



Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



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° 717 du 10 Mai 2023

Prostate malade: signes et **recette** **naturelle**



3

REMEDE POUR LA SANTE DE LA PROSTATE

**Le poisson et ses vertus
sur la santé**

4



**Fumées de cuisine :
signes d'intoxication**

7



**Fatigue et manque d'énergie:
aliments et recettes**

5



**DIAMANT
NOIR**

Eau
Malt
Houblon



33cl
600
CFA

AVEC DIAMANT
ON EST ENSEMBLE !

**DIAMANT
NOIR**

Eau
Malt
Houblon



33cl
600
CFA

AVEC DIAMANT
ON EST ENSEMBLE !

Togo : vacciner les enfants contre la tuberculose



Vacciner son enfant, c'est prévenir sa santé

Le Togo ambitionne d'éliminer la tuberculose d'ici 2030. Le pays compte sur la vaccination (BCG) des enfants et le traitement rendu gratuit des personnes dépistées positives pour parvenir à zéro cas.

Selon les données du ministère chargé de la santé du Togo, 3133 personnes ont été dépistées positives en 2022, dont 386 patients co-infectés et 94 enfants de moins de 15 ans. En moyenne chaque année, plus de 2000 personnes contractent la maladie. Selon l'OMS, la région africaine est désormais en passe de parvenir à une réduction de 35 % des décès dus à la tuberculose : le nombre de décès dus à la tuberculose a diminué de 26 % entre 2015 et 2021.

« Il est possible d'atteindre et même de dépasser la première étape de la stratégie de lutte contre la tuberculose, fixée à une réduction de 20 % d'ici à 2020. La

tuberculose est une « vieille » maladie qui tue plus de gens que n'importe quelle autre maladie infectieuse », a affirmé lors d'une conférence de presse à Brazzaville (Congo), la Dre Matshidiso Moeti, Directrice régionale de l'OMS pour l'Afrique. Elle a relevé toutefois que de nouveaux médicaments, vaccins et tests permettent d'espérer mettre fin à la tuberculose de notre vivant.

Au Togo où l'ambition est de parvenir à une éradication définitive dans douze prochaines années, tous les moyens seront déployés pour l'atteinte de cet objectif. Parmi ces actions prévues figure la communication dont les journalistes sont invités à jouer leur rôle. Les hommes et femmes des médias doivent aider à développer des thèmes et à communiquer de façon digeste autour de cette maladie pour améliorer la connaissance des populations.

Le CHR Lomé-Commune rouvert au public



Devanture du CHR Lomé Commune

Après trois ans de réquisition pour la prise en charge des patients testés positifs au covid-19, le Centre Hospitalier Régional (CHR) Lomé-Commune a rouvert ses portes à tous les usagers le mardi 2 mai 2023. Situé à Kégué non loin du stade qui porte le nom du quartier, le CHR Lomé-Commune s'apprête à accueillir les usagers souffrants de toutes les maladies. Le réaménagement des services dudit centre concerne dans un premier temps, la reprise des activités ordinaires de soins dans les services suivants : médecine générale, pédiatrie, maladies infectieuses, cardiologie, rhumatologie, ophtalmologie, stomatologie,

otorhinolaryngologie, laboratoire, radiologie et pharmacie. La prochaine étape sera consacrée à l'aménagement des autres services, notamment la chirurgie. De fait, le ministre de la santé, de l'hygiène publique et de l'accès universel aux soins, Prof Moustafa Mijiyawa, invite toute la population du Grand-Lomé et de ses environs à s'y rendre au besoin pour profiter des prestations de soins de ce centre rénové. Pour rappel, face à la montée des cas positifs liés à la Covid-19, le Président de la République Faure Gnassingbé a réquisitionné le CHR Lomé-Commune pour la prise en charge et le traitement des patients de coronavirus.

PHARMACIE DE GARDE Du 08 au 15 Mai 2023

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 34 41 94
OLIVIERS	Bd. Houphët-Boigny	96 80 09 50
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
LILAS	7, Route de Kégué	93 48 88 12
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
BETHEL	Route d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoè Agblégan, rue de la pampa	93 29 07 37
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoè-Gbomamé	70 17 97 08
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Quartier Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Quartier Avédji, Carrefour "SUN CITY"	70 42 23 60
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EI-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
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
ND DE LOURDES	Agoè Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi, Rond-point Cool Catch	93 83 91 00
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
EVA	Sanguera, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
REGINA PACIS	Adétikopé, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
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 Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
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'unio
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fr
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
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

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

par Jean ELI

par Elom AKAKPO

Fatigue et manque d'énergie : aliments et recettes

par Abel OZIH

Avec une carence en vitamines et en nutriments essentiels, la fatigue et le manque d'énergie peuvent se faire ressentir. Voici des aliments et recettes à privilégier pour rester en pleine forme.

1 Fruits et légumes riches en vitamine C
C'est le kiwi qui remporte la palme du fruit le plus riche en vitamine C. Ce fruit est excellent pour le transit et les antioxydants qu'ils contiennent préviennent les maladies cardiovasculaires. Les agrumes entre autres citron, orange, pamplemousse, clémentine, la goyave, l'ananas, la papaye et le poivron sont également riches en vitamine C. On peut aussi en trouver dans le persil, le chou, haricot vert.

2 Les aliments contenant des protéines
Les œufs, la viande maigre et le poisson font partie des aliments les plus riches en protéines. Les œufs contiennent de la lutéine et de la xéanthine (caroténoïdes), connus pour améliorer la vision et ralentir le vieillissement. Au côté végétal, la spiruline le soja, les graines de courge, les noix de cajou sont également de bonnes sources de protéines.

3 Les aliments contenant du sélénium
Le sélénium est un oligoélément qui possède des propriétés anti-oxydantes, idéales pour prévenir les maladies cardiovasculaires et le vieillissement, mais il est aussi idéal pour lutter contre la fatigue. On peut en trouver sous forme naturelle entre autres dans la tomate, chou, le pain complet, l'oignon, les champignons, la spiruline, le foie de veau, les crevettes, les moules, le crabe ou le saumon.

5 Les aliments probiotiques
Certains types de yaourts sont riches en bactéries lactiques. Ces bactéries ont des effets probiotiques qui renforcent les défenses immunitaires de l'organisme. C'est pourquoi les aliments riches en probiotiques sont conseillés en cas de fatigue. On peut en trouver dans l'ail, les fromages au lait cru, la spiruline, les dérivés du soja, Les boissons fermentées.

6 Aliments riches en magnésium
Le chocolat noir fort en cacao (70%) est l'aliment riche en magnésium par excellence. Le magnésium stimule le système immunitaire et lui permet de mieux se défendre face aux agressions extérieures. Le chocolat noir contient aussi des vitamines ou des minéraux comme le zinc, le manganèse, le cuivre et le sélénium. Selon les nutritionnistes, 1 à 2 carré par jour suffit. Les sources naturelles du magnésium sont entre autres les graines de sésame, de tournesol, les noix de cajou, les cacahouètes, les amandes, huitres, moules, riz complet, bananes, épinards, noix de coco séchée.

4 Les aliments riches en fer
Le foie de volaille, les céréales complètes, les graines de courge, les haricots, le soja sont naturellement riches en fer. Environ 70% du fer présent dans l'organisme se trouve dans l'hémoglobine du sang qui sert à transporter l'oxygène des poumons jusqu'aux cellules et à en expulser le dioxyde de carbone. Les sources végétales de fer comprennent les haricots, les épinards, le persil, les fruits à coque, le chocolat noir. Le fer remplit donc une fonction essentielle pour le corps.

Recettes naturelles

Recette 1 : Rendre en poudre Syzygium Aromaticum (clou de girofle ou plingota ou atikingbadota: 1/2 - 01cuillère à café + du jus de citron suffisant, bouillir l'ensemble et édulcorer au miel et boire à chaud matin et soir.

Recette 2 : 1 cuillère à café de racine de curcuma frais râpé ou 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre, 1 cuillère à café de racine de gingembre frais râpé ou 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, 2-3 tours de poivre noir (pour augmenter la biodisponibilité du curcuma), Jus d'1/2 citron, 2 cuillères à café de miel bio (facultatif, 1 tasse et demi d'eau filtrée. Combiner le curcuma, le gingembre et l'eau dans une casserole à feu moyen-élevé. Laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes, s'assurer que ça ne bout pas. Filtrer et verser dans une tasse. Ajouter le jus de citron et le miel et bien mélanger.

Recette 3 : 1,5l d'eau + 5 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées + 3 branches de menthe fraîche + ½ d'une racine de gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau, le gingembre coupé en rondelles puis porter à ébullition pendant 25 minutes. Après 25 minutes, retirer du feu et ajouter les feuilles de menthe. Puis laisser totalement refroidir. Verser le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus. Ajouter le sucre au jus. Bien conserver le jus.

Prostate malade : signes et recette naturelle

La prostate est une glande qui fait partie de l'appareil reproducteur masculin, située sous la vessie, en avant du rectum. Son rôle est de produire le liquide prostatique, riche en enzymes, en protéines et en minéraux qui aident à protéger et à nourrir les spermatozoïdes. Certains symptômes, tels qu'une brûlure, une douleur, les fuites, une érection difficile peuvent faire penser à un problème de prostate pour lequel il faut consulter. A partir de 45-50 ans, il est conseillé de faire surveiller sa prostate et de consulter en cas de signe anormal.



Douleur pelvienne, une sensation de pression dans le rectum

1 Jet d'urine lent et saccadé
Un besoin fréquent d'uriner appeler médicalement la pollakiurie, surtout quand cela a lieu la nuit, peut révéler un problème au niveau de la prostate. L'adénome de la prostate ou hypertrophie bénigne de la prostate, une tumeur bénigne qui correspond à l'augmentation de volume de la prostate, peut avoir un impact sur la fonction urinaire. Ce qui va générer des troubles et un inconfort urinaire, des besoins fréquents d'uriner avec de petites quantités d'urine à chaque fois. On aura un jet urinaire faible ou la nécessité de « pousser » pour uriner, une sensation de ne pas avoir vidé complètement sa vessie.

3 Incontinence urinaire
L'incontinence urinaire ou fuites urinaires peut être due à un adénome de la prostate. En effet, une prostate qui augmente de volume peut faire pression sur l'urètre et entraîner des fuites. Toutefois, si un patient a des troubles urinaires, il y a très peu de chances que cela soit lié à un cancer. Dans la plupart des cas, le cancer de la prostate est une tumeur qui évolue lentement et qui n'entraîne pas de symptômes.

Recette naturelle

Recette : Infusion au gingembre et au pissenlit : 1 cuillère de racine de gingembre râpée (5 g), 1 cuillère de pissenlit « Agnoto » (10 g), 2 verres d'eau (500 ml). Mettre le gingembre et le pissenlit dans une casserole contenant de l'eau. Porter la boisson à ébullition pendant 5 minutes à feu doux. Mettre un couvercle sur la casserole, puis laisser reposer jusqu'à ce que la préparation soit tiède. Boire une tasse à jeun, puis une autre en milieu d'après-midi. Répéter le processus pendant 15 jours d'affilée, arrêter pendant 15 jours, puis recommencer.

2 Problèmes d'érection
Des problèmes d'érection peuvent parfois être associés à un adénome de prostate. Mais c'est loin d'être systématique. Dès qu'on parle de prostate, chez le patient apparait la crainte que les traitements peuvent toucher à sa sexualité, donc à sa capacité à avoir des érections et donc une sexualité épanouie.

4 Douleurs pelviennes
Une douleur ressentie dans la zone pelvienne, zone située entre le scrotum et l'anus, ou dans la région lombaire, le pénis ou les testicules peut être révélatrice d'une prostatite. Cette douleur peut se caractériser par des mictions qui font mal, un inconfort au niveau des organes génitaux ou une sensation de pression dans le rectum.

5 Brûlures quand on urine
Une sensation de brûlure dans le bas-ventre ou à la miction peut être le signe d'une prostatite. C'est une inflammation douloureuse de la prostate. Il convient d'en parler à son médecin sans tarder.

6 Urines teintées de sang
La présence de sang dans les urines ou l'hématurie peut être révélatrice d'une prostatite ou d'un adénome de la prostate. S'il ne faut pas s'alarmer dans la majorité des cas, des urines sanguinolentes, qu'elles soient ponctuelles ou répétées, ne sont pas anodines. Il faut consulter.

ATTENTION : En cas de constat de l'un de ces signes précités, il faut immédiatement se rendre dans un centre de soins de santé pour une consultation et prise en charge adéquates.

Source : Pr Aurel Messas, Chirurgien-urologue à l'Hôpital américain de Paris

par Raymond DZAKPATA

Le poisson et ses vertus sur la santé

Le poisson est un aliment qui rentre dans la consommation quotidienne des Togolais. Il est réputé comme étant un aliment santé. A part son goût délicieux, le poisson procure de bienfaits sur la santé de l'homme. Quels sont les meilleurs types et à quelle fréquence le consommer ? Attention, des méthodes de conservation peuvent dégrader la qualité nutritionnelle que doit procurer le poisson.



Poisson, un aliment rempli de nutriments

La composition du poisson varie d'une espèce et d'un individu à l'autre selon l'âge, le sexe, l'environnement et la saison. Sur le marché, on peut trouver différents types de poisson entre autres saumon, maquereau, anchois, sardines, hareng. Comme il est conseillé de manger 5 fruits et légumes par jour, pour leurs apports en vitamines, minéraux, fibres, et pour leur faible apport calorique, ou encore des féculents à chaque repas, pour leur apport en glucides complexes et l'effet de satiété qu'ils procurent, il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine.

Richesse nutritive du poisson

Les apports nutritionnels du poisson pour l'alimentation sont reconnus. Le poisson est composé des lipides, des acides gras (les oméga-3), des protéines, des acides aminés, des vitamines (vitamine D et E) et des minéraux (sélénium, iode, magnésium, fer, cuivre). Les poissons sont riches en acides gras oméga-3. L'acide gras oméga-3 est considéré comme un acide gras essentiel car le corps ne peut l'obtenir qu'à partir de la nourriture car il est incapable de le fabriquer par lui-même. L'acide gras oméga-3 est un gras polyinsaturé et est composé de deux acides gras principaux: EPA (acide eicosapentaénoïque), DHA (acide docosahexaénoïque). Ces différentes propriétés améliorent la santé de l'homme. « Le poisson est classé dans le groupe des aliments de croissance. Et quand on parle d'aliments de croissance, des aliments qui apportent des protéines essentielles. Le poisson renferme plus de 20% de protéines tout comme la viande qui a de 18 à 20% de protéines », explique Mme Dapou Tchapo-Kondor, Nutritionniste à Lomé. « En dehors de ces protéines, le poisson apporte des éléments comme les vitamines, les sels minéraux (le calcium, l'iode qui est un micronutriment indispensable à la santé mais qui se retrouve en de très petite quantité dans l'organisme et que ce dernier ne peut pas synthétiser et il lui faut des apports extérieurs. Les poissons gras renferment également des acides gras tels que la vitamine A, la vitamine E, en exemple il y a l'huile de foie de morue », ajoute la nutritionniste.

Peu importe le mode de capture, l'utilisation du poisson dans la cuisine est fort importante dans le régime alimentaire de l'homme. Qu'il soit

consommé frais, fumé, grillé ou frit, le poisson procure les sels minéraux et autres vitamines.

Bienfaits prouvés du poisson sur la santé

Consommer du poisson peut aider à protéger l'organisme contre les maladies cardiaques, l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle. Le poisson possède des propriétés neuroprotectrices, aide à soutenir une bonne santé mentale, et protéger les articulations. Cet aliment aide à réduire le risque de certains cancers notamment du côlon, du sein et de la prostate. « Le poisson est généralement considéré comme faisant partie des meilleurs aliments qu'on peut manger pour un cœur sain. De nombreuses grandes études d'observation ont montré que les personnes qui mangent du poisson régulièrement semblent avoir un moindre risque de crises cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et de mort de maladie cardiaque », affirme Dr. Francine Ayessou-Komla, Nutritionniste en alimentation vivante. Le poisson étant riche en acides gras oméga-3, il est essentiel pour le développement et la santé du cerveau et des yeux. Il est recommandé que les femmes enceintes et allaitantes s'assurent de manger suffisamment d'aliments riches en oméga-3 doit le poisson. Les femmes enceintes doivent aussi éviter les poissons crus et non cuits, car il peut contenir des micro-organismes qui peuvent nuire au fœtus.

D'après Nicola Shubrook, Nutritionniste qualifiée inscrite à la British Association for Nutrition and Lifestyle Medicine, « la consommation du poisson est liée à un déclin réduit dans le fonctionnement du cerveau dans la vieillesse. Les gens qui mangent régulièrement du poisson ont aussi plus de matière grise dans les centres du cerveau qui contrôlent la mémoire et l'émotion. Des études ont montré que les gens qui mangent régulièrement du poisson sont beaucoup moins susceptibles de souffrir de dépression. Le poisson est la seule bonne source alimentaire de vitamine D. Cette vitamine importante fonctionne en fait comme une hormone stéroïde dans le corps, et une grande proportion de la population togolaise en est déficiente ».

Plusieurs études ont trouvé que la consommation des huiles oméga-3 dans le poisson réduit le risque de diabète

de type 1 chez les enfants ainsi que de la forme auto-immune de diabète chez les adultes. Le poisson peut aider à prévenir l'asthme chez les enfants et protéger la vision lorsqu'on vieillit. Les gens qui consomment plus de poissons ont un risque beaucoup plus faible de développer une dégénérescence maculaire, une des principales causes de déficience visuelle et de cécité. Le poisson peut aussi améliorer la qualité du sommeil.

Les enfants et la consommation des poissons

Un enfant peut manger du poisson et des fruits de mer cuits (crevettes, moules, etc.) dès qu'il commence à manger des aliments complémentaires. Il faut cependant attendre l'âge de 2 ans avant de lui offrir les autres espèces de poisson. Généralement le poisson renferme moins de matières grasses que la viande, et celles qu'il contient sont de bons gras (dont les oméga-3). Les oméga-3 favorisent le

nutriments. Lors du fumage, on remarque qu'il y a de l'eau et la graisse qui sortent du poisson. L'eau contenue dans le poisson comporte les oligoéléments tels que le calcium, le sodium, l'iode. Ce qui fait qu'il y a une perte de valeur nutritive. En dehors de cette perte, on utilise très souvent les objets non nutritifs pour fumer le poisson par exemple les sachets plastiques, les pneus usagés qui peuvent se révéler cancérogènes », détaille Mme Dapou Tchapo.

Le poisson congelé peut-il subir une dégradation nutritionnelle par rapport au poisson frais ?

« La qualité nutritive du poisson surgelé diminue considérablement quand il provient de la congélation. La surgélation ne conserve pas les omégas 3 qui sont des nutriments extrêmement sensibles à la surgélation. Il disparaît au bout de 6 mois. Passé ce délai de surgélation, le poisson n'est pas dangereux pour la consommation mais il perd bon nombre de



Consommer du poisson, c'est maintenir son organisme en bonne santé

développement et le fonctionnement du cerveau et des yeux des enfants. Comme le cerveau d'un enfant atteint sa taille adulte à 5 ou 6 ans, le poisson devrait constituer un aliment important de son alimentation. Par ailleurs, les oméga-3 diminuent également les risques de maladies cardiovasculaires.

« Il est recommandé de donner du poisson à manger deux fois par semaine aux enfants et de varier les poissons servis afin que les tout-petits consomment une plus grande variété d'éléments nutritifs », recommande Mme Dapou Tchapo.

Ceux qui ne devraient pas manger plus de deux portions de poisson gras par semaine sont : les filles, les femmes planifiant une grossesse et les femmes enceintes et allaitantes.

Pour réduire le risque d'étouffement, enlever toutes les arêtes en coupant délicatement le poisson en petits morceaux avant de le servir à l'enfant.

Peut-on manger sans problème du poisson fumé ?

La dégradation nutritionnelle se fait remarquer dans les méthodes utilisées pour le fumage. « Si on met le poisson en contact direct avec le feu, cela peut détruire certains éléments nutritifs dont la vitamine A, et l'iode. Ces derniers sont des nutriments thermosensibles, c'est-à-dire, l'excès de feu peut détruire ces deux

nutriments notamment l'oméga 3, l'iode et aussi sa saveur. La meilleure solution serait de l'acheter frais et de le congeler soi-même et le manger dans le mois qui suit », déclare Dr. Francine Ayessou-Komla, Nutritionniste en alimentation vivante.

Selon une étude faite par l'Institut Foods and Drugs Administration, il faut congeler le poisson de 6 à 8 mois sans briser la chaîne de congélation. « Malheureusement, le constat est que les conditions de transport exigent la décongélation et après recongeler encore. Ce qui favorise ou entraîne une perte en valeur nutritive du poisson congelé », ajoute Mme Dapou Tchapo.

Qu'en est-il du poisson en boîte de conserve ?

Les poissons en boîte de conserve comme le maquereau et la sardine, peuvent toujours garder leurs vitamines D et oméga 3. « Comme dans les conserves il n'y a pas d'air, les omégas 3 restent présents. Malheureusement, le taux d'histamine devient élevé à cause de la méthode ou du mode de conservation. Il faut aussi tenir compte des conditions de la mise en boîte, la date de péremption », explique Mme Francine Ayessou-Komla.

par **Gamé KOKO & Raymond DZAKPATA**

Tondeuses des ateliers de coiffure et propagation de maladies

Plusieurs outils comme la lame, le peigne, la tondeuse entrent dans les matériels de travail du coiffeur. Parmi ces outils, la tondeuse est le principal dans les salons de coiffure des hommes. Elle sert à débarrasser les cheveux de la tête et à ressortir les formes. Mais mal entretenue, la tondeuse est aussi un vecteur de transmission de plusieurs maladies.



Préferer les tondeuses personnelles pour éviter les maladies

Il y a de nombreux hommes et femmes, qui entrent et sortent des ateliers de coiffure chaque jour pour se faire coiffer et se rendre beau et belle. Pour ce fait, aucun coiffeur ne peut se passer de la tondeuse dans l'exercice de son métier. On distingue la tondeuse mécanique et la tondeuse électrique qui est d'ailleurs la plus utilisée dans les ateliers au Togo et ailleurs. D'un client à un autre, la même tondeuse est souvent utilisée sur les têtes. Ce qui exige des coiffeurs un entretien et un soin particuliers pour cet outil de travail. Le

défaut de cette attention, expose les populations à de nombreuses maladies.

Des vecteurs de transmission de maladies ?

Plusieurs maladies peuvent être transmises par l'usage des tondeuses d'un individu à un autre, si cet outil est mal entretenu. Ainsi, le risque de contracter des virus d'hépatites B, C, du Sida et d'autres maladies transmissibles par le sang, devient grand. Car, la tondeuse est un outil susceptible de blesser le client lors de la coiffure. Même

si les lésions causées par cet outil restent pour la plupart du temps invisibles à l'œil nu, la chance de contamination n'est pas à négliger. Aussi, un contact sanguin même minime et passer inaperçu peut transmettre des maladies. Certains clients qui ont compris les risques liés à cette pratique prennent des dispositions en se faisant coiffer par leur kit de coiffure personnel. C'est le cas de Papa Martial, Tenancier d'un bar qui s'exprime en ses termes, « *Moi depuis que j'ai vu un client se faire couper par une tondeuse, et le coiffeur a pris cette même tondeuse pour coiffer une autre personne, j'ai mis une croix sur l'utilisation des tondeuses communes. Je garde toujours mon peigne et ma tondeuse quand je veux me coiffer. Cela permet d'éviter certaines maladies qu'on peut attraper à travers le sang dans ces lieux de coiffure* ».

Tout comme Papa Martial, plusieurs ont une idée des risques qu'ils courent en se faisant coiffer par les mêmes instruments de coiffure, mais le manque de moyens fait qu'ils se limitent à cela pour le moment. Néanmoins, ils ne manquent pas de rappeler aux coiffeurs qu'il faut faire un nettoyage de l'instrument d'un client à un autre. « *Bon, moi je veux bien avoir ma propre tondeuse et la garder à chaque fois que je veux me coiffer. Car, la tondeuse qu'il y a chez le coiffeur ici, on peut facilement attraper la maladie d'une personne infectée si par erreur on se faisait blesser. Mais pour le moment je n'ai pas les moyens pour le faire. Mais à chaque fois*

que je viens me coiffer, je dis au coiffeur de nettoyer proprement la tondeuse, de la laver avant de la poser sur ma tête», a laissé entendre Séverin, un client rencontré dans un atelier de coiffure dans le quartier Adidogomé-Sagbadao à Lomé. Les coiffeurs conscients de la situation essaient toujours de prendre des dispositions pour limiter les dégâts.

Des mesures d'entretien utilisées par les coiffeurs

Des mesures de prévention sont prises même si elles ne garantissent pas toujours la sécurité sanitaire des uns et des autres. Kokou, 28 ans un jeune maître coiffeur, patron d'un atelier de coiffure en parle, « *Après un travail effectué, la tondeuse est lavée avec de l'eau de javel et nettoyée à l'aide du coton et de l'alcool. C'est un processus qui est respecté rigoureusement. La lame posée sur le rasoir quant à elle est renouvelée après une coiffure. Cela permet de limiter les risques de contamination. Le respect de cette règle garantit la confiance de plusieurs clients. Ainsi, on arrive aussi à gagner la confiance de nos clients en accordant de soins d'hygiène à nos outils de travail* ».

Une attention et un soin particuliers doivent être accordés aux instruments de travail dans les ateliers de coiffure. C'est aussi important que chaque individu ait une tondeuse individuelle pour plus de sécurité.

par **William O.**

Kaolin ou Kalaba : bon ou mauvais pour la santé ?

Argile blanche et friable, le kaolin, appelé « *kew* » pour les Sénégalais, « *iokpo* » pour les Ivoiriens, « *kalaba* » pour les Togolais, « *mabele* » pour les Congolais est très prisé des femmes et jeunes. Ceux-ci le consomment à l'envie. Mais cette roche calcaire faisant aussi office de produit de beauté pour la peau, présente quand elle est ingurgitée, des dangers pour la santé.

Le kaolin est une argile blanche constituée de kaolinite et de silicate d'aluminium. Manger de l'argile est un type de géophagie, un trouble pathologique consistant à manger de la terre.

Cette pratique est répandue en Afrique. Le kaolin a des vertus physiques et thérapeutiques selon les consommateurs. « *L'argile a une action préventive ou curative, pour apaiser et soutenir le système digestif. Elle lutte contre l'acidité gastrique, les douleurs et inflammations de la sphère gastro-intestinale, les ballonnements, les flatulences, la diarrhée* », explique la naturopathe Amélie Mounier dans un article dédié aux bienfaits de l'argile sur le media « *Journal Santé des femmes* ».

Mais « *elle absorbe tout sur son passage et neutralise les principes actifs de ce que l'on ingère en même temps, c'est la raison pour laquelle il est impératif d'espacer les prises de 3 heures minimum* », ajoute-t-elle.

Kaolin : danger sur la santé

Le kaolin réduit l'absorption du fer et provoque des carences et de l'anémie. C'est pour cela, il est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. La

consommation de kaolin expose à l'ingestion de métaux lourds, cette argile étant extraite du sol. En 2019, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) en France, a recommandé de ne plus prescrire des médicaments à base d'argile aux enfants de moins de 2 ans « *en raison de la possible présence d'une infime quantité de plomb, même si le traitement est de courte durée* ».

Risque d'addiction

Manger du kaolin peut exposer à une dépendance. « *Pour les consommatrices, puisqu'habituellement ce sont des femmes, elles disent qu'elles en consomment pour gérer le stress, pour calmer les maux d'estomac, pour les nausées, vomissements, surtout chez les femmes enceintes, parfois juste pour le plaisir ou comme un trompe-la-faim* », explique Dr Stanislas Agbo, médecin généraliste à Lomé.

La consommation du kaolin fait beaucoup plus de mal que de bien. Une consommation excessive est dangereuse sur la santé, sur le plan physique comme mental. Cela peut entraîner une dépendance. « *Quand vous en prenez*



L'excès de Kalaba, un danger pour la santé

trop, ça peut entraîner de véritables bouchons sur le plan digestif et entraîner des syndromes occlusifs et sous occlusifs, et enfin, quand ça va tapisser l'ensemble de la paroi du tube digestif, vous pouvez avoir des anémies relativement profondes», conclut Olivier Spatzierer, Gastro-enterologue à l'hôpital américain de Paris.

Pour la psychiatre Aïda Sylla, basée à l'hôpital de Thiaroye au Sénégal, si des femmes consomment du kaolin, c'est d'abord pour « *combler leur ennui* ». Beaucoup d'entre elles s'y mettent en période de grossesse. « *La pierre, qui n'a pas de saveur, apporte à une femme enceinte, dont le goût est perverti, une sensation recherchée de sable dans la*

bouche », continue Aïda Sylla. « *Chez les autres, il peut y avoir une sorte de mimétisme avec l'enfance* ». A l'instar de tout comportement alimentaire compulsif, « *le kaolin agit à la manière d'une drogue, d'un point de vue psychologique* ».

C'est l'un des effets du syndrome de Pica, un trouble comportemental qui induit la consommation de substances non nutritives comme la terre, le papier ou l'argile. Ce syndrome, dont la genèse allie carences alimentaires et affectives, touche particulièrement les régions d'Afrique de l'Ouest depuis des siècles. Ainsi le kaolin est considéré comme trompe-la-faim pour les uns, médicament ou plaisir pour les autres.

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

Le Sais-tu?

Diabétique : boissons à privilégier pour vivre plus longtemps

Le traitement du diabète, quoique médicamenteux repose sur un mode de vie adapté : hygiène de vie, alimentation équilibrée. C'est la raison pour laquelle des chercheurs de l'école de santé publique de Harvard à Boston (États-Unis) se sont intéressés à la consommation de boissons chez les patients atteints de diabète de type 2. Ils ont constaté que certaines collations sont à privilégier au détriment d'autres afin de réduire le risque de mort prématurée. Les résultats ont été publiés le 19 avril 2023 dans le « *British Medical Journal (BMJ)* ».

Après 18 années de suivi sur des milliers de patients ayant tous reçu un diagnostic de diabète de type 2, les chercheurs ont évalué à l'aide d'un questionnaire leur consommation de boissons sucrées, de café, de thé, de lait, de jus de fruits et d'eau plate.

Résultat ? Les auteurs de l'étude ont constaté que la consommation de café a permis de réduire de 26% le risque de mort prématurée. Le risque est réduit de 23% pour l'eau plate et de 12 % pour le lait écrémé. Le thé est quant à lui, associé à une mortalité plus faible de 21%.

Autre constat des chercheurs: une consommation relativement élevée de boissons sucrées telles que des boissons gazeuses ou énergisantes sans alcool, est associée à une augmentation de 20% du risque de décès prématuré ou de maladies cardiovasculaires chez les patients souffrant de diabète de type 2. Les personnes atteintes de diabète doivent être attentives à la manière dont elles s'hydratent. Passer des boissons sucrées à des boissons plus saines est bénéfique pour la santé.

par Elom AKAKPO

Cancer du côlon : le café pour réduire les risques de récurrence

Boire du café régulièrement peut permettre de réduire les risques de récurrences du cancer du côlon, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale « *Journal of Clinical Oncology* ».

Boire 2 tasses de café par jour peut réduire de 42% les risques de rechute. Cette découverte confirme les effets santé du café. En effet, cette boisson

chaude a déjà été remarquée pour son effet protecteur contre le cancer du côlon par les chercheurs de l'Université de Californie du Sud (Etats-Unis). Il a permis de diminuer le risque de 30 %. Entre une et deux tasses par jour, le risque a baissé de 22 % ; de 44 % pour 2 tasses et demi ; de 59 % au-delà de 2 tasses et demi. En consommer avec modération.

Eviter de respirer des gaz d'échappement de voiture

La pollution de l'air constitue un problème majeur de santé publique. Elle augmente le risque de problèmes respiratoires ou cardiaques, et dans le cerveau. Des scientifiques de l'université de Colombie-Britannique à Vancouver ont, grâce à une IRM fonctionnelle, concentré leurs recherches sur l'ensemble des régions cérébrales

actives quand le cerveau est au repos. Ils ont constaté que chez les participants ayant respiré les gaz d'échappement, cette activité cérébrale est significativement plus faible. Cette altération de l'activité du cerveau peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. Le transport est le deuxième contributeur de gaz à effet de serre, avec 24,6% des émissions.

Alcool, tabac : agir aujourd'hui pour éviter les cancers de demain

Alcool, tabac, alimentation déséquilibrée et surpoids : voici, dans l'ordre, les quatre principaux facteurs de risques évitables de cancers. En effet, il est impossible de contrôler certains facteurs favorisant l'apparition de la maladie, comme l'âge, le sexe ou le patrimoine génétique. En revanche, il est possible d'agir sur sa consommation d'alcool, de tabac, sur ses choix d'alimentation et sur son poids. Alors que chaque année, des nouveaux cas de cancers peuvent être

évités, grâce à des gestes du quotidien. Les Togolais semblent ne pas toujours percevoir le juste poids des facteurs de risques évitables sur la survenue de la maladie. C'est pourquoi, il est important d'organiser des campagnes et séances de sensibilisation sur les médias et espaces publics, gares routières, écoles, hôpitaux, centres d'apprentissage, cabinets médicaux. Ceci pour éveiller la prise de conscience des Togolais concernant leurs habitudes de vie.

Santé Pédiatrie

Insuffisance rénale chez les enfants : prévention et traitement

L'insuffisance rénale chez l'enfant est une maladie méconnue car on pense à tort que c'est une pathologie qui ne touche que les adultes. Pourtant de nombreux enfants vivent avec ce dysfonctionnement de la fonction rénale qui s'accompagne d'une accumulation de déchets dans le corps humain.



Un enfant sous dialyse

Il n'y a pas de différence entre l'insuffisance rénale chez l'adulte et celle qui se manifeste chez l'enfant. D'après Pr Evelyne Lasme Guilao, Chef de service de pédiatrie et néonatalogie au Centre Hospitalier Universitaire de Yopougon à Abidjan, « on distingue deux formes de la maladie. L'insuffisance rénale aigue causée par une infection sévère, un état de choc, un obstacle qui entrave le fonctionnement de la vessie. Cette forme aigue peut évoluer vers l'insuffisance rénale chronique quand le dysfonctionnement des reins s'étend au-delà de trois mois ».

Au Togo, une étude transversale a été réalisée sur une période de 12 mois (2016-2017), incluant les enfants âgés de 1 à 18 ans hospitalisés dans le service de pédiatrie du Centre Hospitalier Universitaire Sylvanus Olympio de Lomé (Togo) pour insuffisance rénale. Sur 2374 patients hospitalisés dans l'unité, 58 ont présenté une insuffisance rénale, soit une fréquence hospitalière de 2,4 %. L'insuffisance rénale était aiguë dans 55 cas, soit 94,8 %, et chronique dans 3 cas, soit 5,2 %.

Des symptômes qui doivent alerter
L'insuffisance rénale chez l'enfant peut être asymptomatique, ce qui augmente les risques. « *L'un des premiers symptômes qui doit alerter sur un cas d'insuffisance rénale aigue est la baisse brutale de la quantité d'urine. L'enfant développe alors des œdèmes et gonfle. La pâleur, la fatigue et l'anémie apparaissent également comme des symptômes de l'insuffisance rénale. Dans le cas d'une insuffisance rénale chronique, on note également un retard de croissance chez l'enfant* », souligne Pr Evelyne Lasme Guilao.

Des causes communes et multiples
Les causes de l'insuffisance rénale chez l'enfant sont nombreuses et communes. Mais elles n'entraînent pas toujours une insuffisance rénale aiguë si elles sont bien traitées. Pour Pr Evelyne Lasme Guilao, « *les causes les plus récurrentes dans le contexte africain sont : un paludisme mal traité, des infections sévères, des diarrhées aiguës, des malformations congénitales,*

des angines mal traitées, une prise incontrôlée de médicaments tels que les anti inflammatoires (aspirine, ibuprofène, etc), des brûlures graves à la suite d'accident avec de l'huile ou de l'eau bouillantes, des maladies héréditaires. »

Prévenir pour éviter la phase critique

Les maladies considérées comme bénignes telles que l'angine ou le rhume doivent être traitées rapidement et convenablement. Ceci pour éviter leur évolution vers des pathologies plus graves. « *Favoriser la réhydratation des enfants en cas de diarrhées et vomissements, essentiel selon elle pour soulager le rein. Le bon suivi des grossesses avec des échographies est essentiel pour détecter les malformations congénitales. Enfin il faut régulièrement prendre la tension des enfants car eux aussi peuvent faire de l'hypertension* », recommande Pr Lasme Guilao.

Un traitement inaccessible pour beaucoup

La Cheffe service de pédiatrie et néonatalogie au Centre Hospitalier Universitaire de Yopougon à Abidjan estime qu'en cas d'insuffisance rénale aiguë, la dialyse permet de soulager le rein et de relancer son fonctionnement. Les séances sont limitées dans ce cas et peuvent permettre de résorber définitivement la maladie. « *Cependant si la dialyse intervient tard, l'enfant entre en insuffisance rénale chronique. Dans ce cas également la dialyse est le traitement appliqué sauf qu'il est à vie ou en attendant une greffe de rein. Le traitement est coûteux et n'est pas toujours accessible. A cela s'ajoute le manque de structure de prise en charge des enfants insuffisants* », martèle la spécialiste.

Au Togo, le CHU Sylvanus Olympio de Lomé est actuellement le seul hôpital public du Togo à disposer d'un centre d'hémodialyse. Sa capacité d'accueil étant limitée, la liste d'attente s'élève à plus de 500 patients. Bientôt, le CHU de Kara va aussi abriter un centre d'hémodialyse.

par William O.

Santé Prévention

Fumées de cuisine : signes d'intoxication

S'exposer aux combustibles peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. Comment savoir que l'on est intoxiqué par les fumées de cuisine? Dr Laurent Zagré, Pneumologue au CHR de Ziniaré au Burkina Faso montre les signes.



Eviter de s'exposer à la fumée de cuisine

La combustion du bois produit des émissions de différents composés chimiques. Il y a : la matière particulaire (MP): « Il s'agit de fines particules de polluants qui adhèrent à de minuscules morceaux de cendre et de carbone. Ces particules sont tellement petites qu'elles pénètrent profondément dans les poumons et provoquent des problèmes pulmonaires et cardiaques. Les MP causent des problèmes de santé, dont l'irritation des voies respiratoires, la diminution de la fonction pulmonaire, l'aggravation de l'asthme, la bronchite chronique et les décès prématurés chez les cardiaques », souligne Dr Laurent Zagré, Pneumologue burkinabé au CHR de Ziniaré

On peut retrouver « le monoxyde de carbone (CO). Ce gaz incolore et inodore diminue la capacité du sang à transporter l'oxygène. Il est extrêmement toxique et, à fortes concentrations, il peut causer la mort. Ces fumées sont composées aussi des éléments irritants, comme l'acroléine, qui provoquent de l'inflammation et des réactions allergiques. Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), des agents cancérigènes qu'on trouve aussi dans la fumée de cigarette et la suie de cheminée», relève Dr Laurent Zagré, Pneumologue. La combustion du bois produit aussi des composés organiques volatils, dont le benzène. Ces composés causent le cancer, puis des émissions de dioxines, qui sont extrêmement carcinogènes.

Conséquences sur la santé

Les conséquences pour la santé sont entre autres : « problèmes de foie, troubles des systèmes immunitaire, reproducteur et endocrinien, problèmes de développement et troubles neurologiques chez les enfants, certains types de cancer, bronchopneumopathie chronique obstructive, exacerbation d'asthme », identifie le pneumologue.

Reconnaitre les signes d'intoxication

D'après Dr Laurent Zagré, « lorsque

nous présentons des signes respiratoires ou oculaires en cas d'exposition aux gaz de la fumée de cuisine, il faudrait toujours consulter afin de mieux investiguer pour pouvoir poser un diagnostic».

Des conseils à l'endroit des populations

Pour la fumée de cuisine, «utilisez seulement du bois très sec, qui brûle mieux, produit plus de chaleur et rejette moins de fumée et de polluants. Utilisez des petits morceaux de bois et assurez-vous que la ventilation soit adéquate. », explique le spécialiste. « Ne brûlez jamais de bois traité (comme les morceaux de meuble, de porte ou de fenêtre qui peuvent avoir été traités contre les termites ou d'autres vermines), de bois recouvert de plastique, de colle ou de peinture, ni de bois provenant de poteaux d'électricité ou de traverses de voie ferrée. Ces types de bois sont imprégnés d'une variété de substances qui rejettent de grandes quantités de produits toxiques, dont les dioxines, quand elles brûlent », conseille-t-il.

Ne jamais brûler de déchets, de plastique ou de pneus. « Ces matières contiennent des substances toxiques; leur combustion à l'intérieur des habitations est donc encore plus dangereuse, puisque des concentrations intenses de polluants sont produites. Le danger est particulièrement grave pour les femmes et les enfants qui sont directement exposés pendant de longues périodes», explique Dr Laurent Zagré.

Ne pas utiliser d'essence, de kérosène, d'huile ou de charbon pour allumer un feu à l'intérieur. « Il vaut mieux utiliser du papier, des feuilles ou des petites branches imprégnées de résine naturelle. Si vous avez un foyer ou un poêle au bois, vérifiez que les conduits de ventilation sont propres; cela favorise une combustion moins polluante », recommande le pneumologue.

par **Elom AKAKPO**

Santé Projecteur

Sinusite chronique : causes et signes

Maux de tête incommodants, narines bouchées, sensation de tête lourde ? On souffre peut-être d'une sinusite. Qu'est-ce que la sinusite ? Quelles sont ses causes et symptômes ?



Sinusite chronique, un inconfort pour le patient

La sinusite désigne une inflammation de la muqueuse des sinus, due généralement à la présence d'un microbe. Les sinus sont des cavités d'air contenues dans les os du crâne. Le microbe en cause peut être un virus ou une bactérie.

Combien de temps dure la sinusite ?

Selon leur durée d'évolution, il existe deux types de sinusites : aiguë et chronique. Lorsqu'elle dure moins de 4 semaines, la sinusite est dite aiguë. Par contre, au-delà de 3 mois, elle est qualifiée de chronique. Le plus souvent, elles sont dues à des sinusites aiguës non ou mal prises en charge.

Symptômes

Qu'il s'agisse d'une sinusite aiguë ou chronique, les symptômes peuvent être une congestion nasale, une rhinorrhée c'est-à-dire écoulement nasal, jaunâtre ou verdâtre. On peut observer une sensibilité au toucher, ou à la pression ou une douleur particulière au niveau des pommettes, des joues ou des dents (sinusite maxillaire), du front (sinusite frontale), des yeux et du front (sinusite ethmoïdale). Aussi d'autres signes sont présents tels que des maux de tête, une diminution de l'odorat ou hyposmie, voire une perte d'odorat ou anosmie, une sensation d'oreilles bouchées

et une difficulté à avaler. La sinusite se manifeste aussi par une mauvaise haleine ou halitose, une toux productive ou toux grasse et des éternuements, une sensation de malaise général ou de fatigue généralisée, une fièvre plus ou moins élevée supérieure à 38,5 °C.

Causes d'une sinusite chronique

Une sinusite peut être provoquée par une infection virale, comme un simple rhume ou par une infection dentaire, une carie, un abcès qui se propage aux sinus les plus proches.

Mais d'autres facteurs augmentent le risque de sinusite chronique tels que le fait de vivre dans un milieu où l'air est humide ou pollué, le fait de ne pas se moucher quand on a le nez bouché, le fait de fumer, une déviation de la cloison nasale. On peut citer la présence de polypes nasaux à répétition, les sessions régulières de nage en piscine traitée, le chlore irrite la muqueuse nasale. Un traumatisme facial peut aussi provoquer l'obstruction d'un ou de plusieurs sinus. L'exposition à des produits chimiques irritants, une allergie chronique peuvent également causer une sinusite.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste, Lomé-Togo

Parution prochaine : complications de la sinusite et traitement.

Les complexes : obstacles à une sexualité épanouie

Avoir l'impression d'avoir un gros nez, de trop petits seins ou encore un petit pénis, les complexes physiques sont répandus. Ils peuvent pourrir la vie en général, et la vie sexuelle en particulier.

A l'âge adulte, les complexes peuvent vraiment constituer un frein à l'épanouissement sexuel. Cela peut se manifester par le fait de ne pas oser se déshabiller devant son mari ou sa

femme. Ou d'exiger que la lumière soit éteinte durant l'acte sexuel. Car le regard de l'autre peut être mal supporté. La solution passe d'abord par le dialogue avec le mari ou la femme. Il ou elle doit accompagner, rassurer mais ne pas nier ou minimiser. La phrase-clé : « je t'aime comme tu es ». Ensuite, pourquoi ne pas envisager une psychothérapie qui abordera le problème en profondeur ?

par **Raymond DZAKPATA**

par **Jean ELI**



**Personne ne devrait avoir à choisir entre une
bonne santé et les autres nécessités de la vie.**





COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif à la perception de la Taxe Professionnelle Unique (TPU)
des Transporteurs Routiers

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de **la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers communément appelée « trimestre »** que la perception de ladite taxe au titre du premier trimestre 2023 se poursuit conformément aux dispositions de **l'article 57 du Livre des Procédures Fiscales**.

Les contrôles du paiement de ladite taxe débutent à compter du 02 mai 2023 sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 24 avril 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

