autre valeur sûre : le bon bain chaud. Certains symptômes des règles douloureuses, connues sous le nom de dysménorrhées, peuvent également être apaisés par la pratique régulière d'une activité physique. Du côté des plantes, préférer les infusions et tisanes d'eucalyptus, de gingembre ou menthe, jus de noni, qui permettraient de soulager les douleurs de règles. Utiliser si possible du beurre de karité en massage sur le bas-ventre, apaise les crampes.

Recette 1 : Faire bouillir environ 20 grammes de persil plat dans un demi-litre d'eau pendant 30 minutes, puis laisser tiédir un peu. Consommer cette infusion dès que les douleurs se manifestent.

Recette 2 : Deux cuillères à café de fleurs d'hibiscus (bissap) séchées à laisser infuser cinq à dix minutes dans 200 ml d'eau bouillante. Consommer la tisane chaude ou froide.

par **Jean ELI**

Mise en œuvre des nouvelles dispositions pour les assurés INAM

En mars 2020, dans le cadre de la mise en œuvre des mesures prises par le Gouvernement afin de limiter la propagation de la pandémie à Coronavirus (Covid-19), l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) a pris, pour le compte de ses bénéficiaires, des décisions concernant la délivrance des produits pharmaceutiques et actes médicaux. Il s'agit de la suspension des vignettes, et du renouvellement des fiches ou attestations TPC, la suspension de la plupart des médicaments sous entente préalable, ceci pour des raisons de contrôle médical. Cependant certains actes et médicaments sont maintenus et réservés sous entente préalable. Ceci pour davantage faciliter la tâche aux assurés. Malgré toutes ces mesures, il y a encore une mauvaise compréhension de la part des assurés. Quels sont ces actes et services ? Comment sont-ils effectués ? Qu'est ce qui a changé dans le circuit ?



Image du siège de l'INAM

Dans ce contexte de crise sanitaire de Covid-19, l'INAM ajuste régulièrement certaines règles de l'assurance soins de santé et indemnités et prend des mesures exceptionnelles en fonction des besoins du terrain. L'objectif est de soutenir le travail de tous les soignants dans leur lutte quotidienne contre la Covid-19, pour qu'ils puissent continuer à dispenser tous les soins nécessaires, de la façon la plus sécurisée possible, pour les assurés.

Médicaments délivrés en pharmacie

L'INAM a pris des mesures concernant les médicaments et actes délivrés en pharmacie. L'une des mesures concerne la procédure de délivrance des médicaments pour le traitement des pathologies. A cet effet, l'INAM suspend « *l'Entente Préalable* », autrefois exigée avant l'achat par l'assuré de tout produit prescrit. Celui-ci peut donc se présenter directement à la pharmacie pour avoir le produit. L'entente préalable est un document délivré par le médecin conseil de l'INAM sur demande de médecin traitant permettant à un bénéficiaire de se faire prendre en charge.

En outre, les photocopies des dernières ordonnances des attestations de Traitement des Pathologies Chroniques (TPC) délivrées à compter du 1^{er} décembre 2020 peuvent servir de dispensation des produits à la pharmacie. Le traitement des médicaments des protocoles et les nouveaux cas des demandes d'attestations TPC sont maintenus. L'INAM a aussi mis en place la procédure de délivrance des

médicaments soumis à la demande d'entente préalable. Tous les produits soumis à entente préalable peuvent être délivrés sans accord préalable de l'INAM, exception faite des médicaments pour le traitement de l'hépatite C, les médicaments pour la chimiothérapie anticancéreuse et les implants orthopédiques.

Au niveau de la substitution des médicaments, le patient n'est plus obligé de venir et de retourner chez le prescripteur. La substitution du médicament peut dorénavant s'opérer en pharmacie directement. Le pharmacien via l'application Presta+ peut directement proposer la même molécule au patient. Les pharmaciens sont appelés à exercer plus leurs droits de substitutions des médicaments.

Dispositifs médicaux délivrés en pharmacie

S'agissant des implants dont le prix est supérieur à 1000 000 FCFA, les pharmaciens doivent envoyer une photographie des ordonnances portant lesdits produits aux médecins conseils via le numéro WhatsApp 79 30 01 13 en vue d'obtenir l'accord de l'INAM. Autrement dit, en ce qui concerne les médicaments anticancéreux, anti-hépatiques, le médecin prescripteur remplit dûment les fiches de demande d'entente préalable qu'il remet à son patient, qui a son tour va à pour obtenir l'accord. Lors de la délivrance de l'accord, il est communiqué au pharmacien un code de confirmation qu'il faut inscrire sur l'ordonnance. L'INAM a également appliqué des mesures aux assurés hospitalisés. Les ententes préalables

pour l'hospitalisation sont également suspendues. L'accord d'hospitalisation est suspendu et par conséquent l'exigence de la photocopie de ce document pour la dispensation des produits pharmaceutiques aux assurés hospitalisés n'est plus d'actualité.

A l'époque, INAM validait les ordonnances pré-opératoires. Aujourd'hui, cette validation est suspendue. Les ordonnances opératoires peuvent être servies sans la validation préalable de l'INAM.

Mesures prises au niveau de l'imagerie

L'INAM a procédé à la suspension de l'entente préalable sur la plupart des actes d'imageries. L'entente

de l'assuré vers le bureau de l'INAM. Les centres d'imageries doivent désormais envoyer les demandes d'entente préalable via le numéro WhatsApp 79 30 0113 et vont obtenir un code de confirmation à inscrire sur la fiche de demande à envoyer à l'INAM lors du dépôt des factures.

Pourquoi l'assuré doit se déplacer à l'INAM ?

Malgré la levée et suspension des mesures, plusieurs assurés méconnaissent encore les services ou demandes pour lesquels l'assuré a besoin de se déplacer à l'INAM. On peut citer entre autres: le changement de protocole de médicament ; les nouveaux cas de prise en charge des pathologies



préalable sur par exemple, la radiographie, le scanner, l'échographie, l'endoscopie, a été également levée. **Les bénéficiaires de la prise en charge de l'INAM peuvent se présenter directement au centre de santé où se fait l'imagerie, pour les formalités nécessaires.** Ceux-ci ne sont plus tenus de se déplacer dans les bureaux de l'INAM pour les formalités d'entente préalable.

Seule, l'Imagerie par Résonance Magnétique (IRM) nécessite une demande d'entente préalable. Au niveau de l'imagerie, le médecin traitant après diagnostic remplit dûment, selon les formes prescrites, la fiche d'entente préalable qu'il remet à son patient. A l'exception de l'IRM, qui nécessite le déplacement

chroniques, c'est-à-dire ceux qui ont déjà le TPC pour la première fois ; les demandes d'entente préalable aux médicaments anti-cancéreux et d'hépatite C ; perte de cartes et de carnets, demande de duplicata ; le renouvellement de cartes, aussi autorisé dans les bureaux de liaison installés dans les grands centres.

L'INAM a pour mission d'assurer la couverture maladie des fonctionnaires publics et de leurs ayant droits. Il a élargi cette couverture aux artisans. Les réflexions sont en cours afin que les étudiants et les journalistes bénéficient également de cette couverture. L'objectif de l'INAM est d'étendre la couverture maladie à tous les Togolais sans exception aucune.

par William O.

SantéActualité

« 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. »



HUILES COSMETIQUES POUR VOTRE BEAUTÉ



RICHE EN VITAMINE E

Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent la croissance de vos cheveux.



Gants
de crin

Les Gants de crin servent
à faire le gommage du corps

Disponible en Pharmacie!

Pour plus d'informations contactez nous sur

☎ +228 90 13 67 49 ☎ +228 97 94 08 65



CÉLÉBRATION DES 10 ANS D'INTRONISATION DE
SA MAJESTÉ NANA ANÈ OHINIKO QUAM DESSOU XV



DON DE



**Grande Campagne
de collecte de sang**

«Donnez leur
**la CHANCE
DE VIVRE**»

JEUDI 24 MARS 2022

A partir de

07H00

**Siège Fondation Nana Anè XV
à Aného**

Le don de sang est placé sous les parrainages de la **Fondation Nana Anè XV**,
de l'**Association Action - Cité - Développement** et du **Centre National de
Transfusion Sanguine**