



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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

SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 789 du 23 Octobre 2024

4 recettes naturelles anti-fatigue



3

IMAGE D'UNE TISANE

**Arthrite : aliments pour
combattre la douleur**

4



**Diarrhée chez l'enfant : Interview
du Dr Jean-Claude Bakpatina**

6



**Soirée culturelle autour
du lait de vache local**

5



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET Assigamé
Edi Togo	

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

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



Ministère de la Santé et de
l'Hygiène Publique

Communiqué du Ministre de la Santé et de l'Hygiène Publique

Il m'a été donné de constater que les produits sanguins destinés à sauver des vies humaines font l'objet de trafic illicite et de spéculation par certaines structures sanitaires et des agents véreux.

Je rappelle que la distribution des stocks de produits sanguins se fait par le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) en direction des banques de sang des formations sanitaires qui, à leur tour, procèdent à la distribution nominative aux malades hospitalisés dans ces formations sanitaires.

Lorsque les produits sanguins quittent le CNTS pour arriver dans les banques de sang des formations sanitaires, ils cessent d'être la propriété du CNTS pour être ceux des formations sanitaires.

Pour éviter toute spéculation, l'arrêté interministériel N° 0045/2009/MS/MEF du 10 mars 2009 fixe les prix de cession des produits sanguins comme suit :

- le Concentré de Globules Rouges, poche adulte (250 ml).....6 000 FCFA ;
- le Concentré de Globules Rouges, poche enfant (125 ml).....3 500 FCFA ;
- le Plasma Frais Congelé (200 ml)2 000 FCFA ;
- le Concentré Standard de Plaquettes (5 unités)10 000 FCFA.

J'ai instruit les services techniques pour vérifier la mise en application effective des dispositions en vigueur en lien avec la distribution de ces produits sanguins.

Toute formation sanitaire ou tout individu qui s'adonnerait à la vente illicite de sang, au trafic de sang ou encore à une spéculation quelconque en lien avec les produits sanguins fera face à la rigueur de la loi sans autre mesure.

J'attache du prix au respect scrupuleux des dispositions contenues dans l'arrêté susmentionné.

Fait à Lomé, le 15 octobre 2024



Professeur Tchoum DARRE
Ministre de la Santé et de l'hygiène Publique

ils ont dit...



Dre Eugénie Nancy Ndangue Ntone

Médecin-chef du service
d'oncologie de l'hôpital
Laquintinie de Douala
(Cameroun)

« Dépister, c'est chercher des anomalies chez quelqu'un qui ne se plaint pas du tout. Chez les jeunes filles, on demandera de faire une autopalpation mammaire chaque mois. Soit quatre à cinq jours après les menstrues. Une jeune fille doit connaître ses seins, se placer devant le miroir, regarder, palper ses seins. S'il y a une petite anomalie, elle pourra rapidement consulter. A partir de 40 ans, il s'agit de faire une mammographie tous les deux ans pour rechercher les stigmates qui pourraient nous faire penser à un cancer du sein. Une femme ménopausée, qui n'a plus de contraintes de menstrues, doit faire son autopalpation une fois par mois et une mammographie tous les deux ans. »

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

Jean-Louis Moré

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

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIE DE GARDE DU 21/10/24 au 28/10/24

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
OCEANE	Rue HOULATA, perpendiculaire rue de l'OCAM, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 21 89 90
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Casablanca	70 45 76 74
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	96 80 09 92
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWÉ	Marché HEDZRANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
SEPOPO	ADAKPAME grand contournement, non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
BETHEL	ADIDOGOME Soviébé, bd du 30 Août, face OraBank et Banque Atlantique	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG, Route de Kpalimé	96 80 09 14
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoè-Gbomamé	70 17 97 08
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
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	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	96 80 09 62
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 49 54 48
EL-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
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte Nationale N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant le péage de Davié	93 70 34 78
LA BARAKA	AGOE-LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	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	99 90 90 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
M'BA	Agoè-Légbassito. Route de Mission Tové, après le marché de Légbassito	70 27 81 81
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39

4 recettes naturelles anti-fatigue

La fatigue, qu'elle soit physique ou mentale, peut parfois submerger soi-même. Heureusement, la nature offre des solutions efficaces pour retrouver son énergie. Le Docteur Marie-Antoinette Séjean, Médecin nutritionniste à Paris (France) évoque quelques recettes à base d'ingrédients naturels qui peuvent booster les défenses.



Les feuilles d'Ocimum gratissimum (Esrou, Essro, Tchiayo) concentrent la quasi-totalité des principes actifs. Elles sont prises en voie orale sous forme d'extrait aqueux, d'infusion de décoction. La décoction permettrait de recueillir le plus de principes actifs tout en atténuant ou annulant l'effet toxique de certains principes actifs. Elles renforcent le système immunitaire. Esrou agit à la fois sur l'immunité cellulaire et sur les anticorps. Elle a une action immuno-modulatrice ainsi qu'une activité antivirale et anti bactérienne.

Recette : Les feuilles en décoction et infusion sont préparées avec 5-7 grammes (1-2 cuillères) de feuille dans 1/2 litre (2 tasses) d'eau. Pour la décoction, faire bouillir au moins 10 minutes dans un récipient couvert. Pour l'infusion, verser l'eau bouillante sur les feuilles, couvrir et laisser refroidir. Filtrer et boire une tasse 3 fois par jour.



Les jus maison sont une excellente façon de faire le plein de vitamines et de booster l'organisme. En combinant des fruits riches en vitamine C et des ingrédients tonifiants comme le gingembre, on obtient une boisson énergisante naturelle. Le gingembre, riche en micronutriments, est réputé pour stimuler le corps et renforcer le système immunitaire.

Recette : prendre jus de 2 citrons verts, jus d'un citron jaune, le jus d'une demi-orange, 1 doigt de gingembre, coupé en fines rondelles, 3 cuillères à café de miel, et 0,5 l d'eau potable. Mixer le tout et boire.



La spiruline, une micro-algue d'eau douce, est célèbre pour son apport nutritionnel exceptionnel. Elle est riche en protéines, acides aminés, minéraux (dont le fer), pigments antioxydants et vitamines, tous facilement assimilables par l'organisme. Ce superaliment se décline en plusieurs formes : poudre, gélules, ou paillettes. Une cuillère à café de spiruline paillettes peut être diluée dans de l'eau, du jus de fruit ou un smoothie. Toutefois, évitez de la mélanger au café ou au thé, car ces boissons riches en tanins diminuent ses vertus.

Recette : prendre 1 banane, 250 ml de lait, 1/2 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de spiruline. Faire le mélange sous forme de jus et boire le matin.



Les graines de kola, mâchées depuis des millénaires en Afrique, sont reconnues pour leur capacité à lutter contre la fatigue physique et intellectuelle. Les recherches scientifiques montrent que le kola est efficace pour combattre la fatigue à court terme grâce à la stimulation du système nerveux.

Recette : 2 noix de kola (ou 1 cuillère à café de poudre de kola), 4 tasses d'eau, 1-2 cuillères à soupe de miel, 1-2 feuilles de menthe. Si on utilise des noix de kola, les casser et les écraser légèrement pour libérer leurs arômes. Dans une casserole, portez l'eau à ébullition. Ajouter les noix de kola écrasées (ou la poudre) à l'eau bouillante. Laisser infuser pendant environ 10 à 15 minutes. Filtrer le mélange à l'aide d'un tamis pour enlever les morceaux de kola. Ajouter le miel, les feuilles de menthe pour un goût frais. On peut également ajouter un peu de jus de citron pour rehausser les saveurs. Servir et déguster chaud.

Quand consulter si la fatigue persiste ?

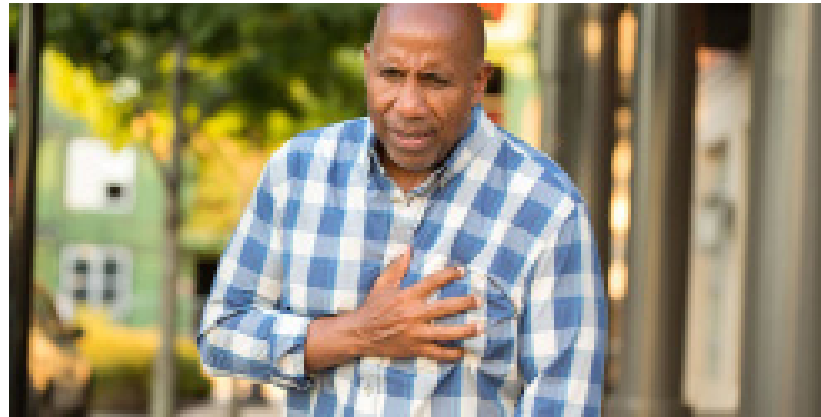
Si après trois semaines de fatigue persistante, on ne se sent toujours pas mieux, il est recommandé de consulter un médecin généraliste. La fatigue peut parfois être le symptôme d'une carence en vitamines ou minéraux, d'une infection, d'un problème psychologique ou d'un effet secondaire lié à certains médicaments.

Quand consommer ces boissons ?

Les boissons anti-fatigue naturelles peuvent être consommées en dehors des repas à condition qu'elles ne soient pas trop sucrées. Si on est particulièrement sensible à la caféine, il est recommandé de les consommer en début de journée pour éviter les effets indésirables en soirée.

16 Octobre/Journée mondiale contre la douleur

Différencier douleur musculaire à la poitrine et douleur cardiaque



Un homme ayant une douleur au niveau de son cœur

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

Les douleurs musculaires à la poitrine : quelles manifestations ?

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

Quelles différences avec une douleur cardiaque ?

Il est vrai qu'une douleur localisée à la poitrine revêt, un caractère inquiétant. « La douleur cardiaque se distingue quelque peu de la douleur musculaire. Contrairement à cette dernière, par exemple, la douleur de nature cardiaque va être persistante, et ce, quelle que soit la position adoptée. Elle apparaît généralement de manière soudaine, souvent intensément, et peut être associée à d'autres symptômes : nausées, vomissements, fièvre, essoufflement, respiration sifflante, sudation excessive », informe Dr Defodji. En présence de ces signaux, il est impératif de contacter un service d'urgences.

Les douleurs thoraciques : quels traitements ?

La prise en charge de la douleur thoracique va dépendre de son origine. D'après le spécialiste, « lorsqu'elle est provoquée par un effort physique trop intense, la mise au repos reste le premier réflexe à adopter, tandis que l'administration de substances antalgiques ou antidouleurs et myorelaxants, c'est-à-dire qui détendent les muscles et réduisent leur tonicité, prescrites par un médecin soulagera la douleur ». Pour prévenir ce type de manifestation, il est vivement conseillé de « procéder à un échauffement musculaire soigneux avant de pratiquer une activité physique ou sportive. Si la douleur est causée par des quintes de toux, le traitement de l'infection sous-jacente permettra de solutionner le problème », recommande le cardiologue.

par William O.

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la sante «KPELOUWEDEOU». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. «KPELOUWEDEOU»

est produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé «KPELOUWEDEOU» c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 93 05 94 23

Rencontre avec le Ministre de la Santé et de l'Hygiène Publique

Prof Darré : « Je trouve cette collaboration naturelle. Je lis Santé-Éducation et c'est un travail de qualité qui se fait »

Le mardi 15 octobre 2024, Sante-Éducation a rencontré Prof. Tchinn Darré, Ministre de la Santé et de l'hygiène publique. Lors de cette rencontre, le Directeur Général de Santé-Éducation, Basile Mignaké a adressé ses félicitations au Ministre pour sa nomination et son engagement en faveur de la santé au Togo. Les échanges ont porté sur des opportunités de collaboration entre Sante-Éducation et le Ministère pour la promotion de la santé publique.

« Je trouve cette collaboration naturelle. Je lis Santé-Éducation et c'est un travail de qualité qui se fait », a martelé Pr Tchinn Darré.

Doyen de la faculté des sciences de la santé, Pr. Darré est une figure respectée dans le milieu académique. Auteur d'une centaine de publications scientifiques, il apporte également au gouvernement une expertise reconnue et une vision claire pour le secteur de la santé. Par ailleurs, sa nomination est un signal fort de la volonté politique d'accélérer les réformes et d'améliorer l'accès aux soins pour tous. « Ensemble, nous visons à renforcer l'accès à l'information fiable et de qualité et à sensibiliser les populations sur les questions essentielles de santé. Nous restons engagés à œuvrer pour un Togo en meilleure santé », a déclaré le ministre en charge de la santé.



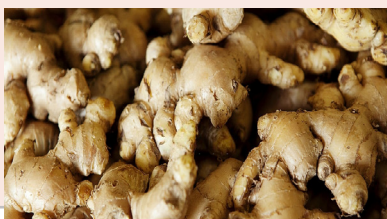
Photo de famille à l'issue de la rencontre. 3^e à partir de la gauche, Prof Tchinn Darré

par Elom AKAKPO

Arthrite : aliments pour combattre la douleur

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

Le gingembre



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

Le piment

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



L'ail



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

Les carottes et choux

Grâce à leurs bêta-carotènes et bêta-cryptoxanthine les carottes et choux sont des légumes pour prévenir l'apparition de l'arthrite. Ils réduisent la douleur et la détérioration du cartilage des articulations. Si ce n'est pas des légumes qu'on consomme régulièrement, on peut avoir du mal à s'y habituer. Cependant, il est conseillé de commencer à les



introduire de manière habituelle à un régime si la douleur et l'inflammation ont commencé à apparaître.

La betterave

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



Orange et pamplemousse



L'orange et le pamplemousse sont d'excellentes sources de vitamine C. Ces agrumes sont également riches en flavonoïdes, qui possèdent des propriétés anti-inflammatoires. Ces composés aident à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut soulager la douleur et la raideur articulaires. Il est conseillé de manger seulement le fruit sans le jus qui contient trop de sucre.

Les tomates

Les tomates sont riches en vitamines C et K, ainsi qu'en potassium. La vitamine C est essentielle pour la production de collagène, qui soutient la santé des articulations et des tissus conjonctifs. La vitamine K, quant à elle, joue un rôle dans la santé osseuse. Un apport adéquat en potassium aide à réduire la pression artérielle et améliorer la circulation sanguine, ce qui est



bénéfique pour les articulations. Le lycopène de la tomate est celui qui est chargé de réduire la douleur associée à l'inflammation.

Recette

La pulpe d'une demi noix de coco, un demi ananas mûr, un morceau de gingembre (selon les goûts), 1 litre d'eau. Tout d'abord, mixer la pulpe de la noix de coco avec de l'eau chaude pendant quelques minutes. Ajouter l'ananas et le gingembre et mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange plus ou moins homogène. Filtrer la boisson et si on le souhaite, la refroidir dans le réfrigérateur. Prendre cette boisson diurétique et purifiante tout au long de la journée et de la manière suivante : 2 verres à jeun, une demi-heure avant le petit-déjeuner. 1 verre au milieu de la matinée. 1 verre au milieu de l'après-midi. Cette boisson peut être prise pendant une ou deux semaines, plusieurs fois par an jusqu'à ce qu'on obtienne le résultat escompté. L'accompagner toujours d'une alimentation saine et équilibrée, fruits, légumes. Faire chaque jour 15 à 30 minutes de sport, soit au moins 5 fois par semaine.

par Jean ELI

Soirée culturelle autour du lait de vache local

La communauté des éleveurs peuhls du Togo a organisé le vendredi 11 octobre 2024 au CETEF de Lomé une soirée culturelle pour promouvoir le lait de vache local, qui représente une opportunité précieuse pour renforcer la filière laitière au Togo. Performance musicale et danse traditionnelle ont marqué l'événement qui vise à encourager la transformation, la commercialisation et la consommation du lait naturel local de vache et des produits dérivés sains. L'initiative s'inscrit dans le cadre du projet « Wagashi sain pour une Optimisation des revenus des Ménages Exploitant le lait local au Nord Togo » (WOMEN) initié par les ONG Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-SUISSE) et Gestion de l'Environnement et Valorisation des Produits Agro Forestiers (GEVAPAF), avec l'appui financier de la CEDEAO/ARAA et de la Coopération Suisse.



Exposition de quelques produits dérivés du lait de vache local

La soirée culturelle pour promouvoir le lait de vache local est une initiative qui vise à sensibiliser les communautés sur l'importance de la production laitière locale et à renforcer la chaîne de valeur du lait. L'événement vise à informer les participants sur les bienfaits du lait local, tant sur le plan nutritionnel que sur le plan économique.

Selon Tchanfa M'poh, animateur du projet Women à GEVAPAF, « notre objectif est de faire connaître l'importance du lait local, de soutenir les éleveurs locaux, d'encourager la valorisation du travail des éleveurs locaux et de promouvoir la consommation de produits laitiers de la région des Savanes. Il est nécessaire de sensibiliser les Togolais à l'achat local. Cela entraînera la création d'emplois, le renforcement de la production laitière nationale, une amélioration de la santé et la possibilité pour de nombreuses femmes de s'autonomiser, ce qui améliorera enfin notre économie nationale. Le Peuhl se reconnaît dans l'élevage et la production

laitière. Le lait est bien plus qu'un simple aliment pour la communauté peuhle, non seulement par sa valeur symbolique, mais aussi par les nombreuses utilisations qu'il permet dans l'esthétique, la santé humaine et animale, et le bénéfice financier qu'il apporte ».

Les produits laitiers dont le wagashi sont intégrés dans divers aspects de la vie quotidienne, allant de l'alimentation à des usages thérapeutiques et esthétiques. Les Peuhls utilisent le lait non seulement pour sa valeur nutritive mais aussi pour ses propriétés thérapeutiques, faisant de ce produit, un élément fondamental de leur patrimoine immatériel, fait savoir Aladji Tonga Abdoulaye, Président des éleveurs de la région maritime.

« Le lait est le patrimoine culturel de la communauté peuhle. Les peuhls contribuent à la production locale avec des produits made in Togo tirés de leur activité principale qu'est l'élevage. Nos produits résultent de la transformation des produits de nos élevages. Il faut



Photo de famille à l'issue de la soirée

que les gens consomment nos produits qui sont également des produits locaux pour favoriser nos productions», indique Aladji Tonga Abdoulaye.

La soirée a été marquée par des échanges sur les approches d'élevage durables et l'importance d'accroître la productivité des races originaires. Les intervenants ont discuté de questions telles que l'alimentation du bétail et l'emploi de méthodes agro-pastorales appropriées. Les responsables ont souligné l'importance des coopératives laitières en incitant les éleveurs à s'organiser afin d'améliorer la collecte et la transformation du lait, ce qui est essentiel pour assurer la qualité et la disponibilité des produits laitiers. Des produits locaux tels que le lait frais, le fromage wagashi, le yaourt du lait, du foura, du couscous traditionnel, ont été présentés par la communauté.

Cette soirée culturelle a été aussi une approche stratégique pour favoriser l'intégration des Peuhls dans la communauté, la cohésion sociale et prévenir l'extrémisme violent. Elle a rassemblé les membres de la communauté autour d'initiatives communes, favorisant le dialogue et la coopération entre les Peuhls et d'autres groupes ethniques. Cela a aidé à atténuer les tensions intercommunautaires exacerbées par la stigmatisation.

L'élevage laitier au Togo

L'élevage laitier des Peuhls au Togo est une pratique profondément ancrée dans leur culture et leur mode de vie. Cette activité, qui s'inscrit dans un système agro-pastoral, joue un rôle essentiel non seulement sur le plan économique mais aussi sur le plan social et culturel. L'élevage laitier constitue une source de revenus significative pour la communauté peuhle. Les produits laitiers, notamment le lait frais et le fromage wagashi, sont non seulement consommés localement mais aussi vendus sur les marchés, contribuant ainsi à l'économie locale.

Les Peuhls élèvent des vaches, qui sont bien nourries et bien adaptées aux conditions climatiques du Togo. Ces animaux sont valorisés pour leur capacité à produire des litres de lait. La gestion des pâturages et la sélection des races adaptées sont des savoir-faire transmis de génération en génération, ce qui souligne l'importance des connaissances traditionnelles dans cette activité.

Les femmes occupent une place prépondérante dans la production de lait ; elles assurent la gestion du lait, sa transformation en produits dérivés et sa commercialisation. La répartition du travail favorise l'affirmation de leur position au sein de la communauté et la préservation des connaissances associées à cette activité.

par William O.

Santé Reportage



Acte 25 des « Journées nationales du sport » :
Rendez-vous ce samedi
26 Octobre 2024
Tous en mouvement pour la santé

Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique
Lomé, le 16 OCT 2024

SECRETARIAT GENERAL
DIRECTION GENERALE DE L'ACTION SANITAIRE
DIRECTION DE LA SANTE DE LA MERE ET DE L'ENFANT
Division de la Santé Maternelle et Infantile / Planification Familiale

COMMUNIQUE
(A l'attention de la population)

Le Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique, avec l'appui financier du Centre de la CEDEAO pour le Développement du Genre, organise à travers la Division de la Santé Maternelle et Infantile et la planification Familiale une campagne nationale de prise en charge chirurgicale gratuite des fistules obstétricales, à partir du 21 octobre 2024 au CHR Sokodé.

La fistule obstétricale se manifeste par la perte continue des urines et/ou des selles à travers l'appareil génital féminin à la suite d'un accouchement difficile et long. La femme ne ressent plus le besoin d'uriner, mais les urines sortent involontairement.

Les enregistrements ont commencé et se poursuivent jusqu'au 22 octobre 2024.

Pour tout enregistrement ou toutes informations, veuillez contacter les numéros ci-après:

Pour la région :

- des Savanes : 93 28 25 50 / 98 02 43 00
- de la Kara : 90 03 55 33 / 98 02 43 00
- Centrale : 90 44 57 09 / 98 02 43 00
- des Plateaux : 90 88 54 21 / 98 02 43 00
- Maritime : 93 41 35 95 / 98 02 43 00
- du Grand-Lomé : 98 02 43 00

Kokou WOTOBE
Secrétaire Général

1

02642/02641-PT 07 BP : 34536 Lomé-Togo Tél : (228) 22 25 54 70 / 22 35 32 94 Fax : (228) 22 25 33 87 E-mail : secretariat@temip@yahoo.com

Diarrhée chez l'enfant : Interview du Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la Clinique « Floreal » de Lomé.

« La diarrhée peut présenter des risques. S'il n'y a pas d'intervention rapide, cela peut être catastrophique pour l'enfant. Il est essentiel de prendre la diarrhée au sérieux. »

La diarrhée est un problème fréquent chez l'enfant. Ce n'est pas pour autant qu'elle doit être banalisée. Elle entraîne une perte d'eau qui peut s'avérer très dangereuse. Des milliers d'enfants de moins de 5 ans sont d'ailleurs hospitalisés chaque année au Togo, pour des cas de diarrhée, et certains en meurent. Quelles en sont les causes ? Comment réagir lorsque son enfant en souffre ? Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste, donne des éclaircissements.



Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste

Santé-Education : Qu'est-ce qu'une diarrhée ?

Dr Jean Claude Bakpatina : Lorsque les selles sont plus liquides et plus fréquentes que d'ordinaire, on parle de diarrhée. En règle générale, il est normal que les selles que nous produisons soient de consistance ferme ou semi-molle, donc lorsque celles-ci deviennent liquides et très fréquentes, on parle de diarrhée. Il n'est pas suffisant d'avoir une seule selle liquide pour parler de diarrhée ; il est nécessaire d'avoir une certaine fréquence. En général, un nourrisson ou un enfant peut produire 2 selles liquides par jour. Cependant, lorsque plus de trois selles molles ou liquides sont présentes par jour, et ce, depuis moins de deux semaines, cela est considéré comme une diarrhée aiguë.

Quels sont les symptômes qui peuvent accompagner une diarrhée chez l'enfant ?

La diarrhée en elle-même est un symptôme. Etant souvent causée par des virus (rotavirus principalement chez les enfants de moins de 5 ans), elle peut s'accompagner de fièvre, de ballonnements, de vomissements et des crampes abdominales. On peut aussi avoir des selles malodorantes, striées de glaires et très liquides et une perte de poids.

Quelles sont les causes

Les causes peuvent être liées à une mauvaise alimentation, un excès d'aliments sucrés ou de confiseries (bonbons, chocolats, biscuits) ou une intolérance alimentaire (au lactose par exemple).

Cela peut être dû aussi à une intoxication alimentaire : biberons mal nettoyés, eau non potable, mains sales. Les infections ORL (otite, angine, rhinite) ou respiratoires (bronchite, pneumonie) peuvent causer des diarrhées chez l'enfant. La diarrhée peut aussi être le fait d'une infection intestinale virale, bactérienne ou parasitaire.

Quelles sont les complications d'une diarrhée chez l'enfant ?

Quand l'enfant fait la diarrhée, il perd de l'eau et les sels minéraux. Si on ne le compense pas, il va avoir du déséquilibre dans l'organisme, ce qui va entraîner une complication grave qu'on appelle la déshydratation. **Ces pertes en eau et sels minéraux peuvent très vite avoir un impact important. Des signes apparaissent tels que : des troubles de la conscience, une pâleur et des yeux cernés, une respiration rapide. Si l'on ne corrige pas rapidement cet état l'enfant peut rentrer dans le coma et en mourir.**

Est-ce que la diarrhée est contagieuse ?

La contagion d'une diarrhée va dépendre de sa cause. Lorsqu'il s'agit d'une intoxication alimentaire, il est facile que toutes les personnes ayant été exposées au même aliment fassent la diarrhée. **Il est donc essentiel de se laver les mains avant de manger ou de donner à manger à son enfant et surtout l'éduquer à se laver les mains au retour de l'école, ou avant tout repas. Il est recommandé de prêter une attention particulière au nettoyage des surfaces auxquelles l'enfant touche.**

Quand faut-il consulter un médecin ?

En cas de diarrhée (plus de 3 selles molles ou liquides par jour), il importe de consulter un professionnel de santé si les symptômes perdurent plus de 24 heures. **Toutefois, si elle s'accompagne de fièvre, de vomissements, de refus de s'alimenter ou d'un état de forte fatigue, il faut consulter sans tarder parce que celle-ci peut rapidement se compliquer.**

Comment traiter la diarrhée chez l'enfant ?

En général, la réhydratation rapide avec des sels de réhydratation orale et une reprise de l'alimentation doivent aider à surmonter les diarrhées aiguës.



Un bébé en consultation

Lorsque l'enfant ne peut pas boire directement, des perfusions sont administrées afin de compenser tout ce qu'il a perdu à cause de la diarrhée. Cependant, si cela n'est pas suffisant, le professionnel de santé pourra donner des médicaments appropriés. Dans tous les cas, le professionnel de santé saura évaluer la situation et associer toutes les mesures adéquates.

Quels sont les réflexes à adopter quand un enfant fait la diarrhée ?

L'enfant qui fait de la diarrhée, il faut lui donner de l'eau potable à boire pour pouvoir compenser les pertes. Dans la pratique, donnez-lui de l'eau de riz. Donnez-lui aussi une solution de réhydratation orale (SRO), quel que soit son âge. Cette poudre à verser dans de l'eau est spécialement conçue pour prévenir la déshydratation. Elles sont obtenues en pharmacie.

Est-ce qu'on peut prévenir la diarrhée ?

Oui. D'abord il faut faire attention à l'alimentation de l'enfant. Le changement de l'alimentation doit se faire de façon progressive et non brutale. Surtout lorsque vous voulez

faire un sevrage à l'enfant, ceci afin que l'enfant puisse s'adapter et supporter le nouvel aliment qu'on lui propose.

Il importe aussi faire attention aux aliments de l'enfant. Veillez à bien conserver ou couvrir les aliments. Il faut faire attention aux aliments payés aux bords des routes. Il existe aussi des vaccins qui peuvent prévenir les diarrhées d'origine virale chez le nourrisson ou l'enfant. En dehors de l'hygiène alimentaire, il faut l'hygiène corporelle, il faut que l'environnement de l'enfant soit propre. Les enfants ont tendance à mettre tout ce qu'ils trouvent dans la bouche, veillez donc à la propreté de leurs mains et éduquez-les à éviter de tout porter à la bouche.

Votre conseil à l'endroit des parents

Il est essentiel de prendre la diarrhée au sérieux. Il est important que les parents prennent soin de l'alimentation de leur enfant, de leur composition et de leur propreté. L'enfant doit être surveillé jusqu'à ce que la diarrhée soit terminée. Si la diarrhée s'accompagne d'autres symptômes, il est recommandé de consulter votre médecin.

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la santé « AVENIR ». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. « AVENIR »

est produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé « AVENIR » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 90734580

Difficultés de lecture chez l'enfant : causes et solutions

Santé Projecteur

La dyslexie relève d'une difficulté durable d'apprentissage de la lecture et d'acquisition de son automatisme chez des enfants, normalement scolarisés et indemnes de troubles sensoriels ou psychologiques préexistants. Ce trouble peut être source d'échecs scolaires et de troubles du comportement, s'il n'est pas détecté suffisamment tôt. Quelles sont les manifestations ? Que sait-on des causes ? Quel accompagnement et quelle prise en charge pour un enfant dyslexique ? Les traitements permettent-ils une guérison à 100 % ?



Une élève dyslexique

Au Togo, plus de 10 enfants sont touchés par ce trouble par an selon les chiffres du CNAO (proche de la prévalence de 2% de la population scolaire). Tous les enfants dyslexiques ne présentent pas tous les mêmes troubles. « Tu me prêtes ta bomylette (au lieu de « mobylette ») ? », « Tu as vu l'hippotame (au lieu de « hippopotame ») ? », voici quelques erreurs de lecture courantes d'une personne dyslexique.

La dyslexie est un déficit durable et significatif du langage écrit qui ne peut s'expliquer par une cause évidente. Il s'agit donc d'un trouble de l'apprentissage de la lecture survenant principalement chez les garçons, en l'absence de troubles neurosensoriels, de difficultés socio-culturelles et ce, malgré une scolarisation adéquate. Le patient présente ainsi une difficulté à identifier, à reconnaître et à manipuler les lettres, les syllabes ou les mots.

Quelles sont les causes ?

La majorité des dyslexiques ont des antécédents familiaux rendant l'hypothèse génétique plausible cependant la maladie est certainement multifactorielle. La dyslexie est un dysfonctionnement des circuits cérébraux impliqués dans la phonologie, c'est-à-dire, dans la représentation et le traitement des sons de la parole. Elle

peut s'accompagner d'autres troubles comme : **la dysphasie (difficulté de mise en place du langage oral), la dyspraxie (trouble de la réalisation du geste), la dyscalculie (trouble du raisonnement, de la logique ou de l'utilisation du nombre), la dysorthographe (trouble pour l'apprentissage des règles de grammaire), la dysgraphie (trouble de la forme de l'écriture), des troubles de la concentration et de l'attention.**

Ce qu'il ressent

Un enfant dyslexique présente un retard significatif de l'apprentissage de la lecture comparé à des enfants de sa classe d'âge. Il a de grandes difficultés à identifier les mots, ce qui rend la lecture et l'orthographe imprécises.

L'enfant peut commettre plusieurs types de fautes de lecture comme : confusions auditives : **l'enfant perçoit difficilement la différence entre les sons proches p/b, f/v, r/l, m/n, confusions visuelles : l'enfant différencie difficilement des formes proches: f/t, m/n, n/r, p/q, b/d, défaut de mémoire visuelle de travail** : l'enfant retient peu ou mal la forme et l'ordre des lettres alors qu'il doit effectuer une tâche de conversion de celles-ci en sons, défaut de mémoire auditive de travail: l'enfant retient difficilement les sons entendus à l'intérieur d'une phrase, des omissions: ajouts ou inversion de lettres

(pote= porte; arbustre = arbuste), une lecture partielle d'un mot, fusion des mots (féduski = fait du ski), un mauvais découpage des unités, des éléments lus.

Les répercussions sont nombreuses: mauvaise tenue des cahiers scolaires, difficultés d'écriture et de lecture, absence de goût pour lire et écrire, difficultés d'apprentissage, estime de soi diminuée, manque de motivation pour l'école, décrochage scolaire.

Quels signes ?

L'enfant a ainsi une lecture plus lente, il a du mal à lire un texte long et dense. Il existe des signes précoces d'alerte qui doivent mettre en garde la famille afin qu'elle consulte rapidement les professionnels concernés.

L'enfant ne prononce pas certains sons composant un mot, ne les prononce pas dans le bon sens, prononce des sons en trop. Il a du mal à s'exprimer, les phrases ne sont pas correctes, il manque des mots. L'enfant a du mal à maîtriser les lettres ou les syllabes. La lecture est toujours syllabique quel que soit le mot. La copie est difficile et souvent lettre par lettre malgré son niveau (CE2 par exemple) L'enfant mémorise avec difficulté les comptines, est maladroit, il coordonne difficilement ses gestes. L'enfant a des difficultés à se situer dans le temps et l'espace. Il a de bonnes performances à l'oral mais l'enfant est gêné dans la compréhension des questions posées par écrit. Il a un reflet d'une volonté de bien faire, ses productions écrites apparaissent peu soignées alors qu'il fournit de réels efforts pour bien faire.

On peut remarquer des difficultés d'attention dues à la fatigue ou à un trouble de l'attention, un changement de comportement, l'enfant se renferme, semble fatigué, manque d'envie et de dynamisme en classe.

Quels traitements ?

Tous les enfants dyslexiques ne présentent pas tous les mêmes troubles, le projet thérapeutique de l'enfant doit être personnalisé, multidisciplinaire et s'appuyer sur les observations du bilan initial de l'enseignant, de l'infirmier scolaire, du pédiatre, l'orthophoniste, du psychologue, ergothérapeute, . Il doit sans cesse être réajusté en fonction des progrès réalisés, des difficultés persistantes, de l'état psychologique de l'enfant et des objectifs pédagogiques de la classe. Cela nécessite un partenariat étroit entre les différents acteurs.

La rééducation s'attache à fournir une aide personnalisée pour chaque enfant et un projet bâti sur des objectifs à court, moyen et long terme. L'examen clinique peut être réalisé dans un centre de référence spécialisé, le CNAO, qui associe plusieurs professionnels de santé. Cet examen comprend des bilans orthophonique, psychologique, neuropsychiatrique, psychomoteur, ORL, ophtalmologique et orthoptique. On rappelle aussi l'importance du rôle des parents et de l'enseignant dans l'accompagnement de l'enfant dyslexique.

William O.

Article validé par le Centre National d'appareillage Orthopédique et de Rééducation fonctionnelle (CNAO-Lomé)

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la sante «ABEILLE D'ABORD». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. «ABEILLE D'ABORD» est

produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé «ABEILLE D'ABORD» c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp :91 71 87 08

-30%

sur le dédouanement
des véhicules d'occasion
jusqu'au 20 décembre 2024

Mesure de dépréciation de 30%
sur les valeurs des véhicules
de plus de cinq (05) ans d'âge

Office Togolais des Recettes - OTR

8201 +228 22 53 14 00
+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.drtg

PUBLICITE



Institut National d'Assurance Maladie

COMMUNIQUE

Dans le cadre de la mise en œuvre progressive de l'Assurance Maladie Universelle (AMU) portée par **le Chef de l'Etat, Son Excellence Monsieur Faure Essozimna GNASSINGBE**, le gouvernement togolais a pris la décision de renforcer la couverture sanitaire des élèves du préscolaire, primaire et secondaire des établissements publics en intégrant le programme « School Assur » dans le dispositif de l'AMU.

A cet effet, les élèves du public ont rejoint la solidarité nationale à compter de la rentrée scolaire 2024-2025 et bénéficient désormais de l'assurance maladie universelle gérée par l'Institut National d'Assurance Maladie (AMU-INAM).

Ainsi, le programme « School Assur » devient « **School AMU** » et offre gratuitement à tous les élèves bénéficiaires des soins de santé adaptés avec des conditions de prise en charge souples et simplifiées.

Les dispositions pratiques sont prises par l'INAM et ses partenaires pour rendre effectif « **School AMU** » sur toute l'étendue du territoire national.

La Direction générale de l'INAM remercie tous les acteurs (écoliers, parents, enseignants, professionnels de santé etc.) pour leur mobilisation et engagement et les invite à œuvrer ensemble pour la réussite de ce programme de protection sociale.

Fait Lomé, le 15 octobre 2024

Le Directeur Général,



Tchilabalo PILANTE

3802 boulevard du 13 janvier, quartier Dékon. 01 BP 11, Lomé Tel : 22 53 20 01- 22 21 47 99 – 99 86 39 56

Centre d'appel : 8220 Site web : www.inam.tg E-mail : inam@inam.tg

Avec INAM, Se Soigner n'est plus un Souci.