



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° 739 du 11 Octobre 2023

« Gboma » : contre anémie et vertiges



6

GBOMA, SUPER LEGUME

Janvier 2024 : intégration des
différentes couches à l'AMU

6

Taille du clitoris
et orgasme chez la femme

5

Cancer de sein :
s'autopalper

3

2 Types de miel
miel de Cajou
Miel au mille fleurs

Un miel purement naturel

☎ (+228) 70 53 65 86 / 92 69 30 08 / 96 21 90 09

Miel
DOOLÈ





COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif à la dépréciation des valeurs des véhicules de plus de cinq (5) ans d'âge

Dans le souci d'assurer un allègement fiscal sur la mise à la consommation des véhicules en souffrance sous douane, en ces moments de vie chère et afin de décongestionner les parcs autos pour inciter aux nouvelles commandes de fin d'année,

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des Opérateurs Economiques qu'il est institué, du 20 septembre au 20 décembre 2023, un taux de dépréciation de 30 % sur les valeurs des véhicules de plus de cinq (05) ans d'âge, conformément aux dispositions de l'article 15 de la loi N° 2018 - 007 du 25 juin 2018 portant Code des Douanes National.

A cet effet, il est demandé à toutes les personnes bénéficiant de la présente mesure de dépréciation de valeur, de faire valoir leur droit au plus tard le 31 décembre 2023 par la liquidation et le paiement effectif des droits dus. Passé cette date, la dépréciation accordée sera automatiquement annulée.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous pour l'application correcte de cette mesure.

Fait à Lomé, le 18 septembre 2023

Le Commissaire Général

Signe

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

A l'attention des commissionnaires en douane agréés, consignataires, importateurs/exportateurs

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des opérateurs économiques qu'à compter du 1^{er} septembre 2023, l'application des Codes de Spécification Tarifaires (CST) pour l'évaluation en douane des marchandises sera étendu à toutes les unités douanières informatisées sur l'ensemble du territoire national.

Par conséquent, la prise en charge de toutes les marchandises soumises aux CST sera effective dans lesdits bureaux.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous, pour le respect scrupuleux du présent avis qui sera publié partout où besoin sera.

Fait à Lomé, le 30 août 2023

Le Commissaire Général

Signe

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »



Jean-Louis Moré



PHARMACIE DE GARDE DU 09 AU 16 Octobre 2023

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
ADJOLOLO	1319, Rue de la charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
APOTHEKA	Face siège FT F, route de Kegué	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoé Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face la gendarmerie d'Agoè-Nyivé, sur la rte de 50m	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
CLEMENCE	Rte l'Agence CEET Agoè et l'Ecole privée La Source	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo côté opposé	96 80 09 77
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, sur le grand contournement	93 26 36 00
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
LUMEN	En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

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

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjole	Djidjole
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 Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉEDUCATION

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

Cancer du sein : s'autopalper

Le dépistage précoce du cancer joue un rôle considérable dans le succès de sa prise en charge et dans la réduction des risques de récurrences et de séquelles dues au traitement. Si certaines actions de dépistage ne peuvent être réalisées que par un professionnel de santé, l'autopalpation est un examen simple et rapide, qui peut être pratiqué régulièrement par toutes les femmes. Ce geste simple est très encouragé par les professionnels de santé. Quel est l'intérêt d'examiner soi-même ses seins ?



Réaliser l'autopalpation du sein

Le mois d'octobre est consacré à la sensibilisation pour le dépistage volontaire du cancer du sein. Pour prévenir cette maladie, les acteurs de santé conseillent aux filles à l'âge de procréation de faire de l'autopalpation de seins pendant les périodes de menstruation. Cependant, certaines femmes ignorent cette méthode et d'autres n'y croient pas. « On dit de masser les seins chaque matin pour voir s'il n'y a pas une boule dure dedans, moi je ne crois pas à ça donc je n'en fais pas », a affirmé Crépine, élève en classe de 1^{ère} dans un lycée public à Lomé. « Cette pratique pourrait les enfants parce qu'en le faisant ça peut pousser la fille à vouloir coucher avec garçon, c'est n'importe quoi ce que les blancs nous apprennent là. », s'indigne Papa John, un sexagénaire avant de poursuivre, « en notre temps, il n'y avait pas ça et nos femmes n'en souffraient pas ». Si certains n'y croient pas et n'apprécient pas l'autopalpation des seins, Anita, 28 ans, Agent Commercial dans une microfinance pense personnellement que c'est un bon exercice. Cela permet « à la jeune fille de mieux connaître son corps et savoir rapidement s'il y a une éventuelle modification afin d'alerter le gynécologue et trouver une solution rapide s'il y a lieu ». Il est donc important que les femmes apprennent à pratiquer l'autopalpation des seins. Certes cette pratique ne dépiste pas le cancer mais un cancer précocement détecté peut être guéri.

Importance

L'autopalpation des seins consiste à

observer attentivement et palper les seins en position allongée à la recherche d'une quelconque modification de ces derniers. Ceci pour détecter un éventuel risque de cancer ou tumeur et le traiter le plus tôt possible. Docteur Adjovi Rose Adjénou-Atanley, Directrice du Centre Internationale de Cancérologie de Lomé (CICL) montre que « l'autopalpation est un acte salutaire chez la femme en ce qui concerne le cancer. Ainsi, toute fille qui commence ses règles, doit être incitée à palper ses seins. Pour rappel, les seins se palpent après la période des règles car pendant celle-ci, les seins sont un peu lourds et font mal. Devant un miroir, la femme ou la fille doit comparer ses deux seins et palper ensuite. »

Comment se palper les seins ?

« La jeune fille ou la femme doit présenter ses quatre (04) doigts au tout début. La main droite va aller palper le sein gauche, et la main gauche va quant à elle autour du sein droit. Les 04 doigts permettent donc de faire le tour du sein jusqu'aux mamelons. Le creux des aisselles aussi doit être exploré, car cette partie renferme quelque fois des boules. La palpation se fait à la fin de chaque règle. En ce qui concerne les femmes âgées qui ne voient plus de règle, elles doivent choisir une date précise dans le mois pour s'autopalper. Cette pratique doit se répéter à la même date chaque mois ». Les femmes doivent réaliser aussi la mammographie et surtout consulter les médecins lorsque les seins font mal.

Arthrose : 4 aliments pour soulager la douleur

Véritables piliers du corps, les articulations permettent de mouvoir et de réaliser de nombreuses activités. Malheureusement, cette sollicitation quotidienne peut, au long terme, les abîmer. Arrivent alors les rhumatismes dont l'arthrose, qui handicape et réduit considérablement la qualité de vie. L'arthrose est une maladie qui touche les articulations et cause des douleurs gênantes au quotidien. Voici 5 super-aliments pour prévenir et soulager les douleurs qui peuvent survenir à n'importe quel stade de la vie.

1

Le curcuma

Ses pigments polyphénoliques, appelés curcuminoïdes, ont révélé des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Recette : 03 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à café de curcuma et 1 cuillère à café de gingembre en poudre. Mélanger tous les ingrédients dans un verre. Consommer 2 à 3 cuillères à café de ce mélange en salivant bien.

3

Le pamplemousse

le pamplemousse est composé d'acide salicylique organique dont le premier rôle est de détruire les dépôts de matière étrangère sur les articulations.

Recette : 1 citron vert, 1 pamplemousse, 1 cuillère à soupe de gingembre fraîchement râpé, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, 25 cl d'eau. Verser l'eau, le sucre et le gingembre dans une casserole. Chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition. Retirer du feu et laisser refroidir. Filtrer ce sirop à travers un tamis et le verser dans une grande carafe. Couper les citrons et les pamplemousses en 2. Extraire le jus des citrons et pamplemousses au moyen d'un presse agrume. Verser le jus de citron et le jus de pamplemousse dans la carafe avec le sirop de gingembre. Bien mélanger. Attention aux personnes qui prennent des médicaments.

2

Le gingembre

Le gingembre est un véritable allié pour lutter contre les douleurs articulaires et donc l'arthrose.

Recette : 02 tranches d'ananas, 1 racine de gingembre frais, 200 ml d'eau, 01 cuillère à soupe de miel. Peler le gingembre et le couper en 4. Dans un blender, mixer finement l'ananas et le gingembre jusqu'à avoir une purée bien homogène. Ajouter l'eau et mixer à nouveau. Puis filtrer ce mélange. Ajouter le miel et mélanger bien. Réserver le jus d'ananas au frais au moins 2h avant de le servir. On peut ajouter un jus de citron pour réveiller la boisson.

4

Le chou

Le chou est particulièrement conseillé dans le cadre d'une alimentation anti-arthrose. Consommer le chou cru ou très peu cuit, car il perd certaines propriétés santé (les glucosinolates) lors de la cuisson.

Recette : 100 g de chou, 1/2 ananas, 1 racine de racine de gingembre, 03 feuilles de menthe fraîche. Laver rapidement les feuilles de chou, les sécher et les couper en morceaux. Peler l'ananas et le couper en morceaux. Dans la centrifugeuse, broyer le chou blanc, l'ananas, le gingembre et les feuilles de menthe. Servir avec un morceau glaçon ou de la glace pilée.

par Jean ELI

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.



**MaBEST+
Dépistage : hypertension, diabète et IMC**

Adetikope
11-12 Novembre 2023

Zanguera
18-19 Novembre 2023

Travail d'accouchement chez la femme : complications fréquentes

La très grande majorité des accouchements par voie basse se déroule sans incident. Néanmoins, certaines situations en maternité peuvent être source de complications et de stress. Le point avec Dr Jean-Christophe Ayao Gynécologue Obstétricien à la clinique « La harpe de David » à Lomé.

La dystocie des épaules



La dystocie des épaules, une complication rare

C'est un évènement qui se raréfie grâce à la vulgarisation de l'échographie : le bébé, souvent d'un poids supérieur à 4 kg, est bloqué dans sa progression vers la sortie au moment du passage des épaules. « La tête est à l'extérieur mais les épaules sont coincées à l'entrée du bassin. Le cordon ombilical se retrouve comprimé entre la paroi du bassin et le corps du bébé. Le cordon ombilical étant comprimé, les échanges entre la mère et le bébé sont soit considérablement diminués soit totalement interrompus. Le bébé manque alors de tout et surtout de l'oxygène pour sa survie. La sortie du bébé devient alors une urgence extrême, car son pronostic vital est très engagé », explique Dr Jean-Christophe Ayao Gynécologue Obstétricien à la clinique « La harpe de David » à Lomé. L'accoucheur bien entraîné et expérimenté connaît les manœuvres à pratiquer pour extraire rapidement le bébé afin de sauver sa vie. D'après Dr Jean-Christophe Ayao Gynécologue Obstétricien, il a alors idéalement moins d'une minute pour réaliser les manœuvres, par exemple : la manœuvre de Rubin pour la libération des épaules et l'extraction rapide du bébé. Des complications peuvent survenir telles

: « une asphyxie péri et néonatale qui peut être plus tard source d'un retard de croissance psychomoteur, d'une épilepsie, d'une diminution considérable du quotient intellectuel de l'enfant. Une fracture de de l'humérus et ou de la clavicule avec possibilité de séquelle à moyen et à long terme. Une elongation du plexus brachial (un paquet de nerfs partant de la colonne vertébrale du cou, et qui se prolonge dans le membre supérieur pour son innervation) entraînant une paralysie et une atrophie du membre supérieur concerné par rapport au membre supérieur controlatéral », énumère Dr Jean-Christophe Ayao Gynécologue Obstétricien. Le pire c'est le décès du bébé au cas où l'accoucheur manque d'expérience pour exécuter les manœuvres sauvetage. En définitive, recommande Dr Jean-Christophe Ayao, tout acteur intervenant dans la surveillance et la prise en charge des femmes enceintes « doit savoir mener des examens de fin de grossesse qui permettent de prédire le pronostic d'un accouchement sans risque afin d'éviter la survenue de ces événements fâcheux telle la dystocie des épaules qui est peut être considéré comme faute professionnelle dans la majorité des cas ».

La rétention placentaire totale ou partielle



La femme peut subir une rétention placentaire

Lorsque le placenta n'est pas expulsé totalement ou partiellement de façon spontanée 40 mn après l'accouchement, on parle de rétention placentaire. L'obstétricien ou la sage-femme pratique alors une délivrance artificielle ou révision utérine en allant décoller le placenta avec sa main qu'il enfonce dans l'utérus en passant par le vagin de la femme. « Si la maman a bénéficié d'une péridurale, c'est-à-dire l'anesthésie qui sert à soulager la

douleur provoquée par les contractions, la révision utérine est pratiquée sous cette même péridurale. Si elle a accouché sans péridurale, une rachianesthésie ou à défaut une anesthésie générale de quelques minutes est effectuée pour faciliter la manœuvre qui sera alors sans douleurs. Au cas où une révision utérine n'est pas faite, il va survenir une hémorragie grave du post accouchement et la mère peut en mourir si rien n'est fait en urgence », explique le gynécologue obstétricien.

L'accouchement par le siège



L'accouchement par le siège, un risque

Docteur Jean-Christophe Ayao fait remarquer que « les accouchements par le siège sont des accouchements à hauts risques. Ils ne sont presque plus pratiqués dans les pays développés où l'on préfère opter automatiquement pour une césarienne. Au Togo, ils continuent d'être pratiqués, mais sous des conditions strictes à remplir avant de décider car l'accouchement par le siège par voie basse est un chemin de non-retour ». La difficulté vient du fait que le volume le plus important (la tête) sort en dernier, à l'inverse d'un accouchement normal où c'est la tête qui sort en premier. « Ce sont des accouchements qui présentent un risque redoutable qui est la rétention de la tête dernière, due à la déflexion de la tête qui favorise son blocage dans le bassin de la femme. Plusieurs manœuvres sont décrites pour l'extraction de la tête dernière, malheureusement, dans certains cas, elles échouent surtout quand l'accoucheur n'est pas bien entraîné », indique Dr Jean-Christophe Ayao. « Au finish, le corps du bébé se retrouve dehors et pendant entre les cuisses de la femme, tandis que sa tête est restée retenue dans son bassin. On ne peut plus revenir sur la décision d'accoucher par le siège par voie basse, c'est pour cela qu'on parle d'un chemin de non-retour. Il faut donc être très sûr de réussir avant de commencer sinon

c'est le décès assuré du bébé et même parfois de la mère », poursuit Dr Ayao. Par conséquent, révèle le gynécologue Obstétricien, « le bébé finit par mourir et toujours pendant entre les cuisses de la mère. Ce qui est encore plus redoutable, c'est la prise en charge de cette complication. Il faut à tout prix extraire le bébé mort pour enfin libérer la mère car elle est le plus souvent victime d'un choc psychologique engendré par la situation. » Dans la majorité des cas, l'extraction se fait au bloc opératoire et consiste à décapiter le bébé pour isoler le corps de la tête, suivie d'une césarienne afin d'extraire la tête par voie haute. « C'est une pratique de force majeur, psychologiquement délétère pour le praticien et pour la femme qui pour sa part aura doublement perdu pour une situation évitable. On aurait dû opter dès le début pour une césarienne ! Un sentiment de regret profond s'installe, pouvant enfoncer la mère dans une dépression, d'où la nécessité d'une prise en charge psychologique immédiate », martèle le Gynécologue Obstétricien. De nos jours, fait savoir Dr Jean-Christophe Ayao, de plus en plus de gynécologues obstétriciens au Togo s'abstiennent de pratiquer l'accouchement par voie basse par le siège en préférant indiquer systématiquement une césarienne à cause de ce risque redoutable.

La disproportion fœto-pelvienne



Attention à la disproportion fœto-pelvienne

On parle de disproportion fœto-pelvienne « lorsque les dimensions de la tête du bébé sont plus grandes que les dimensions du bassin de la mère. Les raisons les plus fréquentes sont : le poids du bébé

supérieur à 4 kg ou un rétrécissement constitutionnel du bassin de la mère ou les deux. Le diagnostic est souvent fait en fin de grossesse et l'accouchement se fait alors par césarienne prophylactique », souligne Dr Ayao.

suite de la page 4

L'asphyxie fœtale aigue



Le bébé peut manquer d'oxygène dans le cerveau

L'asphyxie fœtale aigue ou manque d'oxygène dans le cerveau au moment de la naissance, touche les fœtus, bébé dans le ventre de la mère, au cours du travail d'accouchement. « Cela peut entraîner la mort du bébé dans les heures ou minutes qui suivent. C'est donc une urgence pour le bébé car son pronostic vital est très engagé. L'asphyxie du bébé au cours du travail d'accouchement se détecte grâce à la surveillance du bébé dans le ventre de la mère en contrôlant au moins une fois par heure la fréquence, la régularité des bruits du cœur du bébé et en inspectant la couleur du liquide amniotique au cas où la poche des eaux est rompue ou par amnioscopie », martèle Dr Jean-Christophe Ayao. Un accoucheur bien entraîné qui surveille bien une femme en travail d'accouchement ne peut pas manquer de constater que le bébé est entré en asphyxie aigue. « Une fois que l'asphyxie du bébé est détectée, le réflexe de

l'accoucheur doit être celui de sortir au plus vite le bébé du ventre de la mère pour une réanimation si nécessaire. On peut décider d'une césarienne d'urgence ou de hâter l'expulsion du bébé en usant des techniques obstétricales bien connues ; tout dépend de la situation qui se présente à l'accoucheur et de son expérience personnelle. La responsabilité de l'accoucheur est très engagée dans cette situation », interpelle l'obstétricien. Les protocoles de prise en charge sont bien établis et les acteurs sont formés à cet effet. « Le plus important est de poser le diagnostic au plus tôt afin d'éviter que l'asphyxie perdure dans le temps, ainsi le bébé pourrait être sauvé sans présenter des complications ultérieures telles : un déficit de croissance psychomoteur, un déficit de quotient intellectuel... car l'asphyxie aigue du bébé est très vite délétère pour son cerveau », recommande le spécialiste.

L'hémorragie de la délivrance

Il s'agit d'une hémorragie grave, abondante qui peut survenir dès l'expulsion du bébé ou jusqu'à plusieurs heures après. C'est un cas d'urgence qui justifie la période de surveillance étroite de 2 heures minimum à proximité de la salle de travail. L'hémorragie de la délivrance représente la première

cause de décès maternels au Togo. Le Gynécologue Obstétricien montre que la prise en charge est standardisée : « elle va de l'injection de médicaments qui vont faire rétracter l'utérus jusqu'à l'embolisation. En cas d'échec, une prise en charge chirurgicale permet de ligaturer les vaisseaux mais une ablation de l'utérus peut être nécessaire », affirme-t-il.

La fièvre du post-partum (après l'accouchement)



Attention à la fièvre post-partum

La survenue d'une fièvre après un accouchement doit faire rechercher une origine infectieuse. Cela peut être entre autre une endométrite, infection urinaire, infection de l'épisiotomie. « À la maternité, la surveillance de la température de

la mère dans les heures et jours qui suivent l'accouchement est nécessaire. Toutefois le troisième (3^e) jour, lors de la montée du lait, une légère fièvre peut survenir tout à fait normalement », indique Dr Jean-Christophe Ayao Gynécologue Obstétricien.

Dossier réalisé par Abel OZIH

Taille du clitoris et orgasme chez la femme

Le clitoris est l'organe du plaisir féminin. La taille du clitoris est extrêmement variable chez la femme. La taille du clitoris a-t-elle un impact sur le plaisir féminin ? Une étude américaine, publiée dans le « Journal of Sexual Medicine » s'est penchée sur les rapports entre la taille du clitoris et la capacité à atteindre l'orgasme. D'après l'étude, les scientifiques se posent la question si c'est l'anatomie du clitoris qui a une influence sur l'orgasme ou si c'est au contraire l'orgasme qui a une influence sur la taille du clitoris.



L'orgasme chez la femme, source de jouissance

Le clitoris mesure environ 11 cm dans toute la longueur de sa structure profonde. Mais seul le gland est visible dans la vulve. D'ailleurs, pas si visible que ça, car le plus souvent il est caché sous le capuchon. Il faut faire glisser le capuchon vers le haut, vers le pubis, pour le voir. La taille moyenne du gland est de 3 à 5 mm. Lors de l'excitation, l'érection du clitoris concerne essentiellement le corps du clitoris, juste derrière le gland, qui se redresse et le rend plus proéminent, donc plus visible et plus facile à repérer au toucher. Le gland se gorge aussi de sang, il devient plus ferme sans vraiment augmenter de taille. Simultanément, dans les structures profondes, les bulbes vestibulaires gonflent.

Toutes les érections clitoridiennes se valent-elles ?

L'érection du corps du clitoris est très variable : des femmes ont en de faibles, peu repérables, alors que d'autres en ont de très prononcées, avec un gland qui se manifeste en s'élevant dans la vulve. De plus, chez une même femme, l'érection du clitoris peut varier, en fonction de son excitation mais aussi de nombreux critères comme la fatigue.

Existe-t-il des cas de clitoris trop grands ou trop petits ? En quoi est-ce gênant ?

Même petit, le gland clitoridien reste fonctionnel, c'est-à-dire capable de donner beaucoup de plaisir et de mener jusqu'à l'orgasme clitoridien. Rarement

(moins de 1 femme sur 1000), le gland est inexistant et donc non fonctionnel, c'est-à-dire que la femme ne ressent aucune sensation à la stimulation de cette zone. Parfois, le clitoris est plus grand. Étonnamment, dès qu'il fait plus que 1,5 cm, il prend l'aspect d'un gland de pénis. Ce qui est compréhensible car pénis et clitoris ont la même origine embryonnaire. Lorsqu'il mesure quelques centimètres au repos, il ressemble vraiment à un pénis, avec une collerette à la base du gland. Lors de l'érection, le corps du clitoris double de longueur, il sort de la vulve et entre éventuellement en contact avec le pubis du partenaire. On parle alors de clitoris hypertrophié. Les femmes qui ont un grand clitoris le découvrent généralement plus facilement, elles en jouissent plus tôt.

La taille du clitoris peut-elle avoir un impact sur l'orgasme féminin ?

L'orgasme est la réponse physiologique qui a lieu au maximum de la phase d'excitation sexuelle. L'orgasme libère notamment deux neuroptides, l'ocytocine et la prolactine, qui provoquent une profonde sensation de bien-être. Il est d'ailleurs souvent synonyme de jouissance extrême. Aucune étude ne permet de répondre à cette question. D'une part, il y a peu d'étude sur le clitoris ; d'autre part, l'orgasme est un concept subjectif où chacune s'autodétermine. En effet, peu de signes cliniques reconnus permettent la définition de l'orgasme. Concernant l'orgasme clitoridien, la taille du clitoris n'intervient pas. Le principal obstacle à cet orgasme est psychique. Certains sexologues expliquent que, lors de la pénétration, les bulbes vestibulaires, en contact avec le vagin, sont stimulés

et, comme le clitoris est très sensible, il participe à l'orgasme vaginal. Faux. L'anatomie du clitoris montre une grande innervation du gland, mais les bulbes vestibulaires et les piliers du clitoris ne sont quasiment pas innervés, donc probablement insensibles. Les bulbes vestibulaires sont des structures très érectiles. Lors de l'excitation, ils se gonflent de sang et sont visibles chez certaines femmes, latéralement, dans la vulve juste à l'entrée du vagin. Ce gonflement n'est jamais mentionné comme zone érogène. Parfois même, ce gonflement est modérément douloureux.

La taille du clitoris compte ?

Dans l'état actuel des connaissances, on constate qu'un clitoris généreux favorise une découverte précoce de sa puissante fonction érogène. Mais le clitoris discret a le même potentiel. Des chercheurs ont alors découvert que les femmes anorgasmiques sont dotées d'un gland clitoridien plus petit, la partie qui apparaît quand on décapuchonne le clitoris. Pour eux, la taille et la localisation du clitoris peuvent affecter les positions préférées par les femmes puisqu'ils influencent le contact avec le clitoris. Ainsi les anorgasmiques préfèrent le missionnaire, alors que celles qui n'ont aucun problème pour atteindre l'orgasme, préfèrent une position dominante. L'orgasme féminin avance que la position semble aussi avoir un impact : plus la position est dominante, plus grande est la chance de jouir. Peut-être que les femmes sans orgasmes ont un plus petit clitoris, mais si elles se mettent sur leurs maris, elles peuvent mieux stimuler leur clitoris et compenser ainsi le fait qu'il est plus petit.

Janvier 2024 : intégration des différentes couches à l'assurance maladie universelle

Le conseil des ministres s'est réuni ce mercredi 04 octobre 2023 sous la présidence de Son Excellence Monsieur Faure Essozimna Gnassingbé, Président de la République. Les travaux ont essentiellement porté sur l'assurance maladie universelle. Le Chef de l'État, conformément à sa politique de cohésion et d'harmonie sociales, de promotion et de développement du capital humain a instruit le Gouvernement de renforcer et d'étendre la protection sociale à toutes les couches de la population. Ainsi inscrite au rang des projets prioritaires de la Feuille de route 2020-2025, la couverture sanitaire universelle a été consacrée par la Loi N°2021-022 du 18 octobre 2021 instituant l'assurance maladie universelle en République togolaise.



L'AMU, une priorité du gouvernement

Le conseil des ministres a écouté une communication relative à l'assurance maladie universelle, notamment aux paramètres techniques de mise en œuvre, présentée par le ministre de la fonction publique, du travail et du dialogue social. La communication réaffirme l'accent mis sur l'égalité d'accès aux soins de santé essentiels ou primaires, sur la qualité des soins et sur la solidarité. Elle a rendu compte des propositions d'ordre pratique, destinées à permettre l'accélération du processus de mise en œuvre de l'assurance maladie universelle. Elle formule des propositions articulées autour du panier de soins, des taux de cotisation, de l'architecture de l'assurance maladie universelle, et du chronogramme prévisionnel d'intégration des différentes catégories de la population

à l'assurance maladie universelle. **Le chronogramme d'intégration des différentes couches et catégories d'affiliés à l'assurance maladie universelle débute le 1er janvier 2024.** En définitive, la réussite de l'accélération du processus de l'AMU dans notre pays nécessite la collaboration et l'implication de tous : acteurs sociaux, pouvoirs publics, citoyens et partenaires techniques et financiers du Togo.

Les projets de décret pour accélérer le processus de l'AMU

Le conseil a examiné et adopté un premier décret fixant le panier de soins de référence de l'assurance maladie universelle pour les salariés du secteur public et les travailleurs du secteur privé formel. Ce texte détermine le panier de

soins détaillé des prestations garanties, en prenant en compte la nécessité d'assurer des soins de santé de base et de maintenir l'équilibre technique et financier du régime. **Il définit trois groupes ou catégories de personnes assujetties à l'assurance maladie universelle : les agents publics et assimilés ainsi que les titulaires des pensions civiles et militaires, les travailleurs du secteur privé, les titulaires des pensions de retraite du secteur privé, les ministres du culte, les travailleurs indépendants ainsi que les personnes relevant des secteurs informel et agricole, les personnes vulnérables.** Il est précisé que les différentes catégories d'assujettis ont la possibilité de souscrire à des paniers de soins complémentaires. L'adoption de ce décret permet d'assurer un accès équitable aux soins de santé essentiels aux différentes couches de la population à travers l'assurance maladie universelle. Le deuxième décret examiné fixe le cadre contractuel entre les organismes de gestion et les organismes gestionnaires délégués de l'assurance maladie universelle. La loi n° 2021-022 du 18 octobre 2021 instituant l'assurance maladie universelle en République togolaise a prévu la possibilité de délégation de certaines compétences et fonctions de l'organisme gestionnaire de l'assurance maladie universelle à des organismes gestionnaires délégués. Ceci pour accroître l'efficacité des prestations, rapprocher les services des usagers et permettre une meilleure communication entre les parties prenantes. Ce décret offre donc la possibilité aux organismes gestionnaires de l'assurance maladie universelle de s'appuyer sur des compétences avérées en la matière et de renforcer la proximité avec les populations.

Il permettra de renforcer l'efficacité, la célérité et une bonne administration de l'assurance maladie universelle. Le troisième décret fixe les modalités d'accès aux prestations de soins de santé couvertes par l'assurance maladie universelle. Ce décret régit les conditions d'ouverture des droits d'accès aux prestations de soins, les différents types de formations sanitaires existants et définit le parcours de soins coordonné que doit suivre l'assuré. Il permet d'encadrer l'accès aux prestations garanties par l'assurance maladie universelle. Le conseil a examiné et adopté un quatrième décret fixant les taux, montants et modalités de recouvrement des cotisations sociales et autres contributions dues au titre du régime d'assurance maladie universelle. Ce décret définit l'assiette et les taux des cotisations sociales des assujettis au régime d'assurance maladie obligatoire de base, et en précise les modes de paiement et de recouvrement, définis et adaptés selon les particularités de chaque catégorie ou groupe d'assujettis, en tenant compte notamment de la nature de leurs revenus. Pour les personnes relevant de la catégorie des assujettis vulnérables, il est proposé une contribution mensuelle forfaitaire dont le montant sera fixé ultérieurement. L'adoption de ce décret permet à l'organisme de gestion de l'AMU (INAM et CNSS) de disposer des instruments juridiques nécessaires pour amorcer efficacement la mise en œuvre de l'assurance maladie universelle. Il permet en outre, d'établir un financement équitable qui tient compte des capacités contributives de chacun.

| par **Gamé KOKO**

« Gboma » : contre anémie et vertiges

| par **William O.**

« Gboma » est considéré comme l'un des légumes feuilles les plus nutritifs et bénéfiques pour la santé. Il est riche en vitamines, minéraux et antioxydants, ce qui en fait un aliment essentiel pour maintenir un corps sain. L'un des principaux bienfaits de « Gboma » est leur capacité à favoriser la production de sang dans l'organisme.



Gboma, un super légume

Les feuilles de « Gboma » sont une excellente source de fer, un minéral essentiel pour la production de globules rouges. Les globules rouges sont responsables du transport de l'oxygène dans tout le corps. Selon les médecins, une carence en fer peut entraîner une diminution de la production de globules rouges et causer de l'anémie, ce qui peut entraîner une fatigue, des étourdissements et une faiblesse générale. « Gboma » est donc un excellent moyen d'augmenter la consommation de fer et de maintenir une production de sang saine. La vitamine C de « Gboma » aide à l'absorption du fer dans l'organisme, ce qui permet une meilleure utilisation de ce minéral. En consommant « Gboma », on peut donc augmenter l'apport en vitamine C et faciliter l'absorption du fer, ce qui

favorise la production de sang. « Gboma » favorise une bonne oxygénation du corps. Ils sont également une source importante de vitamine K, qui joue un rôle clé dans la coagulation du sang toujours selon les médecins. La vitamine K est nécessaire pour la formation de protéines qui aident à la coagulation sanguine en cas de blessure. Une consommation adéquate de vitamine K peut donc aider à prévenir les saignements excessifs et à maintenir un système de coagulation sain. En plus de ces nutriments essentiels à la production de sang, les feuilles de « Gboma » contiennent également des antioxydants tels que les vitamines A, E et le bêta-carotène. Ces antioxydants aident à protéger les globules rouges contre tous dommages causés par les radicaux libres et à prévenir les maladies liées au vieillissement.

Abaisser la pression sanguine

Grâce à leur teneur élevée en potassium, les feuilles de gboma sont idéales pour les personnes qui souffrent d'hypertension. Le potassium peut en effet contrecarrer les effets du sodium dans l'organisme. Ajouter plus de potassium à son alimentation, par le biais de légumes comme « Gboma », peut aider à réguler les niveaux de sodium et donc la pression artérielle. Selon l'American Nutrition Association, l'acide folique contenu dans « Gboma » s'est avéré utile pour réduire l'épaississement des parois artérielles. On a également constaté que l'acide folique réduit de 12% le risque d'accident vasculaire cérébral. « Gboma » contribue non seulement à prévenir les crises cardiaques, mais aussi à aider les personnes qui en ont déjà souffert à se rétablir. Plusieurs études affirment que les quantités élevées de nitrate (qui est transformé en nitrite par les enzymes salivaires) présentes dans les légumes verts comme « Gboma » peuvent effectivement contribuer à accélérer le rétablissement après une crise cardiaque. Ne pas hésiter à inclure « Gboma » dans l'alimentation quotidienne pour profiter de tous leurs bienfaits et éviter les anémies.

Recette : 1 à 2 feuilles de chou, 1 citron vert, 1 morceau de gingembre ou 2 cuillères à soupe de gingembre coupé finement ou râpé 5 à 10 feuilles d'épinard, 03 feuilles de menthe poivrée, 100 ml d'eau ou de jus de coco ou 200 ml d'eau. Laver bien tous les légumes et plantes Préparer un jus de citron à base d'un citron ou citron vert (de préférence) Partager les feuilles de chou et d'épinard en plusieurs parts. Râcler ou couper finement 1 petit morceau (branche) de gingembre en 3 ou 4 petites tranches (en enlevant la peau). Placer les 100 ml d'eau ou de jus de coco et tous les ingrédients dans un mixeur en rajoutant si possible le chou au fur et à mesure, pour éviter de boucher le mixeur. Mélanger bien pendant quelques minutes, attention cela peut prendre jusqu'à 5 minutes, tout dépend de la quantité de chou notamment. Filtrer éventuellement, mais en général ce n'est pas nécessaire. Rajouter éventuellement un peu de poivre, voire un peu de sucre si on aime un goût plus doux, et compléter avec un peu d'eau si besoin, notamment si on trouve le jus pas assez liquide (trop purée). A consommer de préférence 1 fois par jour le matin ou au repas de midi.



MaBEST+
Les pathologies de la prostate et des seins
Conférence Publique 28 novembre 2023 -Lomé

Soutien à la lutte contre la rage dans les communautés rurales des préfectures de tône et de tandjouare (région des savanes)

Agents de santé animale et autorités locales formés sur les mesures de prévention de la Rage grâce à un appui financier de VSF-Suisse

Santé Actualité



Le Gouvernement togolais organise annuellement des campagnes de vaccination d'animaux contre la rage, à coût subventionné. Des constats montrent qu'il y a une grande nécessité de sensibiliser régulièrement les populations à adhérer massivement à ces campagnes afin de protéger leur vie et celle de leurs animaux. Ainsi, afin de contribuer à la lutte contre cette zoonose dans la région des savanes, l'ONG Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-Suisse) se propose d'appuyer à la formation et à la sensibilisation des acteurs et des populations de deux préfectures notamment Tône et Tandjouare, en complémentarité et en synergie avec la campagne de vaccination habituellement organisée par le gouvernement. Du 25-30 Septembre 2023, trois ateliers de formation ont été organisés, dont un à l'attention des agents de la santé animale et deux autres à l'attention des autorités locales de Tône et de Tandjouaré. La formation et sensibilisation de ces acteurs a été une voie efficace pour mobiliser un plus grand nombre de population à adhérer à la vaccination de leurs animaux. Plus de 2300 personnes ont été sensibilisées dans les deux préfectures.



Photo de famille des autorités locales

Les acteurs de la santé font ainsi face presque tous les jours à des cas de morsure conduisant quelque fois à des pertes en vie humaine. Parlant des expositions et des pertes en vie humaine, le ministre de la santé au Togo a recensé 25442 cas de morsures de chiens et 115 cas confirmés de rage sur les 05 dernières années dont 35 décès constaté à l'hôpital pour une moyenne de 5088 morsures de chien et 23 cas confirmés chaque année, la région des Savanes étant parmi les plus concernées. Afin de contribuer à la lutte contre la rage dans la région des Savanes, VSF-Suisse a apporté une contribution financière pour former les agents de santé animale (Chefs de postes et auxiliaires villageois d'élevage) et les autorités locales sur les mesures de prévention de la Rage. Ainsi, en collaboration avec la Direction Régionale de l'Agriculture, de l'Elevage et du Développement Rural Savanes (DRAEDR Savanes), trois ateliers de formation ont été organisés à partir du 25 septembre 2023.

Formation des agents de la santé animale
L'atelier de formation des agents de la santé animale a démarré ce lundi 25

septembre 2023 dans les locaux de la DRAEDR Savanes. La cérémonie d'ouverture a été prononcée par le Directeur régional de la DRAEDR, Djatoite Minto, qui a eu à rappeler l'importance de ce renforcement de capacités dans la lutte contre la rage dans la région des Savanes. Ce dernier a convié les participants à une attention particulière et à des séances de partage enrichissantes. Au total, 31 participants étaient présents dont les chefs de poste vétérinaires, les auxiliaires villageois d'élevage (AVE), les infirmiers de santé humaine, les responsables de la section productions animales, halieutiques et contrôle vétérinaires régionale et préfectorale. En 6 heures de temps, la formation, facilitée par le Docteur André Bedekelabou, Vétérinaire, a permis d'entretenir les participants sur leurs attentes par rapport à la rage qui sévit, sur ses signes cliniques chez un chien et un humain, et les méthodes de lutte contre cette zoonose.

Formation des autorités locales
Deux ateliers de formation ont eu lieu à l'attention des autorités locales. La première a eu lieu dans les locaux de la DRAEDR



Les agents de santé animale en formation

Savanes le mardi 26 Septembre 2023 et la seconde dans la maison des jeunes de Tandjouaré et a permis de regrouper 75 participants dont les maires, le représentant du préfet et les chefs de cantons. Ces deux rencontres ont permis de les renforcer sur les mesures de lutte contre la rage en insistant sur leur rôle dans cette lutte. Plusieurs témoignages de cas de rage ayant causé la mort des membres de leur communauté ont été cités par les chefs cantons et ces derniers ont fait part des mesures prises par la communauté pour en finir avec cette maladie. Cette formation a donc été perçue comme une opportunité pour renforcer les mesures de lutte dans leurs communautés, notamment à travers la sensibilisation pour une vaccination régulière des chiens.

Sensibilisation des communautés
Après les formations, la phase de sensibilisation des communautés a été lancée. Les Directeurs Préfectoraux ont élaboré avec l'appui des chefs cantons un programme de tournée afin de sensibiliser les populations villageoises sur la rage. Pendant deux jours, dans 34 communautés villageoises ciblées, les populations, hommes, femmes et enfants, se sont regroupées chez leurs chefs villages et ont été sensibilisées sur quatre sujets clés : les symptômes de la rage, les méthodes de propagation de cette maladie, sa prévention et la responsabilité collective. Les DP et AVE ont expliqué aux habitants que c'est que la rage et comment elle affecte les animaux et les humains. Les symptômes de la rage chez l'homme et le chien ont été décrites aux populations, à savoir le changement de comportement,

l'agitation, les spasmes musculaires, les difficultés à avaler et la crainte de l'eau. Une fois que ces symptômes apparaissent, il est presque certain que le patient mourir. La rage se transmet à l'homme principalement par contact avec la salive ou par morsure ou griffure d'un animal infecté. Les animaux qui portent le virus de la rage peuvent sembler normaux pendant un certain temps, ce qui rend difficile la détection de la maladie. C'est pourquoi il est essentiel de prendre des précautions en cas de morsure ou griffure par un animal, même s'il semble en bonne santé. Au cours de cette session, les responsables ont insisté sur l'importance de faire vacciner les chiens régulièrement car il s'agit de la meilleure façon de se protéger contre cette maladie mortelle.

28 septembre : journée mondiale contre la rage

Ces activités se sont déroulées à l'occasion de la journée mondiale contre la rage qui est célébrée chaque 28 septembre dans le monde. L'objectif de cette célébration est de sensibiliser le public et de faire campagne en faveur de l'élimination de la rage à l'échelle mondiale. Le thème de cette année, « La rage : Tous pour un, Une seule santé pour tous ». En clôturant ces activités, VSF-Suisse a manifesté sa grande satisfaction dans la collaboration avec le gouvernement togolais dans le cadre de cette lutte pour la préservation des vies humaines, qui nécessite beaucoup d'engagement des populations et des autorités, et beaucoup de moyens financiers. Cette organisation suisse s'est engagée à poursuivre ses efforts dans la mobilisation de fonds pour accompagner les communautés dans l'éradication de la rage d'ici 2030.

par William O.

Jeu Capsule Djama : Bouè Belakeani remporte la voiture de luxe



Le DG de la SNB (G) remet les clés de la voiture au gagnant

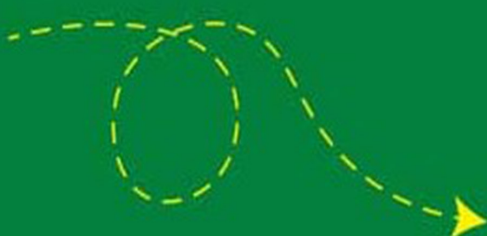
Le jeu capsules Djama initié par la Société Nouvelle de Boisson (SNB) depuis le 15 juin, a connu son épilogue le 30 septembre 2023. Les gagnants ont été récompensés pour leur fidélité à la SNB. La belle voiture neuve BAIC by DIWA mis en jeu a été gagnée par Belakeani Boue. La remise a été faite le samedi 30 Septembre, au cours d'une grandiose cérémonie, déroulée à Hahotoé. Sous le regard attentionné de Me Timse Assinam Franck, huissier de justice assermenté, l'heureux gagnant Belakeani Boue a réceptionné le super gros lot mis en jeu. La remise a été effectuée après une vérification minutieuse des capsules. C'est le Directeur de la SNB, Patrick Van Schie, qui lui a remis en mains propres les clés de la

voiture neuve BAIC by DIWA, véhicule d'une valeur estimée à 12 millions francs CFA. Cette remise a été faite en présence des autorités de la localité, dont le maire de la commune Vo4, Kodjo Ezian et le chef canton Kouzawou Adjoto, des amis, frères et famille du gagnant et surtout des partenaires Diwa, Zener, Nasco et Spiro. L'heureux gagnant de cette belle voiture est un vari consommateur des produits de la Djama Pilsner qu'il a encore consommé le dimanche 16 septembre. Il a ainsi découvert avec une immense joie le gain sous la gomme de la capsule. Pour ce dernier trimestre de l'année 2023 beaucoup d'activités marketing sont encore prévues dans l'optique de maintenir ce lien émotionnel avec les consommateurs.

par Elom AKAKPO



L'APPLICATION PRESTA+ de l'INAM est désormais sur Play Store



**Téléchargez et installez PRESTA+
sur téléphones androïdes et tablettes.**

PRESTA+, votre outil d'aide à :

- La prescription et à la dispensation
efficaces des médicaments
remboursables par l'assurance maladie
- La consultation des actes remboursables
et des centres de soins conventionnés

