

Du nouveau : **Achète ton journal numérique**
sur le **www.sante-education.tg**



Urine
nauséabonde :
cela peut
cacher des
maladies ⁵

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

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°671 du 01 Juin 2022

Ecorce de manguiier : traiter hémorroïdes et maladies des artères

3



INFUSION D'ECORCE DE MANGUIER SOULAGE AUSSI DIARRHÉE



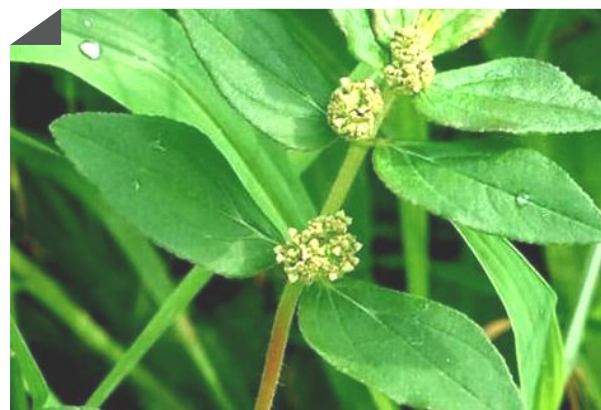
**Œufs de caille : allergies
et faiblesse sexuelle**

4



**Interview de Mme Adiel
Lotri sur l'autisme**

7



**« Anonsika » : soulager
crises d'asthme**

3



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

CHP Notsè: impact positif du personnel sur les prestations



La réforme de la contractualisation lancée au Centre Hospitalier Préfectoral de Notsè début février 2022 commence par produire des effets positifs. Grâce à un nouveau modèle de gestion mis en branle, le service rendu aux usagers est désormais de qualité. Entre février et mai 2022, la fréquentation a augmenté de 15% par rapport aux 4 mêmes mois de l'année de 2021 : le nombre de patients reçus à l'hôpital est passé de 1542 à 1767. Cette performance est tirée par la présence effective au poste de tout le personnel, la disponibilité des services d'aide aux diagnostics (Laboratoire et

Imagerie médicale) et l'augmentation de la prise en charge des indigents (personnes défavorisées dont l'Etat alloue pour leur prise en charge une subvention chaque année). C'est aussi le résultat de la bonne gestion de l'hôpital par le nouveau directeur Dr Koudema Winiga en poste depuis janvier 2022, de l'implication du personnel de l'hôpital et le suivi régulier fait par l'organisme contractant. Le CHP Notsè a été érigé en Hôpital Autonome de plein exercice le 25 octobre 2007 par arrêté ministériel.

Source : 24heureinfo

CHU Sylvanus Olympio : Un service d'urgences tout neuf



Le service des urgences chirurgicales du CHU Sylvanus Olympio (CHU-SO) fait désormais peau neuve. L'infrastructure, complètement rénovée et dotée de nouveaux équipements médico-techniques de pointe, a été officiellement remise aux autorités sanitaires, jeudi 19 mai 2022. Le nouveau cadre est un fruit d'un appui du Programme des Nations Unies pour le Développement (PNUD), qui s'inscrit dans le cadre du Programme «Impact communautaire». Il doit permettre d'améliorer les conditions de soins dans le respect de la dignité humaine. Il a fallu 12 mois de travaux pour réhabiliter

ce service dont les infrastructures et équipements étaient en état de dégradation avancée. Les travaux ont coûté un peu plus de 200 millions de francs CFA (61% pour la construction et 39% pour les équipements médico-techniques). Suite aux travaux, le nombre de lits du service est passé de 12 à 30 avec plusieurs salles bien aménagées. Le service des urgences chirurgicales du CHU Sylvanus Olympio est composé d'une entité où les patients seront accueillis, d'une salle d'examen, d'une salle de déchocage, d'une salle d'observation des malades, d'un bloc opératoire, ainsi que de plusieurs équipements médicaux.

« Wezou » : Plus de 950 millions FCFA déjà déboursés

Le programme national d'accompagnement de la femme enceinte et du nouveau-né, dénommé : « Wezou », lancé en août 2021, a déjà le vent en poupe. Selon les premiers résultats rendus publics par le ministère de la Santé, de l'Hygiène publique et de l'Accès universel aux soins, 160 106 femmes enceintes ont été enrôlées pour le compte du programme sur l'ensemble du territoire national. Au total, 69 296 accouchements ont été soutenus et 660 806 prestations ont été

faites pour un coût total de 956 545 364 FCFA, renseigne Mamessilé Aklah Agba-Assih, ministre déléguée chargée de l'Accès universel aux soins. Un pas vers l'assurance-maladie universelle pour tous. 680 formations sanitaires ont été impliquées au quotidien dans le dispositif pour une meilleure prise en charge de la femme enceinte et du nouveau-né. Le programme « Wezou » prend en charge une partie des frais de soins de la femme enceinte au Togo sans exception.

Source : « Afreepress »

PHARMACIE DE GARDE Du 30 Mai au 06 Juin 2022

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
3è ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
DES APOTRES	49 Boulevard Moboutou Sese Scko, Akodésséwa,	70 45 38 05
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoï	22 20 08 08
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
St PAUL	Bd. Jean Paul 11	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoï Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWÉ	Marché HEDZRANAWÉ	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	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom Hountigomé	92 24 42 70
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 3794 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyè,	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé	96 80 09 00
DE LA VICTOIRE	Avédji Wéssomé, voie douane Adidogomé	70 45 74 92
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIERE	Agbalépédogan	7043 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire	92 33 49 76
ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Vakpossito - Près de la Station Total Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
EXCELLENCE	Agoè Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyè du côté ouest	22 25 63 43
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	7044 85 17
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, non loin de l'ECOLE LA BRUYERE	70 41 44 13
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Nyivé - Agoè-Assiyéyè	7041 36 12
SHALOM	Agoè-Cacavéii, non loin de BKS	22 51 87 60
ST MICHEL	Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
MAWUNYO	Agoè-Sogbossito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann	99 99 22 39
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N O I, avant PIA	97 67 09 37
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	99 90 89 72
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodékè, route d'Aného	70 45 70 14
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 Assiyéyè
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Ets ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoï
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI
90 05 05 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Secrétaire de la Rédaction
Samuel DEGBE

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Raymond DZAKPATA

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

« Anonsika » : soulager crises d’asthme

Euphorbia hirta, appelé en Ewé « Anonsika » ou encore « Anotsigbé » à cause de son latex qui ressemble au lait, est une excellente plante médicinale. C’est une petite plante herbacée annuelle plaquée au sol, quelquefois dressée, d’environ 30cm. Ses feuilles opposées plus ou moins velues sont de couleur vert rougeâtre. Les fleurs sont petites, jaunâtres groupées en boule à l’aisselle des feuilles.



Euphorbia hirta renferme les polyphénols dont les tanins et les flavonoïdes, aussi les stérols, les acides aminés, les acides organiques. Tout ceci donne à cette plante des propriétés analgésique, antipyrétique et antiinflammatoire.

Traiter ulcère gastrique et diarrhée chronique

Les propriétés anti-diarrhéiques et amoebicides d'Euphorbia hirta sont largement mises à profit dans diverses contrées africaines. Par exemple, au Bénin, les diarrhées cholériformes sont traitées à l'aide d'une poudre à base d'«Anonsika », et de grains de maïs, ajoutée à la nourriture. Au Sénégal, des effets anti-dysentériques sont conférés au macérat de la plante entière qui est utilisé pour traiter les diarrhées et les coliques. L'étude « *Contribution aux études ethnobotaniques et floristiques en République populaire du Congo* » montre comment la plante peut traiter les cas de diarrhée chroniques, ceci grâce aux effets astringents qu'elle a sur l'organisme plus précisément le tube digestif. Parmi les autres affections gastro-intestinales qui se traitent par l'utilisation de cette plante, on peut citer les ulcères gastriques, les stomatites, diverses infections parasitaires et candidoses. **Recette contre les amibiases et les diarrhées :** Prendre la plante entière et laver correctement. Faire bouillir dans 1 litre d'eau. Laisser reposer et filtrer. Boire 1 verre à bierre matin et soir pendant 3 jours de suite.

Soulager affections respiratoires

Euphorbia hirta est reconnue pour ses effets expectorants, antispasmodiques. C'est ce que révèle « Etude chimique des plantes à flavonoïdes du Togo » par K. Hodouto. Réputée pour ses effets sédatifs vis-à-vis de l'appareil respiratoire, elle est parfois utilisée associée à d'autres plantes dans des préparations pour inhalation.

Recette contre l'asthme : Prendre 1 plante entière et faire sa décoction dans 1 litre d'eau. Laisser bouillir 15 min. Ensuite filtrer et boire un grand verre pour se soulager lors des crises.

Prévenir les icères

« Anonsika » est notamment utilisée dans le traitement des icères, seule ou en association avec d'autres plantes, grâce aux flavonoïdes et flavonols tels que chlorogénique, p-coumarique, férulique, ellagique. Ces principes actifs interviennent sur des microbes logés au niveau du foie dans l'organisme.

Eviter affections génitales

En Tanzanie, « Anonsika » est utilisée pour ses effets lénitifs dans les cas de gonorrhée. La plante a également des indications antivénériennes. Elle est également utilisée pour faciliter les accouchements, traiter divers troubles tels que la dysménorrhée, douleurs survenant au moment des règles, l'oligoménorrhée, menstruations peu fréquentes, c'est-à-dire par un cycle menstruel de plus de 35 jours. Au Togo, les phytothérapeutes l'utilisent dans le traitement de la stérilité masculine.

Ecorce de manguier : traiter hémorroïdes et maladies des artères

Le manguier est une plante aux nombreuses vertus. Outre ses fruits qui sont succulents, l'écorce a aussi d'importantes vertus grâce aux principes actifs qu'elle renferme.



L'étude de l'écorce du manguier a permis d'isoler une coumarine appartenant à la classe des furocoumarines appelée mangcoumarine. Cette substance possède des propriétés anti-inflammatoires. A côté des composés polyphénoliques, des saponosides sont identifiées dans l'écorce. Celles-ci luttent contre la formation des œdèmes. Des expériences en laboratoires montrent l'écorce du manguier possède des propriétés antibactérienne, immunobiologique et cytotoxique envers certaines cellules tumorales du colon, pulmonaires et rénales. Elle possède des principes actifs analgésiques et hypoglycémiques.

Soulager diarrhée et hémorroïdes

L'écorce du manguier, grâce à un fort taux de tanins, raffermissant, permet de lutter contre la diarrhée. Les hémorroïdes sont des formations veineuses situées autour et à l'intérieur de l'anus et du rectum, qui sont indolores. Les problèmes apparaissent lorsque survient une crise hémorroïdaire, causée par une dilatation anormale de ces veines. Les hémorroïdes sont de deux types: les hémorroïdes internes et les hémorroïdes externes. Cette écorce est un traitement efficace pour traiter les hémorroïdes internes et externes.

Recette : Il suffit de faire bouillir l'écorce dans de l'eau à boire chaque jour. Avec le jus de l'écorce du manguier, il est aussi possible de nettoyer les plaies et les brûlures. Ce liquide sert aussi à soigner les irritations génitales, ainsi que les plaies de la bouche.

Traiter rhumatisme

La mangiférine, présente dans l'écorce, la feuille, la fleur et le fruit, est le principe actif qui neutralise les effets du rhumatisme. Aussi l'écorce contient des flavonoïdes qui inhibent l'effet des douleurs des nerfs et luttent contre la fatigue. **Recette :** Écraser ou piler environ 1 kilo d'écorce de manguier et 4 oignons et ajouter 2 poignées de clous de girofle. Faire bouillir dans 3 litres et demi d'eau pendant 20 minutes. Prendre 1 verre matin et 1 verre, le soir jusqu'à la guérison.

Eliminer les odeurs vaginales

Les jeunes feuilles de manguier bouillies dans l'eau sont aussi plus utilisées comme bain intime contre les odeurs vaginales. L'association des feuilles de « Djéka » et de l'écorce de manguier est un excellent remède contre les plaies favorisées par les accouchements, les démangeaisons vaginales, les pertes blanches et les odeurs vaginales. Renforcer la santé des vaisseaux sanguins L'écorce du manguier est un parfait antioxydant naturel grâce à sa forte concentration de vitamines A et E et un fort taux de pectine de grande qualité. Elle apporte ¼ des besoins quotidiens vitamine A. Tout ceci permet l'élasticité des vaisseaux sanguins et la conduite du sang. L'écorce permet d'éliminer les risques cardiovasculaires grâce à sa capacité de contrôle sur l'homocystéine. **Recette :** Manguier (Racines + écorces + feuilles) + Racines de papayer mâle. Bouillir le tout à 100°. Laisser refroidir. A consommer avec modération. Le résultat est immédiat et sans conditions.

par **Ra ymond DZAKPATA**

par **Ra ymond DZAKPATA**

Réduire les bouffées de chaleur à la ménopause

Certains symptômes de la ménopause, comme les bouffées de chaleur, peuvent être soulagés par de bonnes pratiques. Voici de simples réflexes à adopter au quotidien pour s'en sortir et mieux vivre la ménopause



Souvent associées à des sueurs et des frissons, les bouffées de chaleur désignent une sensation de chaleur intense soudaine au niveau du visage et du buste. Cette chaleur intense ressentie, peut être accompagnée de sueurs et de frissons, et dans certains cas, plus rares, de vertiges, voire de nausées.

Ces « coups de chaud » peuvent survenir

surtout la nuit et dégradent la qualité du sommeil, en entraînant des insomnies et réveils nocturnes. On parlera alors de sueurs nocturnes.

Elles peuvent également survenir au cours de la journée, et provoquer une gêne et un inconfort aux femmes qui en souffrent. Ce symptôme, qui apparaît généralement chez les femmes au moment de la

ménopause ou lors de troubles hormonaux, peut être atténué grâce à certaines astuces.

Modifier son alimentation

L'alimentation épicée par exemple, augmente grandement les risques de souffrir de bouffée de chaleur ou de sueurs nocturnes. Éviter donc les plats trop épicés, et préférer les assaisonnements doux ; en particulier le soir au dîner. Eviter le café et l'alcool, qui sont aussi susceptibles de provoquer des bouffées de chaleur. Par ailleurs, éviter le tabagisme.

Choisir les bons vêtements

La tenue vestimentaire peut également aider à réduire les crises. Éviter de porter des vêtements en matière synthétique ou trop serrés, qui vont avoir tendance à donner chaud et à augmenter la transpiration. Opter plutôt, surtout la nuit, pour des tenues en matières légères et respirantes comme le coton et choisir des modèles amples qui conserveront moins la chaleur. Si on est sujette aux sueurs nocturnes, prévoir plusieurs couches pour pouvoir en retirer ou en ajouter la nuit, en fonction des besoins et de la température dans la pièce pendant le sommeil.

Diminuer le stress

Le stress est un paramètre important à prendre en compte lorsque l'on souffre de bouffées de chaleur. Pour réduire ce stress au quotidien pratiquer la marche, opter pour les huiles essentielles anti-stress et relaxantes.

Utiliser de l'eau

Les bouffées de chaleur entraînent la sensation de chaleur intense sur le visage, le buste et le cou. Pour apaiser instantanément cette sensation très désagréable, l'eau reste l'option la plus simple : boire un verre d'eau fraîche ou passer le visage sous l'eau froide, et on se sentira tout de suite mieux.

Pratiquer une activité physique

L'activité physique régulière est également un bon moyen de réduire les bouffées de chaleur au quotidien. En effet, le sport va réguler les fluctuations hormonales et prévenir ainsi les symptômes associés. Vélo, natation, course à pied, marche rapide... Pratiquer au moins 2 à 3 fois par semaine l'activité physique de son choix pendant environ 30 minutes pour observer les bienfaits.

Source : Femme Actuelle

SantéPlante

SantéFéminin

Fonio : aliment et plat pour la santé

par Samuel DEGBE

Le fonio est une céréale cultivée au Togo dans la région des plateaux par les Akposso et dans la région de la Kara par les Losso. Comment préparer du couscous de fonio avec la sauce tomate?

Le fonio cuit dans une sauce tomate va absorber la sauce et gonfler. Il faut faire attention à la quantité de sauce dans laquelle on ajoute le fonio car s'il y a trop de liquide le fonio sera pâteux. On conseille donc de commencer avec un tout petit peu de sauce en surveillant bien que le jus soit totalement absorbé par les graines de fonio avant d'en rajouter.

La première opération consiste à laver le fonio pour le débarrasser de la poussière et de petits cailloux qu'il n'est pas rare de trouver dans le fonio. Pour le faire, on met le fonio soit dans une calebasse, soit dans un saladier ou tout autre récipient. On ajoute

de l'eau jusqu'en haut du récipient. Répéter l'opération trois fois (environ) jusqu'à ce que l'eau soit claire. La sauce dans laquelle on va faire cuire le fonio peut être préparée avec la viande de votre choix. On peut varier les quantités des ingrédients : ail, gingembre, oignon, tomate, les haricots, choux. Mettre le fonio dans la sauce bouillante et mélanger vivement. Le fonio va absorber la sauce. Une fois qu'il a absorbé la sauce, goûter-le : il est tendre ? c'est cuit ! Il est un peu trop ferme, ajouter un petit peu de sauce ou un peu d'eau. Répéter l'opération, jusqu'à ce que le fonio soit cuit.

Dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'une bonne hygiène de vie, le



fonio peut effectivement participer à renforcer le système immunitaire, car c'est une céréale très complète qui fournit un apport assez riche en nutriments notamment en zinc, fer, manganèse, cuivre. Ces substances détiennent

un rôle essentiel dans la production des lymphocytes B et T qui font partie intégrante des défenses immunitaires. Le fonio est également une excellente source de vitamine B1 et B2.

Œufs de caille : allergies et faiblesse sexuelle

Il existe plusieurs aliments qui sont excellents pour la santé et permettent de faire face aux maladies. Parmi ceux-là, on peut trouver l'œuf de caille. L'œuf de caille est connu comme le produit d'origine animale présentant le contenu le plus équilibré en protéines, vitamines et minéraux. Ses qualités tout à fait exceptionnelles en font le seul « médicament » naturel qui a des indications et aucune contre-indication.



Cet œuf vient d'un petit oiseau appelé la caille. Cette dernière a pour particularité de pouvoir pondre à partir de l'âge de 6 semaines et le fait jusqu'à la fin de sa vie. Relativement peu utilisé car assez onéreux, l'œuf de caille peut se déguster cuit ou frit, ajouté à une salade de légumes ou à une soupe. Mais son avantage maximal est préservé sous sa forme brute. Les œufs se boivent à jeun, ils lubrifient bien les parois de l'estomac, normalisent l'appétit et se digèrent facilement.

Super aliment complet

Cinq fois moins gros qu'un œuf de poule, l'œuf de caille contient 5 fois plus de phosphore, sept fois plus de fer, six fois plus de vitamines B1 (qui jouent un rôle crucial dans la croissance et le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, digestif et nerveux) et 15 fois plus de vitamines B2 (qui aident à la protection du système nerveux, à la croissance et à la réparation des tissus). Et surtout, il ne contient aucun cholestérol. Il s'agit ainsi du seul œuf dit diététique au monde. L'œuf de caille apporte l'essentiel des acides aminés nécessaires au bon développement de l'organisme.

Traiter et guérir les allergies

C'est dans le domaine des allergies que l'on retiendra surtout son effet déterminant. Dans les années 60, le Docteur Truffier, remarque que les éleveurs de son entourage qui se soignent en faisant des cures d'œufs de caille, voient certaines de leurs allergies disparaître progressivement. Il décide de se pencher sur les vertus thérapeutiques des œufs de cailles et commence une étude sur un large échantillon de patients. Il propose 5 000 cures en 8 années de travail et de recherche et obtient 70% de succès chez les adultes et 85% chez les enfants. Il publie dès

lors son « Approche thérapeutique de la maladie allergique par ingestion d'œufs de caille ».

C'est dans l'albumen de l'œuf de caille que l'on trouve l'ovomucoïde, ce puissant inhibiteur de la trypsine humaine, si importante dans la réaction allergique. De plus, on trouve également en importante quantité des ovoinhibiteurs dans l'œuf de caille, qui possèdent une puissante activité envers l'élastase qui intervient dans de nombreuses pathologies chez l'homme, en particulier dans l'emphysème pulmonaire et le psoriasis. Des recherches sur plus de douze sortes de volatiles différents ont démontré que c'est dans le blanc d'œuf de caille que l'on trouve le plus fort taux d'ovomucoïde et d'ovoinhibiteurs. Aujourd'hui l'œuf de caille est considéré comme un super-aliment et représente une bonne alternative aux antihistaminiques administrés aux personnes présentant certaines formes d'allergies. Son action est efficace dans les affections allergiques, qu'elles soient respiratoires. Cet œuf est souvent utilisé pour soigner les maladies liées à la respiration (asthme, rhinite allergique, toux, sinusite), ou cutanées (urticaire, ulcère, eczéma) est maintenant clairement prouvée.

Recette: Durant les deux premiers jours du traitement, le patient doit prendre le contenu de trois œufs (crus). Puis quatre œufs le troisième jour et du 5^e au 49^e jour, le patient prendra cinq œufs. Pour un enfant de 10 ans, on conseille plutôt une quantité de trois œufs par jour pendant trente jours.

Corriger faiblesse sexuelle

L'œuf de caille est un aphrodisiaque efficace. Des études à long terme menées auprès de sexologues ont confirmé l'efficacité des œufs de caille pour améliorer la qualité des rapports

sexuels, stimuler la circulation sanguine et la synthèse d'androgènes et de testostérone, renforcer les parois des vaisseaux sanguins. Cela augmente l'endurance sexuelle, augmente la sensibilité des terminaisons nerveuses. Les composants contenus dans les œufs de caille peuvent non seulement arrêter les symptômes de la prostatite, mais aussi contrôler l'éjaculation. Manger des œufs de caille aide les hommes à soulager les maladies du système génito-urinaire.

Recette: 4 à 6 œufs par jour le matin à jeun. Il est plus sain de les manger crus avec de l'eau chaude ou du miel. La réception doit être systématique, sans interruption, pendant 3-4 mois. Dès deux semaines plus tard, leur effet bénéfique sur le corps commence à se manifester.

Bonne croissance des enfants

L'œuf de caille stimule la croissance



et améliore le métabolisme, agit sur la neurogenèse, le système nerveux central. C'est un aliment de croissance idéal pour les enfants dès 6 mois et une source de protéines envisageable. La consommation des œufs de cailles est recommandée aux enfants pour leur équilibre physique et mental. Cela améliore le quotient intellectuel (Q.I.). En outre, cet œuf est très efficace contre toutes les autres affections liées à l'alimentation entre autres l'obésité, le kwashiorkor.

Recette pour enfants et adolescents : Casser 1 ou 02 œufs crus le matin dans un verre, mélanger avec une cuillerée à café de miel. Boire à jeun. Attendre 30 mn avant de manger. A faire tous les jours pendant 1 mois.

Bien-être des personnes âgées

Consommer l'œuf de caille renouvelle l'état de santé et l'équilibre des organes,

combat les processus dégénératifs de l'organisme puis rajeunit et éveille la mémoire. Il protège les cellules nerveuses, améliore la potence sexuelle. Cet œuf renforce les organes affaiblis par l'usure physique, le stress et fortifie l'organisme.

Recette pour adultes : Casser 03-06 œufs crus le matin dans un verre, mélanger avec une cuillère à soupe de miel. Boire à jeun. Attendre 1 h avant de manger. A faire tous les jours pendant 1 mois.

Grossesse et allaitement faciles

La cure d'œufs de cailles fortifie l'organisme des femmes en période pré et post accouchement et après des interventions chirurgicales et les radiothérapies. Elle a des effets bénéfiques sur l'équilibre physique et mental du fœtus et pour la maman après l'accouchement. Elle favorise le rétablissement physique et

rajeunissement des cellules. La prise des œufs de cailles améliore la qualité du lait. Opter pour 02 œufs bouillis par semaine.

Mode d'utilisation alimentaire

Les œufs doivent être frais au moment de la consommation, 20 jours maximum après la ponte, et doivent être gardés au frais à une température de 4 à 8°C. On les consomme le matin à jeun entre 5h et 6h de préférence. Les laver au préalable avant de les casser pour la consommation. Il est tout à fait possible et même recommandé d'utiliser les œufs de caille dans l'alimentation quotidienne courante en les consommant : soit crus mélangés aux aliments, soit cuits de 1 à 4 minutes maxi.

Il est certainement difficile de trouver des œufs de caille biologiques. Mais il est tout à fait possible d'obtenir des œufs de caille issus uniquement d'élevage de bonne qualité sur le marché.

Trous de mémoire: est-ce grave ?

par **Samuel DEGBE**

De nombreuses personnes notamment les enfants et adolescents souffrent de troubles mnésiques au cours de leurs scolarités pour diverses raisons et à divers degrés. Les « trous » de mémoire, sont souvent anodins mais ils peuvent être invalidants lorsqu'une maladie ou un traumatisme sont en cause.



Les troubles de la mémoire encore surnommés troubles mnésiques ou perte de mémoire sont une altération de la capacité soit à mémoriser un fait nouveau, soit à se rappeler d'un souvenir, soit à faire les deux.

Oublier, c'est normal

À la manière d'un ordinateur en surchauffe, la mémoire peut faire défaut lorsqu'on est soumis à trop de stimuli extérieurs, ou que les soucis monopolisent les pensées. La mémoire ne peut pas fonctionner en permanence à 100 % de ses performances. Pour les spécialistes, le plus souvent, ces oublis sont liés à un déficit d'attention, soit au moment même de retenir une information, soit plus tard, lorsqu'il s'agit de la restituer pour pouvoir l'utiliser.

Oublis ponctuels ou fréquents

À 15 ans, lorsqu'on oublie le sac de sport, on n'en fait pas toute une histoire. À 40 ans, si on ne se souvient plus où sont les clefs de voiture, on s'interroge. Les troubles de la mémoire surviennent à tout âge. Dans l'immense majorité des cas, ils sont bénins et reflètent la fatigue, le manque de sommeil, le stress ou de banals problèmes de concentration. Si oublier est un processus normal, il convient toutefois de vérifier que les problèmes de mémoire ne révèlent pas un souci de santé sous-jacent. Il peut s'agir d'un dérèglement de la thyroïde, d'une ménopause accompagnée de bouffées de chaleur importantes et de troubles de l'humeur, ou de pathologies qui gênent le sommeil comme l'apnée obstructive ou le syndrome des jambes sans repos. Il ne faut

pas non plus négliger l'effet de certains médicaments comme les benzodiazépines, ou encore des problèmes d'audition.

Quand s'inquiéter ?

Plus on vieillit et moins on apprend vite. L'attention est aussi plus facilement perturbée. Après 60 ans, il existe des signes qui peuvent alerter, comme des oublis répétitifs concernant des événements récents. L'entourage s'inquiète et parle de "radotage" : la personne pose plusieurs fois la même question et semble incapable de mémoriser la réponse, même lorsqu'on lui fournit des indices, ce qui est un signal d'alerte important. En général, la personne se rend compte de ses troubles de mémoire; on parle alors de déficit cognitif léger.

Signaux d'alerte de la maladie d'Alzheimer

Si la personne elle-même ne se rend compte de rien et ne se plaint pas, il y a plus de risque qu'il s'agisse d'une maladie d'Alzheimer. Il faut s'inquiéter dès lors qu'elle ne parvient plus à retrouver un objet alors qu'il est à sa place, ne sait plus utiliser un appareil connu, se perd dans des lieux familiers, oublie le prénom de ses proches ou des dates marquantes, ou a du mal à trouver ses mots et en utilise certains à mauvais escient. Prendre rendez-vous pour une consultation mémoire pour faire un bilan plus complet. Ces consultations permettent d'être pleinement rassuré si les tests éliminent une éventuelle maladie d'Alzheimer. Si c'est le cas, de recevoir des conseils de prévention pour éviter que les troubles ne s'accroissent.

Exercices pour prévenir le mal de dos

par **Jean ELI**

Le mal de dos touche des milliers de Togolais. Les causes sont entre autres stress, mode de vie sédentaire, prise de poids, et âge. L'OMS estime que 80% de la population mondiale souffre à un moment de sa vie de ce problème. Voici quelques exercices physiques réguliers qui peuvent contribuer à soulager cette douleur pour se maintenir en pleine forme.



Pour limiter les risques de lombalgies, il faut renforcer la masse musculaire, mais en douceur, avec des exercices simples très doux et sans tension. Ainsi pour prévenir les maux de dos, les exercices consisteront à enlever les tensions des muscles de la colonne vertébrale, autour

des omoplates et du bassin et à optimiser la mobilité de la cage thoracique. S'allonger à plat sur un tapis de sol, les bras le long du corps, les deux pieds posés à plat et les genoux pliés en direction du plafond. Prendre une ou deux minutes pour identifier les parties bien ancrées

Urine nauséabonde : cela peut cacher des maladies

L'urine peut dégager de nombreuses odeurs inhabituelles. Bien qu'elles soient pour la plupart inoffensives, ces odeurs doivent alerter. Elles peuvent être à l'origine de graves maladies. Certaines maladies peuvent aussi lui donner une odeur de moisi, de fruits ou encore de soufre. Boire beaucoup d'eau peut la diminuer. Mais si le problème continue ou empire, il faut consulter un médecin



1

Infection des voies urinaires

Lorsque l'urine dégage une forte odeur de soufre, voire d'ammoniaque, cette senteur est l'un des premiers signes d'une infection urinaire. C'est la bactérie responsable de l'infection qui cause cette senteur inhabituelle. Elle peut aussi donner un aspect trouble ou teinté de sang à l'urine.

3

Des calculs rénaux

Les calculs rénaux peuvent stopper ou ralentir le flux d'urine, entraînant ainsi une accumulation de sel et d'ammoniaque. Certains calculs sont composés de cystine, une substance contenant du soufre. Si la cystine est dans l'urine, elle peut sentir les œufs pourris. Consulter le médecin si on a de la fièvre, du sang dans l'urine.

5

Infection sexuellement transmissible

Certaines IST peuvent entraîner une décharge malodorante chez les hommes et les femmes. On remarquera cette odeur nauséabonde lorsque le liquide se mélange à l'urine. Il est possible que les parties génitales démangent ou brûlent lorsqu'on urine.

7

Défaillance du foie

Une maladie du foie peut entraîner une odeur de moisi. L'odeur est causée par l'accumulation et la libération de toxines dans l'urine. Si on souffre d'insuffisance rénale, on peut sentir une odeur d'ammoniaque lorsqu'on va aux toilettes. D'autres symptômes doivent également alerter tels qu'une urine plus sombre que d'habitude, des nausées et des vomissements, des jambes et des pieds enflés, un jaunissement de la peau ou encore des douleurs abdominales.

2

Diabète

Une glycémie élevée peut donner une odeur fruitée à l'urine. Cette odeur douce provient de la cétonurie, c'est-à-dire d'une accumulation de cétones. Ce sont des composés que le corps fabrique lorsque l'on brûle des graisses, au lieu du glucose, pour obtenir de l'énergie. Consulter le médecin si on vomit, a des difficultés à respirer ou si on se sent confus.

4

La prostatite

Quand la glande de la prostate est infectée, elle peut s'enflammer et provoquer une prostatite. Or, celle-ci entraîne, entre autres, une odeur de soufre. Si on est atteint de cette maladie, on peut également ressentir le besoin d'uriner constamment et des douleurs abdominales entre le rectum et le scrotum.

6

Surcharge en vitamines

Le corps a l'habitude de se débarrasser des nutriments dont il n'a pas besoin en éliminant ces déchets via l'urine. Or, un supplément en vitamine B6 peut lui donner une forte odeur. Trop de vitamine B1 peut également donner à l'urine une senteur de poisson. Quoi qu'il en soit, dès l'apparition de ces signes, en parler à un médecin.

8

Fistules gastro-intestinales

Si on souffre de fistules gastro-intestinales, on sera ainsi plus exposé à de fréquentes infections urinaires et les urines sentiront le soufre. Il s'agit d'une ouverture anormale de l'appareil digestif, ce qui provoque une infiltration des liquides gastriques dans la paroi de l'estomac ou des intestins.

par **Samuel DEGBE**

dans le sol ou au contraire légèrement surélevées. Faire ensuite chaque série d'exercices. Sans les compter, mais jusqu'à ce que le mouvement devienne plus facile à exécuter, agréable et souple.

Contre le mal de dos

S'enlacer avec vos deux bras et bercez-vous doucement de droite à gauche en permettant à la tête de rouler. Répéter le même exercice en tournant cette fois la tête dans la direction opposée au balancement. Faire une troisième série de balancements en maintenant la tête droite et immobile, les yeux fixés au plafond.

Donner plus de mobilité aux vertèbres et au bassin

Former un triangle avec les deux bras allongés en direction du plafond, les deux paumes de vos mains jointes. Déplacer le triangle vers la droite et la gauche, la tête accompagnant le mouvement.

Mobilité du bassin

Effectuer de légères bascules du bassin (sans décoller le dos du sol) de gauche à droite, puis d'avant en arrière, et enfin en faisant des cercles complets, dans un sens puis dans l'autre. En partant des fessiers, soulever ensuite doucement le bassin, vertèbre après vertèbre (en maintenant les deux pieds à plat au sol), puis revenez de la même manière dans la position initiale.

Se détendre

Toujours allongée sur le dos, les deux pieds posés à plat et les genoux pliés en direction du plafond, inspirer en rentrant le ventre et expirer en gonflant le thorax. Puis faire le contraire. Respirer ainsi à son rythme. Pour terminer la série d'exercices contre le mal de dos, s'étendre à nouveau sur le dos. Prendre conscience des évolutions constatées depuis le début de la séance.

Source : «Santé Magazine»





Yiim



8220

centre d'appel INAM

ASSURANCE MALADIE

Informations - Conseils - Plaintes - Réclamations

Contactez le centre d'appel de l'INAM

Le **8220** est joignable:

- du Lundi au Samedi
- de 7h00 à 19h00

Appelez le **8220**

sur les réseaux
Togocom et Moov Africa

INAM, à votre écoute



Autisme / Interview de Mme Adiel Lotri, Ergothérapeute en santé mentale

« Les parents doivent prêter une attention particulière au retard du langage. Un enfant...qui n'a pas l'habitude de sourire quand on lui sourit...il serait approprié d'emmener cet enfant en consultation »

L'autisme est un trouble neurodéveloppemental. Il se caractérise par une altération de l'intégration sociale et de la communication, à laquelle sont associées des anomalies du comportement et parfois du développement intellectuel. Les enfants autistes présentent généralement des comportements stéréotypés et répétitifs. Il est important d'emmener tôt en consultation l'enfant qui présente ces types de comportements pour se voir proposer des stratégies de remédiations et d'accompagnements. Dans cette interview, Mme Adiel Lotri, Ergothérapeute en santé mentale, diplômée de l'Université Claude Bernard de Lyon (France), montre les signes de l'autisme et comment les détecter plus tôt en vue d'une prise en charge adéquate.



Mme Adiel Lotri, Ergothérapeute en santé mentale

Santé-Education : Qu'est-ce que c'est que l'autisme ?

Mme Adiel Lotri : L'autisme est un trouble neurodéveloppemental qui affecte notamment les interactions sociales et la communication. Ce trouble survient avant l'âge de 3 ans. Les enfants autistes présentent généralement des comportements stéréotypés et répétitifs. Les aptitudes langagières et le développement cognitif varient d'un autiste à une autre. C'est pour cela qu'on parle maintenant du trouble du spectre de l'autisme.

Que sait-on de l'origine du trouble du spectre de l'autisme ?

Les recherches médicales sont toujours en cours. La grande hétérogénéité du trouble du spectre de l'autisme ne facilite pas la compréhension des mécanismes impliqués dans ce trouble. Plusieurs études scientifiques ont montré qu'il existe un lien entre certains facteurs environnementaux et l'autisme. Au nombre de ces facteurs, on peut citer le diabète gestationnel, l'exposition du fœtus aux infections de la maman,

la détresse respiratoire à la naissance. Combien de types de ce handicap existe-il ? On peut dire autant d'autistes, autant de handicaps. La forme de ce trouble varie d'une personne à une autre.

Comment se manifeste ce handicap chez les enfants ?

Les enfants présentant le trouble du spectre de l'autisme ont des difficultés de communication, des comportements restreints et répétitifs. Ce sont des enfants qui aiment être seuls ou ont des comportements inadaptés lors des interactions sociales

Quels sont les signes d'alertes ?

Les parents doivent prêter une attention particulière au retard du langage, un enfant ou bébé qui n'a pas l'habitude de sourire quand on lui sourit. Quand ils observent ces signes, il serait approprié d'emmener l'enfant en consultation.

Qui pose le diagnostic du trouble du spectre de l'autisme ?

Le diagnostic est posé médicalement par un neurologue ou un psychiatre.

Puis en fonction des troubles observés, le neurologue ou le psychiatre envoie l'enfant en rééducation.

En quoi ce syndrome vient-il affecter les relations interpersonnelles, la communication et, de manière plus générale, le comportement ?

L'autiste a un comportement inadapté surtout dans des situations qui sortent de ses habitudes. Il est dans une certaine

Comment se fait la prise en charge d'un enfant autiste ?

Il y a plusieurs spécialistes qui interviennent après que le diagnostic ait été posé. L'ergothérapeute en santé mentale ou le neuropsychologue établit un bilan des fonctions cognitives (raisonnement, inhibition, langage, attention, mémoire). En fonction des résultats du bilan, un orthophoniste intervient pour le langage et l'ergothérapeute



routine où chaque chose à sa place précise. Je vous donne l'exemple d'un autiste : il s'attend à ce que lorsqu'il téléphone à une personne que la personne dise d'abord « allo ». Mais si la personne dit « bonjour », cet autiste est perturbé.

Dans l'établissement d'un diagnostic, quelles difficultés posent ces patients ?

Les enfants souffrants de troubles du spectre de l'autisme ont souvent des comorbidités. Ils présentent d'autres troubles ou d'autres handicaps. C'est pour cela que c'est important que les enfants autistes soient suivis régulièrement par des spécialistes. Ils ont généralement besoin de toute une équipe de spécialistes de la réadaptation.

en santé mentale intervient dans la rééducation des troubles de l'attention et de la mémoire et met en place des stratégies qui favorisent l'autonomie de l'autiste dans les activités de la vie quotidienne. Lorsqu'il y a des troubles moteurs, le kinésithérapeute intervient. En fonction des cas, un psychologue peut proposer une psychothérapie.

Un conseil aux parents d'enfants autistes

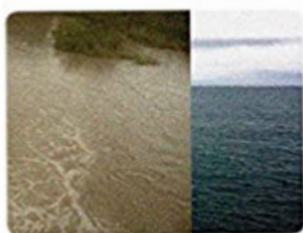
Ne baissez pas les bras, votre enfant autiste n'est pas une cause perdue. Consultez les spécialistes pour recevoir une aide adaptée.

Propos recueillis par **Abel OZIH**

Santé Lecture/ « Interface » d'Espoir Agbemele

KODJO AGBEMELE

INTERFACE



LES ÉDITIONS DU NET

Le visible et l'invisible sont intrinsèquement liés. Le premier représente l'univers accessible aux sens et évoque le monde des vivants, du commun des mortels.

Le second traduit une dimension abstraite, le monde de l'immortalité, où règne une existence dominée par les esprits et autres créatures insoupçonnées par les mortels. Justement dans ce contexte, nombre de sociétés traditionnelles en Afrique ou sous d'autres cieux ont recours aux « dieux de la justice » chaque fois que les hommes affichent leur incapacité à transcender ; sont versés dans le népotisme ou ne disposant pas d'éléments pertinents pour mener de bonnes investigations et par ricochet une délibération équitable. Le verdict des « dieux » qu'il soit hâtif ou tardif est le plus souvent funeste aux coupables et reste indélébile dans la mémoire des témoins oculaires. Cette « justice des dieux » détiendrait-elle le record de fiabilité ou laisserait-elle passer les gros poissons à travers les mailles du filet ? Cette alternance du bon et du moins bon favorise l'éclosion d'une idylle. Celle-ci s'organise autour de deux âmes ou plutôt trois. Cet amour ignore, en effet, les paramètres tels que le temps, l'espace, la condition sociale, la beauté... Le rêve, dans ce cas, supplante souvent la réalité et inhibe toute perspective, toute anticipation

qui déboucherait sur un dénouement idéal ; or le désir, l'envie et la passion plongent l'être épris d'amour dans une profonde léthargie mettant ainsi en veilleuse les priorités de la vie. De ces différentes facettes, « Interface » relate dans un style courant les péripéties de la vie d'un jeune en quête d'affection et du mieux-être. Au cœur de cette histoire, il y a des hommes, mais aussi des femmes qui incarnent l'esprit même du Bangos. « Interface » est un panorama des sociétés subsahariennes avec un focus sur des traditions et des pratiques millénaires vivaces. Ces sociétés dont l'attachement aux valeurs est indéniable, vivent aux aguets de nouveaux idéaux dont l'aurore des uns sonnera le crépuscule des autres. Ces réalités qui ne s'acceptent pas, écartelées entre tradition et modernisme rappellent une fois encore cette Afrique de l'entre-deux. Interface aborde des questions de la quête de l'identité de la jeunesse, les choix à opérer dans la vie, les priorités ont été traitées sur fond des réalités propres à l'Afrique, cette Afrique.

Pourquoi livre ce roman Interface d'Espoir Agbemele ?

Tout(e) lecteur (trice) se rend compte que l'Afrique est un continent plein de mystères. La moindre erreur peut se révéler fatale. C'est juste

une mise en garde et un appel au respect des valeurs cardinales qui fondent la vie.

Biographie

Kodjo Agbemele est blogueur (<https://agbemelekodjo.wordpress.com/>, <https://www.facebook.com/espoir.agbemele>) et auteur de six ouvrages. Il est respectivement lauréat du Prix de la Journée du Manuscrit Francophone (JDMF) et premier prix Togo en 2015 et 2016. En 2016, il a été lauréat du Festival Francophone de la Poésie des Jeunes (FFPJ) et a participé à une résidence d'écriture à Cotonou (Bénin). Il remporte, en mars 2017, le deuxième prix Slam du concours de poésie Nanterre Poé'Vie inscrit dans le cadre du Printemps de Poètes à Nanterre (France). En octobre 2020, il fut lauréat du prix #UN_75, Le monde que nous voulons en 2045, inscrit dans la célébration des 75 ans de création de l'ONU. Il est membre de la plateforme internationale et panafricaine « afropoésie » et a été publié dans moult anthologies dont Jeunes forces poétiques africaines (Edition 2), l'Anthologie Best New African Poets (BNAP), Mot à maux, Reflets,

par **Koffi BOKO, SG de l'AET (Association des Écrivains du Togo)**



MONTURE EN ACÉTATE

L'acétate et ses dérivés sont des matières plastiques d'origine végétale. Souple à travailler, cette matière a permis la diversité des formes et donné aux lunettes une grande résistance.

L'acétate de cellulose a pour origine la fleur de coton. Ce matériau bio a permis chez les créateurs lunetiers de concevoir des formes et jouer avec une palette de couleurs presque infinie. Ceux qui aiment les assortir à leur tenue apprécient la grande palette de couleurs et la brillance offertes par l'acétate. Les montures acétates sont plébiscitées par les grands noms de la mode, Céline, Chanel et Tom Ford, Etnia Barcelona, Face à Face et Caroline Abram.

Siège

☎ (+228) 93 21 28 93
Boulevard de la kara
Tokoin Doumasséssé en face
de la pharmacie St.kisito

Agoè zongo

☎ (+228) 93 21 28 92
Route nationale N°1
Agoè zongo non loin de
la pharmacie le Rocher

Kara

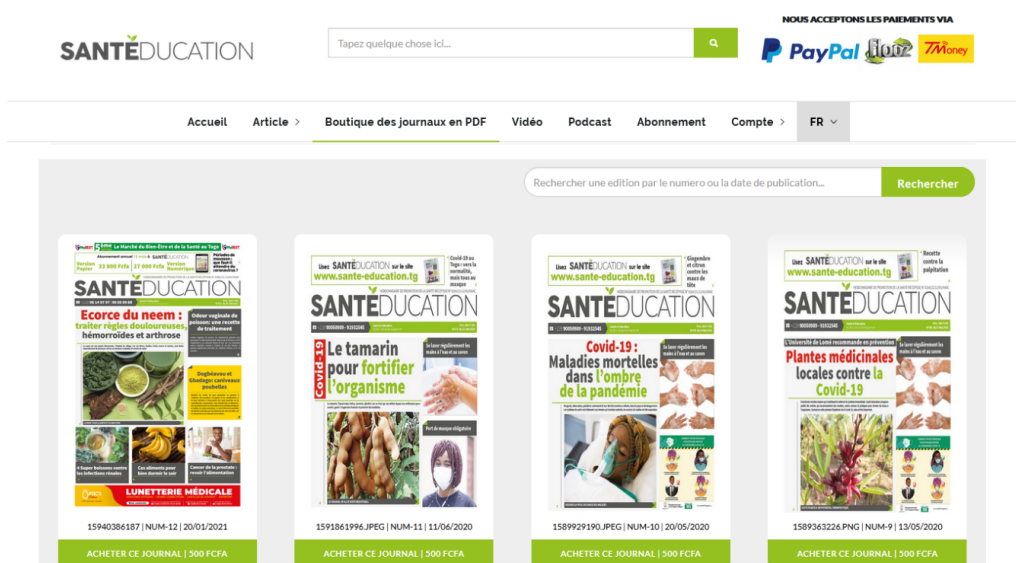
☎ (+228) 90 84 90 13
Rue Chaminade à 200m
du grand carrefour de Lama
Immeuble CIB-INTA (Kara)



Optic's Eden
www.opticseden.com

Achète maintenant ton journal en ligne

www.sante-education.tg



- Accès à tous les journaux sur le site y compris nos archives
- Accès aux podcasts et vidéos
- Accès à tous les articles

Payer mon journal

1. M'inscrire avec mon adresse mail
2. Choisir le journal et la méthode de paiement

M'abonner

1. M'inscrire avec mon adresse mail
2. Choisir la formule d'abonnement qui m'intéresse