



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education.
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°688 du 28 Septembre 2022

Alimentation et pratiques saines pour le cœur



4 RECETTE POUR EVITER LES TROUBLES CARDIAQUES

Vivre après un infarctus

3

L'infarctus du myocarde est une maladie cardiovasculaire fréquente et grave, qui peut laisser des séquelles. Ses facteurs de risques sont multiples. Un sujet ayant déjà fait un infarctus augmente son risque de récurrence. La vie « après l'infarctus » doit obéir à certaines règles. L'infarctus correspond à l'obstruction d'une ou plusieurs artères irrigant le cœur. Le muscle cardiaque, ou myocarde, alors privé d'oxygène, se nécrose au moins en partie. L'infarctus peut être massif et entraîner le décès. Mais, dans la majorité des cas, s'il est pris en charge suffisamment précocement...

Accord de partenariat entre VSF-Suisse et SOS DOCTEUR TV

3



« Essogbé » : prévenir les troubles cardiaques

4



Interview du Pr Damorou sur l'insuffisance cardiaque

6



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



Crise cardiaque : signes d'alerte et recettes naturelles

Une crise cardiaque ou un arrêt cardiaque est cet inconfort qui se produit lorsqu'un caillot bouche les artères et empêche donc le sang de passer dans le cœur. Lorsque ce blocage se produit, le cœur ne reçoit pas assez d'oxygène et les cellules cardiaques meurent.



Douleur à la poitrine, signe avant-coureur d'une crise cardiaque

1

Des problèmes respiratoires

Si on se sent fatigué et qu'on a des difficultés à respirer, il faut être très prudent. Cela peut en effet être le symptôme d'un arrêt cardiaque. Scientifiquement connu sous le nom de dyspnée, c'est un symptôme qui a une incidence plus élevée chez les femmes. Cela peut se produire des mois avant qu'on souffre d'une crise cardiaque. Le symptôme sans équivoque est qu'il s'accompagne généralement d'une grande fatigue. Donc, si on se sent qu'on est épuisé sans raison apparente, consulter le médecin le plus tôt possible.

2

Une transpiration excessive

La transpiration excessive est un autre symptôme indiquant la possible imminence d'un arrêt cardiaque. Si on voit qu'on transpire très souvent et abondamment, alors même qu'on ne fait pas d'exercice, cela peut être le signe que le cœur souffre d'un problème quelconque. Si on a des artères obstruées, le pompage se produit avec plus de difficulté. Cela exige que le cœur fasse un plus grand effort, ce qui a pour résultat l'apparition d'une transpiration plus abondante qu'à l'accoutumée. Il s'agit d'une conséquence de la réponse de l'organisme qui tente de maintenir la température corporelle.

3

Des indigestions et des vomissements

Bien qu'il ne semble pas y avoir de lien apparent entre les crises cardiaques et les problèmes digestifs, ce peut être le cas. Souvent, les crises cardiaques sont précédées de problèmes digestifs, y compris des nausées et des vomissements. Il est très difficile d'identifier si les vomissements ou les nausées peuvent être le symptôme d'un problème coronarien. Mais si on a habituellement un estomac de fer et qu'on n'a rien ingéré d'inhabituel, être très prudent parce qu'on peut souffrir d'un problème plus grave.

4

Des douleurs thoraciques

C'est l'un des symptômes d'une crise cardiaque les plus faciles à reconnaître et l'un des plus fréquents. Cependant, toute crise cardiaque n'est pas forcément accompagnée de douleurs thoraciques. Dans tous les cas, une douleur à la poitrine, si elle est due à une crise cardiaque, dure habituellement environ 15 minutes. Elle se caractérise par une pression intense sur la poitrine qui peut dériver vers les bras et les épaules. Ces douleurs se manifestent la plupart du temps sur le côté gauche du corps et qu'elles peuvent apparaître plusieurs jours avant la crise.

5

Des douleurs au dos et à la mâchoire

On peut également souffrir de douleurs au dos et à la mâchoire en cas de crise cardiaque imminente. Ces symptômes ont tendance à apparaître plus souvent chez les femmes que chez les hommes, alors si on remarque qu'on ressent soudainement ces gênes, consulter un médecin.

6

Des étourdissements

L'étourdissement peut également être l'un des symptômes d'un arrêt cardiaque. Il peut être accompagné de vertiges qui peuvent être en augmentation constante. La personne touchée perd alors l'équilibre et se retrouve dans un état de grande confusion. Rester calme et ne pas faire de mouvements brusques si on se retrouve face à cette situation.

7

Prévenir la crise cardiaque

Les habitudes saines qui aident à éviter une crise cardiaque comprennent une alimentation saine, le fait de ne pas fumer, de faire de l'exercice et d'éviter un mode de vie sédentaire au maximum. Consulter le médecin cardiologue.

Recette : 1 litres d'eau, 03 cuillères à soupe de bissap (fleurs d'hibiscus séchées), 2 citrons verts, 3 branches de menthe fraîche, 01 cuillérée à café de gingembre en poudre 2 cuillère à soupe de miel, 4 clous de girofle. Dans 01 litre l'eau très chaude, ajouter le bissap et laisser bouillir pendant 15 minutes. Filtrer et recueillir le jus qu'on met dans un gobelet. Ajouter le miel, les citrons avec la peau coupés en deux, gingembres, clous de girofle, et les feuilles de menthe. Servir. Prendre un verre matin, midi et soir pendant 01 semaine.

Recette 2 : 03 cuillères à soupe de bissap (fleurs d'hibiscus séchées), 02 cuillérée à café de gingembre en poudre, 01 ananas, 02 cuillérées a soupe du miel, 01 cuillérée a café de cannelle, 10 clous de girofle, 3 feuilles de menthe. Dans une grande casserole, ajouter les fleurs d'hibiscus, le gingembre haché, la peau de l'ananas coupé en petits morceaux, la cannelle, les clous de girofle, la menthe. Et la chair de l'ananas mixé. Renverser environ 2l d'eau dans la casserole et porter à ébullition environ 30 à 40 minutes à feu doux. Laisser refroidir naturellement et filtrer. Rajouter le miel dans le jus et boire. Consommer 01 verre, matin et midi pendant 02 semaines. Bien s'hydrater est aussi important.

souffrir de pathologies cardiaques. La sédentarité et l'embonpoint sont aussi sur la liste des facteurs de risque, ainsi que les antécédents familiaux de cholestérol ou d'infarctus du myocarde.

Les personnes âgées, les fumeurs ou les personnes souffrant d'hypertension, d'hypercholestérolémie et de diabète sont plus susceptibles que les autres de

PHARMACIE DE GARDE Du 26 Septembre au 03 Octobre 2022

SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
CENTRE	46, Rue de la Gare (face SGGG)	22 21 83 30
OLIVIERS	Bd. Houphët-Boigny	96 80 09 50
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma, près de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
BAH	Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Marché NUKAFU	22 26 84 22
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
BETHEL	Route d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoè, Rue de la Pampa	93 29 07 37
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoè-Gbomamé	70 17 97 08
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 49 54 48
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Gblinkomé	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
N.DAME DE LOURDES	Agoè Anomé, carrefour "Deux lions" près de l'église des AD	96 80 10 19
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
A DIEU LA GLOIRE	A 200m du marché de Légbassito, voie de Madikpéto	93 26 36 00
DIVINA GRACIA	Agoè-Fiovi, Rond-point Cool Catch	93 83 91 00
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
REGINA PACIS	Adétikopé, près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodékè, route d'Aného	70 45 70 14

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
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	CEET Assigamé
Edi Togo	

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 09 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Rédactrice en Chef Adjointe
Merveille MESSAN-FOLI

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

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

VSF-Suisse et SOS DOCTEUR TV ensemble pour la promotion d'une alimentation saine

Santé Reportage



Poignée de main entre Dr Kodom, (g) et Dr Hellow (d)

Depuis janvier 2020, VSF-Suisse a commencé, au Togo, la mise en œuvre de son projet « Sécurité alimentaire à base de viande issue de l'entrepreneuriat social (SALVES) ». A travers ce projet, l'organisation entend améliorer l'offre de viande de meilleure qualité pour les

Promouvoir une alimentation saine, c'est le principal objectif sur lequel Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-Suisse) et SOS DOCTEUR TV veulent travailler les trois prochains mois. Le lundi 19 septembre, l'organisation non gouvernementale et la chaîne de télé dédiée à la santé ont signé un accord de partenariat pour amener les populations à être plus regardant sur ce qu'elles consomment particulièrement la viande des petits ruminants.

consommateurs principalement à Lomé. Pour atteindre cet objectif, elle veut s'appuyer sur la chaîne 100% santé SOS DOCTEUR TV. « Cela fait plus d'un an que nous avons identifié SOS DOCTEUR TV comme un média qui contribue à la sensibilisation des populations sur les thématiques de la santé. Dans le cadre de notre projet, nous nous sommes donc approchés du média pour toucher les populations avec les messages liés à la sécurité des aliments dans le cadre de notre projet SALVES », a confié Dr Hellow Geraud, Directeur Pays de VSF-Suisse. « Nous tenons à féliciter les premiers responsables de Vétérinaires Sans Frontières Suisse qui depuis un certain

temps développent une stratégie de communication à l'endroit du grand public pour un véritable changement de comportement dans les abattoirs. Nous sommes contents d'accompagner cet élan », a déclaré Dr Serge Michel Kodom, Promoteur de SOS DOCTEUR TV. Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-Suisse) est une ONG Internationale dont le siège est à Berne en Suisse qui intervient au Togo depuis 2002 dans les domaines de l'élevage, la santé animale, la protection de l'environnement et le développement économique des populations vulnérables.

Source: ONG VSF-Suisse

Vivre après un infarctus

L'infarctus du myocarde est une maladie cardiovasculaire fréquente et grave, qui peut laisser des séquelles. Ses facteurs de risques sont multiples. Un sujet ayant déjà fait un infarctus augmente son risque de récurrence. La vie « après l'infarctus » doit obéir à certaines règles.



Contrôler régulièrement sa tension

L'infarctus correspond à l'obstruction d'une ou plusieurs artères irrigant le cœur. Le muscle cardiaque, ou myocarde, alors privé d'oxygène, se nécrose au moins en partie. L'infarctus peut être massif et entraîner le décès. Mais, dans la majorité des cas, s'il est pris en charge suffisamment précocement, il peut être soigné. L'infarctus, lorsqu'il est détecté, nécessite une hospitalisation en urgence pour revasculariser le myocarde, en raison du risque vital. La prise en charge ou le traitement médicamenteux doivent permettre à la circulation sanguine de reprendre dans les artères obstruées. Il faut observer une prévention secondaire contre l'hypercholestérolémie, augmentation des mauvaises graisses dans le sang, et l'hypertriglycéridémie, élévation des triglycérides dans le sang.

est essentielle. Chez le sujet qui n'était pas antérieurement sportif, on conseille 3 heures d'activité hebdomadaire, à son rythme entre autres la natation, la course à pied, le vélo, la marche. La personne sédentaire doit essayer de marcher le plus possible et de revoir son mode de vie en faisant, par exemple, plus de trajets à pied ou en vélo, en prenant les escaliers. Le sujet qui était très sportif avant l'infarctus peut reprendre des activités non violentes et à un rythme progressivement croissant, sous surveillance cardiologique et sans vouloir à tout prix atteindre à nouveau ses performances antérieures. L'éducation du sujet au quotidien et la prise de conscience des facteurs de risque est la clé de la réussite d'une vie nouvelle après un infarctus du myocarde.

Reprendre le sport après un infarctus

La reprise d'une activité physique régulière après un infarctus du myocarde

Comment se déroule

la réadaptation cardiaque ?

Après un infarctus du myocarde, une

rééducation cardiaque est nécessaire pour renforcer le myocarde. L'objectif de cette réadaptation est, dans un premier temps, de permettre au sujet de reprendre ses activités quotidiennes sans difficulté. Elle permet également de se réadapter à sa situation professionnelle, lorsque celle-ci nécessite un effort physique. Cette réhabilitation se fait généralement en centre spécialisé, soit en hospitalisation complète soit en hospitalisation partielle. Cette étape dure entre 3 et 6 semaines. Elle se déroule sous surveillance médicale. Le sujet suit une réadaptation progressive à l'effort physique. Une maîtrise de son poids et une prise en charge globale de

du post-infarctus. En effet, le surpoids, le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hypertriglycéridémie sont des facteurs de risque non négligeables de l'infarctus du myocarde. Si le sujet est en surpoids, avoir une alimentation saine, variée et équilibrée, pratiquer une activité physique régulière. Le surpoids augmente la charge de travail du cœur et la perte de poids progressive est un facteur essentiel d'amélioration. La surveillance des taux sanguins de sucre et de graisses doit être régulière. L'alimentation doit donc être adaptée en fonction des résultats. Il faut généralement une alimentation pauvre en graisses en limitant les charcuteries,



Adopter une alimentation riche en fruit et légumes

ses facteurs de risque sont également nécessaires : régime alimentaire, sevrage tabagique, lutte contre la sédentarité quotidienne. Un suivi psychologique peut être nécessaire après un infarctus du myocarde pour lutter contre l'anxiété et le stress, qui sont des facteurs favorisant la récurrence.

Adopter des mesures hygiéno-diététiques

Les mesures hygiéno-diététiques et la gestion du poids et une bonne alimentation sont un élément essentiel

saucées industrielles, viandes grasses et pâtisseries. Les apports en sucre sont également contrôlés en limitant les féculents, sucreries et l'alcool. Si un diabète est présent, un régime diabétique strict est mis en place. Il faut généralement les apports en sel, qui peuvent fatiguer le cœur. Des traitements médicamenteux luttant contre l'hypercholestérolémie ou le diabète sont souvent associés, mais insuffisants s'ils ne sont pas accompagnés d'une alimentation saine et équilibrée.

Source : « Santé Magazine »

Santé Le sais-tu?

par Elom AKAKPO

« 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. »

« Essogbé » : prévenir les troubles cardiaques

Paragis de son nom scientifique « Eleusine indica » encore appelé « Essogbé » en Ewé, est une herbe qui pousse dans les collines ou les terrains vagues. Dans la médecine traditionnelle, elle est utilisée pour traiter les maladies cardiovasculaires. La plante renferme particulièrement trois principes actifs dont l'acétaminophène, la chlorphénamine et la phényléphrine. L'acétaminophène est un analgésique qui réduit la douleur. Les feuilles de Paragis contiennent également du monoxyde de silicium, de l'oxyde de calcium et du chlore. Ces composants permettent à cette plante d'être utilisée à des fins thérapeutiques.

D'après l'« Etude chimique des plantes à flavonoïdes du Togo » faite par le

scientifique K. Hodouto, le paragis a un effet protecteur à travers ses principes actifs contre les maladies cardiovasculaires. Les extraits de la plante contiennent des flavonoïdes et des proanthocyanidines qui sont à l'origine des effets positifs d'« Essogbe » sur le cœur. Elles renforcent les contractions du muscle cardiaque et régularisent son rythme. L'usage de paragis dans les troubles cardiaques liés à la nervosité est globalement reconnu par les spécialistes dans le domaine de la phytothérapie. Boire régulièrement du thé de paragis aide à réguler la glycémie dans l'organisme. Pour réduire également le risque d'hypertension artérielle, il faut faire la décoction des feuilles et des tiges de paragis.



Une plante aux vertus thérapeutiques

Recette contre palpitations cardiaques : Faire bouillir 3 tiges feuillées de paragis avec 2 citrons coupés dans 1 litre d'eau et écraser ensuite les graines d' 1 fruit mûr de « Atakou ». Mélanger le tout. Boire 1 verre bambou matin et 1 verre le soir.

Recette contre hypertension : Prendre des racines de 2 tiges de paragis. Faire bouillir dans 1 litre d'eau. Boire 1 verre bambou matin, midi et soir.

par **Raymond DZAKPATA**

Alimentation et pratiques saines pour le cœur

La Journée mondiale du Cœur qui aura lieu demain 29 septembre, est l'occasion de rappeler les bons réflexes à adopter pour diminuer sensiblement les risques de maladies cardio-vasculaires, qui sont loin d'être une fatalité. Essayer de fermer et d'ouvrir la main, avec force et de manière rythmique, une fois toutes les secondes. Au bout de quelques minutes, on sentira une gêne et on ne tardera pas à se fatiguer et à abandonner l'exercice. Or, le muscle du cœur réalise un exercice très semblable à celui que l'on fait en ouvrant et fermant la main. Mais il le fait de manière incessante, sans s'arrêter, de la naissance à la mort, sans jamais se fatiguer, du moins tant qu'il est sain. Cette capacité du myocarde, le muscle qui forme le cœur, à travailler sans arrêt et sans repos est l'un des faits les plus surprenants aussi bien de la physiologie animale qu'humaine. Néanmoins, le cœur se repose en réalité. Il le fait au cours du bref intervalle de temps existant entre chaque battement. Pendant quelques dixièmes de seconde, le myocarde se détend et reçoit du sang et des substances nutritives à travers les artères coronaires. Prendre soin de son cœur, quelle prévention ?

Fruits, légumes et légumineuses



Privilégier fruits et légumes dans l'alimentation

Consommer des fruits riches en antioxydants aux poissons gras contenant des oméga-3 en passant par les légumes verts à feuilles et les légumineuses est une pratique saine pour maintenir le cœur en bonne santé. Beaucoup d'études ont montré que les personnes qui mangent le plus d'antioxydants ont moins de risque cardiovasculaire. De nombreux fruits, légumes et légumineuses contiennent différentes molécules intéressantes pour la santé cardiovasculaire : des antioxydants (caroténoïdes), des fibres, des vitamines, des minéraux. Mais les légumes verts à feuilles ont aussi comme particularité d'apporter de la vitamine K, qui est importante pour la santé cardiaque. Nous pouvons citer entre autres : orange, pomme, aubergine, chou, oignon, betterave, poivron. La betterave, par exemple, est un nid propriétés nutritionnelles et médicinales qui apporte énormément d'énergie dans tout le système cardiovasculaire du consommateur. C'est un aliment ami du cœur. Grâce à ces principes actifs, elle permet au cœur de rester jeune et actif. Elle permet de réduire la pression artérielle. C'est un aliment de grande qualité qu'il faut consommer régulièrement pour la santé. La betterave est consommable sous forme crue en salade, en purée et en jus. Les légumineuses comme petits pois, pois chiches, soja, haricots, fèves sont

une source intéressante de protéines végétales et de fibres. En 2001, une étude menée sur plus de 9.600 personnes a montré que celles qui mangeaient des légumineuses au moins quatre fois par semaine réduisaient de 22% leur risque de maladie cardiaque coronarienne par rapport à celles qui en mangeaient moins d'une fois par semaine. Les légumineuses apportent aussi du potassium, important pour lutter contre l'hypertension artérielle.

Recette : Prendre 1 pomme, 1/2 concombre, le jus d'un citron vert, un morceau de gingembre frais, le jus de 6 clémentines moyennes, le jus d'une orange, 2 branches de céleri. Laver tous les fruits et légumes. Ensuite éplucher le concombre, la pomme et le gingembre. Les couper en petits morceaux. Mettre le tout dans un mixeur avec les feuilles d'épinards, le céleri, le jus de citron, le jus d'orange, le jus des clémentines et un peu d'eau. Mixer finement. Boire 1 verre après le déjeuner et le dîner.

Recette : 1 betterave + ½ citron + 1 cuillerée à café de gingembre écrasé ou de gingembre en poudre. Ecraser la betterave dans une moulinette, ajouter à sa pâte le gingembre. Ajouter 2 tasses d'eau potable. Presser le citron, couvrir et laisser pendant 15 minutes. Filtrer et boire. A répéter juste au plus 3 fois par semaine.

Le poisson



Le poisson : bon choix pour le cœur

Bon pour le cœur et les artères, la chair de plusieurs poissons constitue la meilleure source alimentaire d'acides gras de type oméga-3. L'intérêt des oméga-3 vient du fait qu'ils sont absolument essentiels au maintien d'une bonne santé : ils participent au bon fonctionnement du cœur. Grâce à leur importante action anti-inflammatoire, ils diminuent l'accumulation de plaques dans les artères. Or, ces plaques peuvent potentiellement bloquer les artères qui irriguent le cœur, le priver d'un apport de sang et provoquer une crise cardiaque. Ils aident à purifier le sang et à éviter la

formation d'un caillot ou thrombose. Ils réduisent la pression. De plus, le poisson est une bonne source de protéines, de minéraux comme le sélénium et l'iode, et de vitamine D. C'est pourquoi les organismes de lutte contre les maladies cardiovasculaires recommandent de consommer de 1 à 2 portions de poisson par semaine pour réduire le risque d'infarctus, d'AVC et de mort cardiaque subite. Privilégier les sardines, le maquereau, le saumon, la truite.

Recette : Faire la sauce feuille de Gboma « gboma dessi » avec 1/2kg de poisson fumé ou 500g de poisson frais.

Epices

Curcuma : Grâce son principe actif, la curcumine, le Curcuma a des vertus anti-inflammatoires, antioxydants, anticancéreux, anticoagulants et cardiovasculaires. C'est une épice qui assure la santé des vaisseaux sanguins et du cœur. A consommer dans la sauce et sous forme d'infusion, thé, boisson accompagnée du gingembre ou du poivre noir. **Gingembre :** Le gingembre a des propriétés anti-inflammatoires, ce qui réduit le stress oxydatif qui endommage le cœur. Le gingembre se consomme en sauce, thé, boisson. A ne pas abuser. **Cannelle :** Plusieurs composés actifs dont le cinnamaldéhyde et l'acide cinnamique dans la cannelle, lui donne des vertus thérapeutiques sur certaines

maux de santé. Des recherches ont ressorti les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de la cannelle. Il s'agit d'un anti-sucre, un anti-microbien, anticancer efficace pour réduire la graisse cardiaque. La cannelle peut être consommée en salade de fruits, thé, café, pain, gâteaux. On peut saupoudrer les bouillies, boissons et jus naturels avec la cannelle pour bénéficier de ses vertus. **Ail :** Il est un anti-inflammatoire, antibactérien et antifongique. Toute étude faite sur cette épice ressort ses vertus en termes de prévention des maladies cardiovasculaires, dont l'hypertension. L'ail peut être cru ou cuit ou sous forme d'assaisonnement séché lors de la cuisson. Les autres aliments amis du cœur sont : oignon, poivre noir, piment.

suite de la **page 5**

suite de la **page 4**

Eau et santé du cœur



Une bonne hydratation pour un cœur en forme

Rester bien hydraté tout au long de sa vie peut réduire le risque de développer une hypertrophie ventriculaire gauche ainsi qu'une insuffisance cardiaque. Dans une nouvelle étude présentée lors du congrès de la Société Européenne de Cardiologie 2021, des chercheurs ont révélé qu'une bonne hydratation permet de prévenir et réduire le risque de développer une insuffisance cardiaque. Alors que les recommandations sur l'apport hydrique quotidien varient de 1,6 à 2,1 litres pour les femmes et de 2 à 3 litres pour les hommes, beaucoup de personnes sont encore loin d'atteindre ces quantités. Or, le maintien d'une bonne hydratation peut prévenir ou au moins ralentir les changements dans le cœur qui conduisent à une insuffisance cardiaque.

Pour parvenir à ce constat, les chercheurs ont analysé la concentration sérique de sodium ainsi que le lien entre l'hydratation et l'hypertrophie ventriculaire gauche chez des milliers d'adultes. Le sodium sérique permet de mesurer l'état d'hydratation et l'hypertrophie ventriculaire gauche, c'est-à-dire l'épaississement des parois de la chambre de pompage principale du cœur. C'est un précurseur du diagnostic d'insuffisance cardiaque. Résultat, une concentration sérique de sodium plus élevée à la quarantaine est associée à la fois à une insuffisance cardiaque et à une hypertrophie ventriculaire gauche 25 ans plus tard. Si on est cardiaque, éviter les eaux riches en sodium et préférer les eaux minéralisées.

Vin et cœur

Action favorable sur le cœur : plusieurs études statistiques ont démontré que la consommation de 100 à 200ml de vin rouge par jour réduit le risque de mort par infarctus du myocarde. Cet effet protecteur ne se produit que chez les hommes de plus de 50ans. Ces mêmes statistiques prouvent que le fait de dépasser cette dose de vin (200 ml de vin par jour) accroît la mortalité due aux maladies cardiovasculaires et favorise l'apparition d'un grand nombre d'autres maladies. L'action bénéfique éventuelle du vin

rouge et non pas du blanc, a été attribuée aux flavonoïdes de type phénolique : ces substances proviennent du raisin et de sa peau et donnent au vin rouge sa couleur caractéristique. Leur action consiste à empêcher l'oxydation des lipoprotéines et, donc le dépôt du cholestérol dans les artères dénommé artériosclérose. Les fruits en général et le raisin en particulier sont les meilleures sources de flavonoïdes. Autrement dit, c'est le raisin qui donne au vin ses quelques vertus pour le cœur et pour tout l'organisme.

Que manger après un infarctus ?



Fruits et crudités au maximum

Après un infarctus, il est recommandé de suivre une alimentation riche en fruits et en crudités. Leur actions antioxydant réduit la nécrose ou mort cellulaire du muscle cardiaque. L'artériosclérose provoquant l'infarctus peut également être réduite. Une étude réalisée en Californie (USA) a démontré que le fait de suivre pendant un an une alimentation et un style de vie salutaires pour le cœur comme celle que nous indiquons à la page précédente- La meilleure manière de prévenir l'infarctus

est de suivre une alimentation à base de fruits, de fruits secs oléagineux, de crudités, de légumes secs et de céréales complètes préparés de manière simple. Les fruits et les crudités doivent constituer la base d'une alimentation salubre pour le cœur comme l'ont démontré de nombreuses recherches réalisées dans le monde entier, notamment par l'Université Forvie Site de Cambridge (Royaume-Uni). Cette alimentation permet de réduire de 10% le degré de sténose, le rétrécissement, des artères coronaires.

Aliments dangereux



Réduire ou éviter les aliments frits

Plus on prend de l'âge il est important de faire attention à sa santé et surtout à son alimentation. Le cœur vieillit aussi et le risque de développer une maladie cardio-vasculaire augmente. C'est pourquoi il faut limiter voire éviter certains aliments. Il existe des aliments sont très mauvais pour la santé cardiovasculaire. Ils sont en réalité des aliments issus de la transformation humaine. **Sodas,**

boissons énergisantes, hypersucrées, charcuterie, brochette de viande rouge, gâteaux, alcool, biscuits, frites, beurre, augmentent les mauvaises graisses, sel, et toxines dans le sang, alourdissent et réduisent le bon fonctionnement du cœur. Ces aliments sont consommables mais de façon occasionnelle et en très petites portions. Pour ceux qui victimes d'une maladie cardiovasculaires, il est préférable de ne pas en consommer.

Mode de vie

L'organisme a besoin d'exercices physiques. Alors que la sédentarité augmente le stress oxydatif et l'inflammation, l'activité régulière la tension, les mauvaises graisses et le taux de sucre dans le sang. Comme tous les muscles, le cœur se fatigue aussi beaucoup moins lorsqu'il s'entraîne régulièrement. Comme le recommande l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), il faut au moins 30 à 45 minutes d'activité quotidienne pour faire baisser de 30 % le risque cardio-vasculaire. On descend du bus une station en avance, on laisse la voiture au garage pour les petits trajets, et on s'offre une promenade par jour. En 2005, une étude américaine de l'université du Maryland a montré qu'une

dose quotidienne de rire et un temps de relaxation, par exemple sieste, musique, étaient aussi bénéfiques pour le système cardio-vasculaire que de l'exercice physique. Il provoque la libération de différentes substances dans le système nerveux, comme les endorphines. Une étude parue dans « *European Journal of Preventive Cardiology* », révèle que le manque de sommeil chronique est dangereux pour le cœur que le tabac. Un mauvais sommeil est exposé à une augmentation importante du risque d'insuffisance cardiaque. Cette dernière survient lorsque le cœur ne parvient pas à pomper suffisamment pour répondre à tous les besoins énergétiques de l'organisme.

Consulter un cardiologue



Effectuer des examens médicaux chez le cardiologue

Le cardiologue est spécialisé dans l'étude du cœur et des vaisseaux en s'appuyant sur des examens de plus en plus précis et un arsenal thérapeutique de plus en plus efficace. Pour que la consultation avec le cardiologue puisse être la plus complète possible, le patient faudra préparer : les antécédents familiaux, répertoire qui dans la famille a été touché par un accident cardiovasculaire ou cérébral et à quel âge ; apporter pour la consultation les analyses de sang, les résultats analyses d'urine ; puis la liste des médicaments prescrits. Après cela, le médecin passe à

l'examen : Il commence par la prise de la tension artérielle. Puis fait passer un électrocardiogramme. Grâce à cet examen, le médecin a une image électrique du cœur et détecte éventuellement des troubles de son rythme ou la trace d'un ancien infarctus. Il peut aussi tester la santé du patient par des exercices physiques. Si besoin est, le cardiologue prescrit une échographie cardiaque pour évaluer l'état des valves, ou une échographie vasculaire pour dépister un rétrécissement des artères. D'autres examens existent aussi : scanner, angiographie, Imagerie par résonance magnétique (IRM).

Dossier réalisé par **la rédaction**

Santé **Bien-Etre**

Source : « Santé par les Aliments & Afrique Femme »

INAM : Une revue annuelle pour mieux aborder l'assurance maladie universelle

Une offre de soins de qualité pour une couverture santé universelle efficace. C'est autour de cette préoccupation que les prestataires de soins et l'INAM se sont réunis pour la revue annuelle des activités 2021. Cette revue annuelle organisée par l'INAM dans les régions sanitaires du Togo s'inscrit dans le cadre des échanges réguliers entre l'INAM et ses partenaires. Elle a pour objectif d'identifier les pistes d'amélioration de la mise en œuvre du partenariat entre l'Inam et les professionnels de santé. Il s'agit de présenter les résultats des activités réalisées en 2021, de relever les dysfonctionnements et leurs causes, d'identifier les difficultés rencontrées par chacune des parties et de faire des recommandations pour l'amélioration du partenariat dans la perspective imminente de l'assurance maladie universelle. « Quand des partenaires travaillent ensemble, ils doivent s'arrêter à un moment donné pour mettre en partage leurs résultats. Ils

doivent se dire ce qui a été fait jusque-là réciproquement et ce qu'il faudra faire pour améliorer. C'est le sens même de la revue, notamment l'amélioration du partenariat pour une meilleure prise en charge de nos bénéficiaires », a expliqué Têko Amoussou Kouetete, chef département contrôle médicaments et qualité des soins à l'Inam. Les participants ont salué cette revue qui a permis de prendre aussi connaissance des nouvelles dispositions prises par l'Inam pour assurer l'amélioration de ses prestations. La satisfaction est partagée par Dr Ornella Vonor, une pharmacienne partenaire de l'INAM. « Je remercie l'Inam pour cette initiative et je suis satisfaite. Car cette revue nous a permis d'exposer nos problèmes, d'avoir des approches de solution et aussi de savoir ce que l'Inam attend de notre collaboration. J'aimerais vivement inviter Inam à organiser plus de revues les prochaines années afin de régler les problèmes auxquels nous sommes confrontés tous les jours », a-t-elle déclaré. Il faut noter que dès sa création, l'Inam s'est



Table officielle

engagé dans un processus d'amélioration continue de la qualité des services offerts aux bénéficiaires de l'assurance maladie. Cette revue vient à point nommé

car elle va certainement aider à mieux se préparer pour la couverture santé universelle qui est l'une des préoccupations majeures du gouvernement togolais.

Source: INAM-Togo

Pr Jean-Marie Damorou, Cardiologue, Responsable de la lutte contre les maladies cardiovasculaires au Togo

« Les chiffres montrent que 25 malades sur 100 sont porteurs d'insuffisance cardiaque. C'est grave. »

Maladie fréquente aux formes et origines multiples, l'insuffisance cardiaque touche des milliers de Togolais. Quand le cœur n'est plus capable de pomper efficacement le sang nécessaire aux besoins de l'organisme, on parle d'insuffisance cardiaque. Quels en sont les causes et les symptômes ? Comment prévenir cette pathologie ? Le Pr Jean-Marie Damorou, Cardiologue, Responsable de la lutte contre les maladies cardiovasculaires au Togo répond dans cette interview.



Pr Jean-Marie Damorou, Cardiologue

Santé-Education : Comment fonctionne le cœur ?

Pr Jean-Marie Damorou : L'appareil cardiovasculaire comprend deux parties. Le cœur et les tuyaux ou les canalisations. Le cœur est une pompe électrique qui est chargée d'envoyer le sang dans les organes à travers les canalisations. Un cœur sain expulse le sang dans le corps pour lui permettre de fonctionner. Selon l'effort que le corps fournit, il s'adapte pour répondre à ses besoins en pompant plus rapidement et plus de sang. Il y a les canalisations qui vont du cœur vers les organes qu'on appelle les artères et celles qui vont des organes vers le cœur qu'on appelle les veines. Le sang c'est le carburant de l'organisme parce qu'il contient l'oxygène et les nutriments, qui sont nécessaires aux organes, indispensables au fonctionnement de notre corps.

Qu'est-ce que c'est l'insuffisance cardiaque ?

L'insuffisance cardiaque (IC) c'est lorsque le cœur devient incapable d'assurer à l'organisme c'est-à-dire aux organes et des cellules la quantité de sang nécessaire pour leur bon fonctionnement. C'est la difficulté pour la pompe cardiaque, et plus largement pour le système cardio-circulatoire, à s'adapter en terme de débit et de pression.

Quelle est la prévalence au Togo ?

Au Togo, les chiffres hospitaliers au CHU montrent que 25 malades sur 100 qui sont hospitalisés sont porteurs d'insuffisance cardiaque. C'est grave. C'est un enjeu majeur de santé publique. Quels sont les causes et facteurs de risque ? Il faut distinguer l'insuffisance cardiaque (IC) de l'enfant et celle de l'adulte. Chez l'enfant l'IC est due d'abord aux maladies ou malformations congénitales qui prédisposent au développement de l'insuffisance cardiaque. Soit elles sont d'ordre génétique, l'exemple typique est la drépanocytose qui peut entraîner l'insuffisance cardiaque, ou soit ces maladies sont liées aux comportements à risque lors de la grossesse : la consommation du tabac, de l'alcool, des médicaments qui vont finir par abimer le cœur de l'enfant. En ce qui concerne les adultes, la première cause est l'hypertension artérielle et ses facteurs de risque non modifiables dont l'âge, le genre, la race noire, les ethnies, et modifiables entre autres l'obésité, le surpoids, le tabagisme, le diabète, la sédentarité, les mauvaises graisses. Il y a aussi le stress, l'hyperhomocystéinémie, facteur de risque cardiovasculaire, due à une carence accrue des vitamines du groupe B contenues dans les crudités.

A-t-elle pour origine une pathologie cardiaque ?

L'insuffisance cardiaque a le plus souvent pour origine un facteur de risque cardiovasculaire : coronaropathies avec ou sans infarctus, angine de poitrine valvulopathies, cardiomyopathies ou maladie du cœur causée par une augmentation de son épaisseur d'origine génétique, médicamenteuse, infectieuse, arythmie ou anomalie du rythme cardiaque, l'athérosclérose, la péricardite, inflammation de l'enveloppe qui entoure le cœur. Le cœur compense en pompant plus, ses battements augmentent. Ainsi, il grossit, se rigidifie et s'affaiblit. Il existe également des causes extracardiaques d'insuffisance cardiaque : anémie, hyperthyroïdie, infections, maladies rares. Par ailleurs, des troubles respiratoires comme la bronchopneumopathie obstructive, l'emphysème, l'embolie pulmonaire exigent que le ventricule droit du cœur pompe davantage pour maintenir la circulation sanguine des poumons.

Qui est à risque de l'insuffisance cardiaque ?

L'insuffisance cardiaque est une pathologie fréquente qui peut toucher toute personne à tout âge. Cette maladie peut atteindre des personnes très différentes : hommes et femmes, personnes jeunes et âgées. Les personnes touchées en priorité sont celles qui sont soumises à des facteurs à risques modifiables.

Quels sont les symptômes ?

Les signes d'une insuffisance cardiaque sont l'essoufflement à l'effort, provoqué par des poumons gérant mal un excès de sang. Cet excès de liquide dans l'organisme perturbe aussi le travail des reins. On a la toux, les œdèmes, notamment des membres inférieurs (jambes et pieds gonflés) en raison des problèmes circulatoires, une prise de poids importante, une fatigue importante engendrée par une mauvaise circulation sanguine et les muscles recevant moins de nutriments. Il est possible de présenter un seul symptôme ou plusieurs de ces signes.

Le patient ressent des palpitations révélant un emballement du cœur, des troubles de la mémoire ou de la conscience. Il ne raisonne plus bien parce que son cerveau n'est pas bien irrigué, des douleurs au foie, un ventre gonflé et une libido moindre.

Parlez-nous des complications

La première complication est la mort subite. Quand la quantité de sang est insuffisante, le cœur s'emballe. Le patient présente des caillots dans les jambes qui peuvent provoquer l'embolie pulmonaire.

Peut-on prévenir l'insuffisance cardiaque ?

Pour prévenir l'insuffisance cardiaque, il faut manger moins gras, moins sucré, moins salé. Pratiquez l'activité physique aérobie. Faire des exercices qui permettent de s'oxygéner. Tout le monde doit faire au moins 30 minutes de marche par jour. C'est un médicament. On peut faire la natation et le jogging. Il faut éviter le tabac, les drogues, diminuer la consommation de l'alcool. Bien dormir au moins 8h par jour, gérer les émotions surtout le stress. Nous devons consommer beaucoup de fruits et légumes, manger sainement, variée et équilibrée. On peut avoir une vie normale quand on a une insuffisance cardiaque, en respectant un certain nombre de contraintes : observance du traitement médicamenteux, respect des règles alimentaires et exercice physique. Le malade doit être discipliné et suivre toutes les ordonnances du médecin pour vivre encore longtemps.

Votre mot de la fin

L'insuffisance cardiaque est grave mais évitable. Il faut avertir et sensibiliser les gens autour de l'insuffisance cardiaque. C'est une pathologie mortelle et les patients n'ont pas toujours conscience de cela. Parfois les patients ne semblent pas forcément inquiets et n'ont pas conscience du danger de l'insuffisance cardiaque.

Propos recueillis par **Abel OZIH**

Projet « Ma santé, mon école, un enjeu collectif au Togo » : 2^e phase lancée

SantéActualité

La Caine de l'Espoir (CDE) a initié depuis 2019 un projet de santé scolaire intitulé « Ma santé, mon école : un enjeu collectif » (MSME) co-financé par l'Agence Française de Développement (AFD). La première phase s'est déroulée de janvier 2019 à mars 2022 dans 8 écoles de Lomé. En vue de pérenniser les acquis du projet et renforcer les actions du système éducatif, la CDE, l'AFD, ses partenaires et la communauté scolaire bénéficiaire ont procédé le 22 septembre 2022, à Lomé au lancement de la phase 2 du Projet « Ma santé, mon école, un enjeu collectif au Togo » (MSME). Les activités du projet ont été lancées par Dr Piyabalo Nabédé, Directeur de Cabinet du Ministère des Enseignements Primaire, Secondaire, Technique et de l'Artisanat.



Photo de famille à l'issue du lancement du projet

pour le bien-être physique, psychologique et social de ces derniers. Ainsi, au cours ce projet, les bonnes pratiques Droit à la Santé Sexuelle et Reproductive (SSR), Non-Violence, Eau, l'Hygiène et l'Assainissement (EHA) et maladies scolaires à l'école seront identifiés et développés. La communauté scolaire sera sensibilisée sur des thématiques clés, des plans d'actions seront élaborés par les bénéficiaires, et les élèves seront renforcés dans leurs capacités orale et écrite », a-t-il expliqué. Ce projet fait écho aux actions de coopération de la France au Togo en matière d'éducation, en partie portées par l'AFD qui s'investit chaque année significativement dans ce secteur. L'AFD, à travers son représentant Flavien Anno soutient ce projet, qui selon lui, a un impact important sur les conditions d'apprentissage des élèves.

par William O.

Au Togo, la majorité des apprenants évolue toujours dans un environnement scolaire peu salubre, peu sûr et peu protecteur où la mauvaise santé est source d'absentéisme, d'abandon scolaire, de morbidité et parfois de mortalité. Afin de répondre à ces défis, le Togo fait figure d'exception dans les Missions-pays de La Chaîne de l'Espoir à travers le développement depuis 2012 du « Programme Education » devenue « Programme Santé Scolaire » il y a quelques années. Ce programme qui a démarré avec la mise en œuvre du projet « Ma santé Mon école un enjeu collectif » en 2019, est aujourd'hui à sa

phase 2 pour un nouveau cycle de 3 ans.

Les objectifs du projet Phase 2

Le projet « Ma santé, mon école, un enjeu collectif au Togo » phase 2 (MSME II), vise à renforcer les capacités et compétences de la communauté scolaire, à promouvoir un environnement sain, motivateur et protecteur. Il permet aussi à améliorer l'accès des élèves à la prévention, la détection et la prise en charge des pathologies, source des troubles d'apprentissage dans les écoles. Pour Espoir Datchidi, Chef de mission de La Chaîne de l'Espoir Togo-Bénin, les objectifs du projet phase 2 visent

à développer les capacités de la communauté scolaire afin de réduire à long terme les facteurs mettant en péril la santé des élèves et leur apprentissage scolaire, d'une part et de renforcer les facteurs qui contribuent à l'amélioration des capacités et la motivation de l'élève durant son parcours scolaire, d'autre part. « La santé physique ou morale de l'enfant a un impact direct sur l'assiduité et les performances scolaires. Une éducation qui offre aux enfants, outre l'apprentissage, des connaissances scolaires de base, des compétences leur permettant de prendre en charge leur propre santé de manière autonome et responsable, est essentielle

Promouvoir les actions du projet

D'une durée de 3 ans, le projet va couvrir d'avril 2022 à mars 2025 dans 16 établissements scolaires publics primaires et secondaires du Grand Lomé. Il s'agit de EPP Adjallé, EPP Adjomayi, EPP Agoè Nyivé, EPP Cébévito, EPP Dangbessito, EPP Doumasséssé 1, EPP Gbonvié I, EPP Gbonvié II, CEG Attikpa, CEG Camp GGE, CEG des Etoiles, CEG Tokoin Nord, Lycée Sanguéra, Lycée Tokoin I, Lycée Tokoin II, Lycée Tokoin Solidarité. Ce projet d'1 million 400 000 mille euros est co-financé à 50 % par l'AFD.

L'ONG ASI-Togo offre des kits scolaires aux OEV

A quelques jours de la rentrée académique 2022-2023, l'ONG Afrique Solidarité Internationale-Togo (ASI-Togo), avec l'appui de l'association « Heirs of Christ », a offert des kits scolaires aux enfants et orphelins vulnérables (OEV). La cérémonie de remise s'est déroulée le jeudi 22 septembre 2022, à son siège à Lomé. Elle a été présidée par Mme N'Diaye-Kengbo Tening Marthe, Directrice Exécutive de l'ONG ASI-Togo.



Remise symbolique des kits scolaires

Dans sa mission de protection des droits des enfants, l'ONG ASI initie chaque année une cérémonie de remise de kits scolaires. Ceci pour encourager et soutenir

des orphelins et enfants vulnérables à bien débiter la rentrée scolaire. Cette année, 170 OEV pris en charge par l'ONG ASI-Togo ont bénéficié des fournitures scolaires. Ces kits composés



Photo de famille des enfants bénéficiaires

de cahiers, de sacs d'école, de règles, de crayons à papier, de gommes et de stylo et autres fournitures sont adaptés au niveau scolaire des élèves. Ces kits vont faciliter les conditions d'accès à l'éducation et alléger le poids financier de leurs familles en cette rentrée scolaire. Pour Mme N'Diaye-Kengbo Tening Marthe, Directrice Exécutive de l'ONG ASI-Togo, « nous offrons des kits scolaires aux enfants vulnérables et orphelins chaque année. Mais cette année, nous avons voulu mettre un accent sur l'excellence du travail

de ces enfants. Nous les félicitons à travers des prix spéciaux que nous leur octroyons». L'ONG ASI-Togo a été appuyée par une jeune association dénommée « Heirs of Christ » qui est basée aux USA. La Chargée de mobilisation de ressources du Conseil d'Administration de l'ONG ASI-Togo, Mme Bruce Eliza Ayéley, a remercié le partenaire et les différents donateurs et exhorté des bonnes volontés à prendre des initiatives de ce genre pour appuyer l'ONG ASI-Togo dans la prise en charge des enfants vulnérables et orphelins.

par Raymond DZAKPATA

Parents, détruisez les boîtes de conserves vides, les pneus abandonnés et les jarres cassées qui sont source de multiplication des moustiques.



QUEL RÔLE POUR L'OPTICIEN ?

L'équipement de l'enfant en lunettes nécessite une collaboration étroite entre l'ophtalmologiste, les parents et l'opticien. Ce dernier tient compte des particularités morphologiques et comportementales de l'enfant. Les lunettes destinées à de jeunes enfants doivent tenir compte de leurs particularités morphologiques et prendre en compte la forme et les proportions du visage. L'opticien recommande de :

- Choisir une monture à pont bas ou avec un nez en silicone antidérapant ;
 - Opter pour une forme de monture très haute, qui couvre tout le champ de vision, car les enfants, surtout petits, sont obligés de regarder en l'air ;
 - Privilégier les montures en plastique, avec branches souples et charnières flexibles (plus résistantes et confortables) ;
 - Équiper les lunettes d'un cordon de maintien ou d'un élastique plat pour éviter qu'elles ne tombent ;
 - Choisir une monture qui ne provoque pas de frottements au niveau du nez et des oreilles afin de lui assurer une parfaite stabilité et de respecter l'épiderme fragile de l'enfant.
- A l'occasion de chaque passage de l'enfant en magasin, l'opticien contrôle aussi l'ajustement de la monture et effectue une vérification des réglages.

Pour les enfants, l'opticien recommande des verres organiques ou des verres en polycarbonate, légers et résistants aux chocs. Selon l'âge de l'enfant, l'opticien peut proposer un traitement anti-rayures, anti-reflets ou anti-lumière bleue.

L'opticien doit aussi porter attention au comportement de l'enfant : est-il calme ou actif ? À l'écoute de ses parents ? Accepte-t-il son défaut visuel ? etc.

Après la remise de l'équipement, l'opticien demande aux parents de prêter une attention particulière dans les semaines qui suivent, à tout changement de comportement de l'enfant (chute, plissement des yeux, etc.). Ils sont alors invités à revenir au magasin.

Siège

☎ (+228) 93 21 28 93
Boulevard de la kara
Tokoin Doumassé 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

Sotouboua

☎ (+228) 90 03 14 44
SOTUBOUBA, (Qt. Watchalo)
en face de la Direction
Préfecturale de l'Agriculture,
de l'Elevage et de la Pêche.

Kara

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

Dapaong

☎ (+228) 70 78 30 30
Dapaong, Qt. Kpégui en
face de l'ECOBANK



Optic's Eden
www.opticseden.com

MaBEST®
Le Marché du Bien-Être et de la Santé au Togo

5ème Edition
En présentiel
Bientôt à Lomé

Inscription exposants : 91 79 47 07 [Appel & WhatsApp] Sponsors : 96 14 97 97 [Appel & WhatsApp]