



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 ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°684 du 31 Août 2022

Personnes du **groupe sanguin A** : **Comment s'alimenter**



3 UNE ALIMENTATION SAINE POUR LE GROUPE SANGUIN A

Grignotage la nuit : danger sur la santé **4**

Qui n'a jamais été concerné par les fringales la nuit ? Que ce soit en lézardant devant la télévision ou du fond du lit. Le grignotage correspond à une prise alimentaire en dehors des repas. Les raisons d'un grignotage sont multiples: il peut, par exemple, être causé par une envie, l'odeur ou la pensée d'un aliment par exemple, par le stress ou tout simplement l'ennui. Dans tous les cas, les émotions jouent un rôle non négligeable en nous poussant à grignoter, souvent de manière compulsive. Le grignotage nocturne s'oppose au grignotage « diurne » qui a lieu pendant la journée. Le grignotage nocturne peut aussi bien faire suite à une prise alimentaire la

5 règles de bonnes pratiques dans les restaurants de rue

3



Agrumes: 7 vertus sur le coeur et le foie

2



Douleur au mollet : causes et signes d'alerte

6



HUILES COSMÉTIQUES

POUR VOTRE BEAUTÉ
RICHES EN VITAMINE

Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent la croissance de vos cheveux.



Agrumes: 7 vertus sur le coeur et le foie

Les agrumes, orange, citron, mandarine, clémentine ou pamplemousse, sont riches en magnésium, en potassium, en calcium et en antioxydants. Ils sont de puissants alliés de la santé. Ils renforcent l'immunité, favorisent la digestion et protègent le cœur.



Les agrumes, ces fruits juteux et colorés sont un trésor de vitamines et de minéraux qui offrent tout une série de bienfaits pour la santé

Peu caloriques

Avec 34 calories aux 100 g, le citron est le moins énergétique. Il est suivi par le pamplemousse, avec 36 calories. Vient ensuite l'orange, avec 46,5 calories. L'agrumes le plus calorique reste la clémentine avec 48 calories, ce qui reste très raisonnable.

Plein des fibres

Les fibres contenues dans les agrumes, sont utiles pour réguler le transit et lutter contre la constipation. Elles apportent aussi un sentiment de satiété.

Riche en vitamine C

De 19 mg pour la clémentine à 53 mg pour le citron, la vitamine C est indispensable au renforcement de l'immunité. En période de froid, elle aide à se défendre contre les agressions microbiennes. Elle permet aussi de mieux lutter contre la fatigue, et de chasser la graisse de la cellule pour la brûler.

Détoxifier le foie

Booster le foie en lui donnant du citron. Le citron stimule les sucs gastriques pour mieux digérer. Il aide au bon fonctionnement de la vésicule biliaire et favorise l'élimination des toxines. Riche en potassium, en calcium et en magnésium, il rééquilibre l'acide-base de l'organisme.

Réduire la durée et les symptômes du rhume

Une demi-orange fournit 30% environ des apports nutritionnels recommandés en vitamine C et 15% en vitamine B9 indispensables au fonctionnement du système immunitaire. L'étude «Vitamin C for preventing and treating the common cold » montre qu'en cas de rhume, la vitamine C diminue l'intensité des symptômes et leur durée.

Abaisser le taux de mauvaises graisses

Le pamplemousse renferme de la naringine, un flavonoïde aux vertus antioxydantes qui a une action bénéfique sur les lipides sanguins et aussi sur la glycémie. Pour voir son taux de mauvaises graisses diminuer et perdre un peu de poids, il suffit de manger un à deux pamplemousses par jour.

Digestion facile

La clémentine fournit de tout, un peu : vitamines B1, B9, C, potassium, calcium, magnésium, fer. Plus douce au goût et comportant moins de fibres que les autres agrumes, la clémentine est bien tolérée sur le plan digestif.

Recette 1 : 4 pamplemousses, 8 oranges, 2 citrons jaunes, 1 morceau de gingembre râpé, 1 cuillère à soupe de miel. Rincer les pamplemousses, les oranges et les citrons. Les couper en deux puis presser leur jus. Mixer les jus avec le gingembre râpé et le miel. Filtrer et servir.

Recette 2 : 5 oranges, 1 pamplemousse, 1 racine de gingembre frais, 1/2 ou 1 citron. Tout d'abord commencer par éplucher les oranges en conservant la peau blanche qui les recouvrent. Couper le demi citron ou le citron entier en deux en conservant la peau. Déposer les tranches de citron dans l'extracteur de jus en alternant à chaque fois avec les oranges puis le morceau de gingembre et le pamplemousse. Car cela facilite le passage des fruits qui ont plus de mal à extraire le jus. Mélanger à l'aide d'une cuillère et boire de suite. Le jus peut aussi être conservé environ 24 heures au réfrigérateur dans une petite bouteille en verre ou en plastique.

Recette 3 : 2 cuillérées à soupe de gingembre fraîchement râpé, 2 pamplemousses, 250 ml d'eau, 3 cuillérées à café de miel, 2 citrons. Verser l'eau et le gingembre dans une casserole. Chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition. Retirer du feu et laisser tiédir. Filtrer ce sirop à travers un tamis et le verser dans une grande carafe ou un grand gobelet. 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. Servir en y ajoutant le miel.

Attention !!!

Eviter de consommer des agrumes si on souffre de reflux gastro-œsophagien, si on suit un traitement médical. Ils risquent d'irriter la muqueuse digestive et provoquer des brûlures épigastriques. En cas de doute, consulter un médecin.

Source : « Santé Magazine »

PHARMACIE DE GARDE Du 25 Août au 05 Septembre 2022

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
CRISTAL	Boulevard Houphêt-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoin Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	96 68 03 03
RAOUDHA	Au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
FIDELIA	Bè-Kpota, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
BETHEL	Route d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoé, Rue de la Pampa	93 29 07 37
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoé-Gbomamé	70 17 97 08
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 49 54 48
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
N.DAME DE LOURDES	Agoé Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
LE ROCHER	Agoé zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoé	90 56 16 81
EXCELLENCE	Agoé Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoé Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, sur le grand contournement	93 26 36 00
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoé-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoé LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
REGINA PACIS	Adetikopé, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	99 83 90 83
ZOSSIME	Sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozoz	22 27 04 86

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	Agoé stade
Main de Dieu	Agoé 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 Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI
90 05 05 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Rédactrice en Chef Adjointe
Merveille MESSAN-FOLI

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

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ». Jean-Louis Moré

5 règles de bonnes pratiques dans les restaurants de rue

Le secteur de l'alimentation de rue non seulement se maintient mais continue à se développer dans les villes. Ceci est dû à la forte demande des populations urbaines. Ils sont nombreux les restaurants de rue dans les villes et s'ils sont de véritables opportunités pour plusieurs l'alimentation de plusieurs personnes, il n'en demeure pas moins que ces restaurants de rue peuvent constituer des risques sanitaires pour les populations. C'est pour cela qu'il est nécessaire que les consommateurs aient des exigences fermes en ce qui concerne l'hygiène autour de l'alimentation de rue.

Dans un document édité en 2007 par l'Organisation pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO), intitulé « Les bonnes pratiques d'hygiène dans la préparation et la vente des aliments de rue en Afrique », cinq (05) principaux aspects entrant en compte dans l'alimentation de rue doivent être pris en compte : Les matières premières, le milieu, le matériel, la main d'œuvre et la méthode (en abrégé les 5 M).

Les matières premières

Elles prennent en compte le circuit d'approvisionnement et les lieux d'achats des ingrédients comme la viande, les légumes, le transport des marchandises et aussi l'eau qui entrent dans la préparation des mets commercialisés. Le consommateur doit se renseigner auprès du revendeur ou de la revendeuse sur l'origine de la viande qu'il met en vente : la viande, par exemple, a-t-elle été inspectée dans un abattoir agréé par l'Etat ?

Le milieu

Il désigne l'organisation, la gestion et l'entretien de l'environnement immédiat du lieu de préparation et de vente des aliments. Le consommateur doit exiger que l'espace où est servie la nourriture

soit entretenu en permanence. Cette routine de propreté limitera la propagation et la contamination microbienne. Par exemple: que les tables soient nettoyées et désinfectées après le passage de chaque client et que les restes de nourritures ne traînent pas sur les tables ou sur le sol.

Le matériel

Il prend en compte l'hygiène des ustensiles et des équipements qui sert à la préparation, la conservation et le service des aliments. Si en tant que consommateur on constate que les assiettes ne sont pas bien lavées ou que les verres utilisés pour le service ont une odeur nauséabonde, vous pouvez demander et recommander à la restauratrice l'utilisation systématique du savon et de l'eau de javel pour la vaisselle.

La main d'œuvre

La main d'œuvre englobe tout ce qui a trait à l'hygiène corporelle, vestimentaire et comportementale du restaurateur de rue et ses aides. En tant que consommateur, on peut demander au revendeur le port d'une bavette et d'un bonnet pendant le service. Se faisant, le revendeur évite que des mèches de cheveux et des postillons de salive ne rentrent dans



la nourriture destinée à être vendue.

La méthode

Il s'agit de la préparation et la technique de conservation des aliments par la chaleur, la lutte contre les vecteurs de maladie, le lavage des mains, la manipulation de l'argent. Le consommateur peut demander à ce que le revendeur ne manipule pas l'argent et la nourriture en même temps. Il peut lui suggérer de prévoir une personne qui prend les commandes et reçoit l'argent. Le consommateur peut aussi demander au revendeur ou à la revendeuse, si ce n'est pas encore le cas, de protéger les aliments de la poussière et des insectes par des cageots imperméables.

Les règles d'hygiène alimentaire

Elles sont les mêmes que ce soit dans les restaurants de rue ou à la maison.

Pour une bonne et saine cuisine, les aliments doivent être cuisinés dans un endroit sain, une marmite propre, avec de l'eau potable. Il faut s'assurer de bien nettoyer les aliments, et cela quel que soit le type d'aliment (viande poisson, fruits ou légumes). Il faut prendre la peine de bien les laver. Cette rigueur d'hygiène alimentaire doit s'appliquer aussi à la restauration de rue. Toutes ces règles d'hygiène dans les commerces alimentaires sont là pour garantir au consommateur une sécurité et une qualité alimentaire maximale. Le consommateur a donc le droit et le devoir d'interpeller le restaurateur ou la restauratrice en cas de manquement et de demander que ces règles soient respectées dans un restaurant de rue où il mange.

Source: Vétérinaires Sans Frontières-Suisse (VSF-Suisse)

Personnes du groupe sanguin A: Comment s'alimenter

Le groupe A représente l'opposé du Groupe O en termes de métabolisme. Alors que les aliments d'origine animale accélèrent le métabolisme du groupe O et le rend plus performant, ils produisent l'effet contraire sur le groupe A. Car le groupe O brûle les nutriments de la viande comme du carburant, le groupe A, les stocke sous forme de graisse.



Les aliments qui favorisent la prise de poids du groupe A sont entre autres : viande, laitages, Haricots rouges blé. Les personnes du groupe A doivent éliminer toutes les viandes de leur alimentation. Fuir catégoriquement les aliments carnés comme le jambon, les saucisses et la charcuterie. Remplacer la viande par le poisson, crustacés, mollusques. Ils peuvent aussi consommer du poulet et la dinde qui sont aliments neutres et donc inoffensifs. Eviter la viande : agneau, bœuf, canard, cœur, foie, gibier à poil, jambon, lapin, mouton, porc, veau Tous les poissons ne sont pas bons pour le groupe A. surtout les poissons blancs, le crabe, la saumon fumé, les crevettes, huîtres. Les poissons bénéfiques sont : capitaine, carpe,

escargots, sardines, saumon, morue.

Aliments pour favoriser la perte de poids

Huiles végétales, soja et ses dérivés, légumes, ananas. Limiter la consommation du lait de vache et préférer le lait de soja, le fromage du soja. Eviter le beurre, crème glacée, lait écrémé, lait entier. Eviter catégoriquement l'œuf industriel et préférer l'œuf naturel ou bio. Les personnes du groupe A ont besoin de très peu de graisses. C'est pourquoi elles doivent adopter l'huile d'olive. Elles doivent éviter l'huile d'arachide, du maïs, sésame. Les céréales et graines recommandées sont haricots noirs, cacahuètes. En général les céréales et leurs dérivés sont bons pour les

personnes du groupe A. Opter pour riz, maïs, soja, ils sont bénéfiques. Pour les légumes et tubercules : préférer brocolis, carottes, épinards, gombos, oignon, persil, poireau. A éviter : aubergine, ignames, chou blanc, patates douces, pommes de terre, tomates, poivres. Les fruits bénéfiques sont ananas, citron, pamplemousses, Neutres : goyave, grenade, raisin, pastèque, dattes, avocats. A éviter : banane, banane plantain, mangue, melon, noix de coco, papaye, orange. Les jus bénéfiques : jus d'ananas, de carotte, de pamplemousse, de citron. Les épices bénéfiques : ail, gingembre. Pour les tisanes bénéfiques, on a thé vert, ginseng, gingembre, aloès. Autres breuvages bénéfiques : Café, eau, vin rouge, thé vert. A éviter : alcool forts, bière, eau gazeuse, soda

Exemple de menu option minceur

Petit déjeuner : 1 verre d'eau chaude additionné de citron pressé (au réveil) + bouillie Akluizogbon+pain à la farine de manioc. Manger un plat de patate douce avec une sauce légumes et, soit boire du jus de pamplemousse ou du café ou le thé vert. Déjeuner : Salade (laitue et tout l'ensemble). Plat de pâte ou de riz (Ayimolou), ou fufou et sauce légumes avec moutarde+ 1 tranche d'ananas et de l'eau. En cas (vers 17 h) : Galettes de maïs et prendre du thé vert chaud.

Dîner : Sauce de légumes avec les épices bénéfiques. Consommer beaucoup cette sauce avec une petite quantité de riz ou de pâte de maïs ou de mil. Répéter ce régime 2 ou 3 fois dans la semaine, 2 fois dans le mois et sur une période de 6 mois. Prendre régulièrement son poids.

Conseils

Les innombrables régimes avec leurs restrictions ne réussissent. Car ils sont souvent la cause d'une reprise de poids et la survenue de certaines maladies. La meilleure façon de perdre du poids, c'est de connaître les aliments adaptés à son groupe sanguin. Les aliments qui conviennent au groupe sanguin ne donnent ni le surpoids ni les maladies. Plutôt ce sont les médicaments de l'organisme. Certes, il est difficile d'abandonner une habitude alimentaire. D'ailleurs il n'est même pas conseillé d'abandonner brusquement ces habitudes. Plutôt le faire progressivement. En plus de tout ceci, il est indispensable de pratiquer un exercice physique. La marche, est l'une des disciplines les plus recommandées. Marcher chaque jour entre 3 et 5 kilomètres, et ceci au moins 3 fois par semaine. Eviter dans la mesure du possible de l'eau ou boissons glacées. Manger normalement, mais manger les aliments qui conviennent.

Source : « 4 régimes, 4 groupes sanguins » du Dr. Peter D'Adamo (USA)

Grignotage la nuit : danger sur la santé

Qui n'a jamais été concerné par les fringales la nuit ? Que ce soit en lézardant devant la télévision ou du fond du lit. Le grignotage correspond à une prise alimentaire en dehors des repas. Les raisons d'un grignotage sont multiples : il peut, par exemple, être causé par une envie, l'odeur ou la pensée d'un aliment par exemple, par le stress ou tout simplement l'ennui. Dans tous les cas, les émotions jouent un rôle non négligeable en nous poussant à grignoter, souvent de manière compulsive. Le grignotage nocturne s'oppose au grignotage « diurne » qui a lieu pendant la journée. Le grignotage nocturne peut aussi bien faire suite à une prise alimentaire suite à un réveil pendant la nuit, mais il peut tout aussi être attribué à une prise alimentaire dans la nuit d'une personne qui se couche à des heures tardives. Attention, cette mauvaise habitude n'est pas sans risque pour la santé.



Le grignotage va à l'encontre d'une alimentation équilibrée. En effet, il s'agit bien souvent de combler une envie et non une faim : on apporte alors au corps des sucres, graisses et calories qui lui sont inutiles. Le grignotage est un trouble du comportement alimentaire qui consiste à avoir plusieurs petites prises alimentaires, tout au long de la journée. Ceci en dehors des heures de repas et collations, et en plus de ces derniers. Ce sont principalement des aliments industriels gras et surtout sucrés : bonbons, gâteaux, chips chocolat, biscuit, beignet et sucreries, viande rouge, plats en sauce et les féculents au dîner, crème glacée, soda et jus de fruit, charcuterie, fromage. Ils se mangent facilement, avec les mains et ne nécessitent pas de préparation. Ce sont des aliments appelés «*aliments doudous*», car ils stimulent la zone de la récompense et du plaisir immédiat dans le cerveau. C'est pour cela d'ailleurs que lors d'une fatigue, ils deviennent très attractifs.

Pratique dangereuse

Grignoter le soir, une habitude souvent réconfortante mais qui est très mauvaise pour la santé. Des chercheurs de la Perelman School of Medicine de l'université de Pennsylvanie ont publié une étude dans laquelle ils démontrent que le grignotage et les repas pris tardivement augmentent significativement les risques de diabète et de problèmes cardiaques. Dans la revue «*Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*», une équipe de l'université de San Diego, a montré qu'une telle pratique augmente le risque de diabète et de cancer du sein. Ces prises alimentaires nocturnes réduisent la durée et la qualité du sommeil mais ont aussi des conséquences sur la prise de poids. D'une part, ces prises alimentaires nocturnes sont un apport calorique supplémentaire qui ne sera pas dépensé. D'autre part, ces personnes mangeront davantage la journée pour compenser leur manque d'énergie dû au manque de sommeil. Outre la prise de poids, le grignotage nocturne risque de compromettre votre santé par d'autres manières. Troubles du sommeil, inconfort digestifs, diabète, problèmes de concentration sont entre autres les désagréments auxquels on s'expose le lendemain ou à plus long terme sont nombreux.

Prise de poids

Des chercheurs de l'Université de Laval (Québec) montrent que plus l'indice de masse corporelle était élevé, plus les symptômes de fringale nocturne étaient prononcés. Chez les hommes, la sévérité du syndrome était en lien direct avec le tour de taille et le taux sanguin de triglycérides, deux facteurs de risques de maladie cardiovasculaire. Par ailleurs, deux des principaux symptômes de ce trouble alimentaire, le besoin pressant de manger le soir ou la nuit et l'anorexie matinale, sont plus marqués chez les personnes atteintes du syndrome métabolique. L'un des plus grands risques si on a l'habitude de grignoter la nuit sera la prise de poids. On risque de stocker davantage la nuit. C'est tout simplement hormonal. Les hormones ne fonctionnent pas de la même façon le jour et la nuit. L'explication est simple : durant le sommeil, le sucre et les acides gras qui n'ont pas été brûlés dans la journée restent dans le

d'énergie à l'organisme. La journée, on se dépense et c'est pour cela qu'on finit par éliminer ce qu'on ingère. Or, la nuit, le corps est au repos. Si on mange quelque chose, il faudra trois heures pour le digérer. Même si on finit par dormir, le corps continuera de travailler donc le sommeil ne sera pas réparateur. Une précédente étude parue dans la revue scientifique «*Proceedings of the Nutrition Society*» a montré que si on est adepte du grignotage nocturne, on risque d'être sujet aux maux de ventre, douleurs abdominales ou autres inconforts digestifs le lendemain. Il est possible qu'on se sente ballonné une partie de la journée. Si la faim devient réellement intenable, opter pour une tisane. Le chaud peut aider à atténuer la faim.

L'équipe a constaté que lorsque les participants mangent plus tard, par rapport à la condition diurne, les taux de sucre et de graisses augmentent. Plus on grignote la nuit, plus le taux de sucre et de graisses reste important dans votre sang : d'où l'intérêt de consommer des aliments à indice glycémique faible. Une autre étude démontrait que le grignotage nocturne influe à la fois sur les risques de diabète mais aussi de maladies cardiovasculaires. Les chercheurs de la National Autonomous University of Mexico ont confirmé que grignoter pendant la nuit est associé à un risque plus élevé de maladie cardiaque et de diabète. Pour arriver à ces conclusions, ils ont évalué les niveaux de graisses ou triglycérides dans le sang de rats nourris au début de leur période de repos. L'équipe constate que le taux



de lipides sanguins est plus élevé chez l'animal nourri avant sa période de repos. Or, on sait que les taux élevés de graisse dans le sang sont associés aux maladies cardiaques et au diabète.

Mémoire irritable

Une étude publiée dans «*Journal of Applied Psychology*» a aussi démontré les dangers psychologiques du grignotage nocturne. Un mauvais comportement alimentaire la nuit peut expliquer certains états irritables et renfermés, notamment sur le lieu de travail. Les chercheurs ont découvert que les personnes sujettes au grignotage nocturne ont tendance à être davantage tendues et irritables. Grignoter la nuit a des conséquences néfastes sur le fonctionnement cognitif. Des chercheurs américains ont fait le lien entre le grignotage nocturne et les performances cognitives. Leurs observations, publiées dans «*eLife*», montrent que si on a tendance à grignoter pendant la nuit, on risque d'être plus propice aux pertes de mémoire. Ce sont les fonctions cognitives liées à l'hippocampe, dans le cerveau, qui sont altérées suite aux encas nocturnes. En effet, l'hippocampe contrôle la mémoire à long terme et permet l'enregistrement et l'organisation de nouveaux souvenirs.

par **Abel OZIH**



Risques de diabète

Outre la prise de poids, les troubles du sommeil et les inconforts digestifs, grignoter la nuit peut aussi rendre propice au diabète. Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Pennsylvanie (USA), publiée en 2017, allait déjà dans ce sens. Les scientifiques ont étudié neuf adultes : certains ont été invités à dîner avant 19 h, d'autres avaient jusqu'à 23 h pour manger.

Troubles digestifs

À plus court terme, grignoter la nuit va entraver le sommeil. La digestion demande en effet, énormément



« La santé est la première des libertés, et le bonheur en est la base ». Henri-Frédéric Amiel



Moisissure à la maison : attention aux maladies chroniques

La présence de moisissure à la maison provoque des problèmes qui vont bien au-delà des dommages au niveau des structures. S'il est vrai que son odeur et les taches qu'elle crée sur les murs et les plafonds sont les éléments les plus notables, il faut savoir qu'elle fait apparaître, au fil du temps, certains problèmes de santé.



La moisissure est une forme de champignon qui a tendance à se développer dans des espaces intérieurs et extérieurs. Elle apparaît fréquemment dans des zones très humides, comme les toits ou les murs, les douches où l'eau s'infiltre, les fenêtres, les tuyauteries ou n'importe quel endroit en contact fréquent avec des liquides. De la même façon, elle prolifère facilement dans des éléments en carton, des produits en bois, des panneaux en plâtre, des tapis ou des peintures. Étant donné qu'elle produit des spores, la moisissure se propage avec facilité en stagnant dans l'air. Ensuite, si l'environnement est humide et chaud, elle se développe. Selon un article publié dans la revue «*Environmental Health* » Perspectives, on estime qu'environ 500 espèces de champignons affectent la santé humaine. Les plus communs dans les intérieurs sont cependant *Cladosporium*, *Penicillium* et *Aspergillus*.

Comment la moisissure entre dans la maison ?

Les spores de la moisissure sont aussi présentes dans les espaces extérieurs

que dans les intérieurs ; néanmoins, elles ne se voient pas facilement. Elles entrent dans les maisons à travers les fenêtres, les portes ouvertes, les conduits de ventilation ou les systèmes de climatisation. Elles peuvent aussi se coller à des objets comme les vêtements et les chaussures qui les ramènent ensuite à l'intérieur de la maison, et même aux poils des animaux. Si, à l'intérieur, on retrouve les conditions d'humidité adéquates, la moisissure se développera ; dans le cas contraire, elle ne causera aucun problème.

Moisissure à la maison et santé

Selon les informations publiées par le Center for Disease Control and Prevention, l'exposition à des environnements humides et moisissus entraîne des symptômes respiratoires et des réactions allergiques chez certaines personnes. Elle peut également déclencher des crises chez les patients atteints d'asthme. Une recherche publiée dans «*Environmental Health* » a déterminé que l'humidité et la moisissure résidentielles augmentent de façon significative le risque d'infections respiratoires comme la bronchite. On associe également

la moisissure à la pneumopathie, l'hypersensibilité, la sinusite. Plus concrètement, on peut souligner des symptômes comme une congestion nasale, des démangeaisons au niveau du nez et de la gorge, des éternuements, des yeux larmoyants et un excès de mucus. Par ailleurs, comme l'expose la revue «*Allergy* », l'exposition précoce aux moisissures ou à l'humidité augmente le risque d'asthme et de rhinite. Le contact avec la moisissure peut dériver vers l'aspergillose, une maladie

Comment prévenir les problèmes de santé dus à la moisissure à la maison ?

L'une des mesures plus importantes est de s'assurer d'avoir des espaces aérés, propres et non humides. Résoudre rapidement les problèmes de fuites d'eau. Ouvrir les fenêtres pour que l'air circule. Éviter de sécher les vêtements dans des espaces intérieurs. Vider et aérer les armoires, surtout si on ne les utilise que peu fréquemment. Nettoyer régulièrement toutes les surfaces susceptibles



pulmonaire grave. Elle requiert un traitement médical immédiat. Celle-ci peut causer une infection sévère qui se dissémine même vers d'autres parties du corps. On retrouve des symptômes comme la toux chronique, la toux avec des saignements, de la fièvre, des sifflements et une perte de poids. Elle entraîne les manifestations cliniques suivantes : douleur osseuse, douleur thoracique, frissons, diminution du volume urinaire, céphalées (maux de tête), insuffisance respiratoire, difficultés visuelles, lésions sur la peau.

d'accueillir de la moisissure (murs, plafonds, meubles). Choisir des produits anti-moisissures pour désinfecter la salle de bains et les espaces humides.

Consulter le médecin

L'exposition à la moisissure ne cause pas toujours des problèmes de santé. Malgré tout, il est recommandé d'éviter sa présence dans la maison. Par ailleurs, il convient de consulter le médecin si on présente des symptômes d'allergies ou de maladies respiratoires et des complications graves.

par Elom AKAKPO

Le citron : pour l'immunité et le détox

par Jean ELI

Antioxydant, purifiant, bon pour la digestion et le système immunitaire, le citron a de nombreux bienfaits. Cet agrume, qui excite les papilles gustatives, est un précieux allié de la santé. Le citron peut se déguster, salé ou sucré, pressé ou non. A condition de ne pas en abuser.



Le citron facilite la production de bile. Il renferme aussi des flavonoïdes, qui ont une action sur les graisses. Alors, après un excès de table, ne pas hésiter à boire un verre de jus de citron. Son acide citrique stimule les sucs

gastriques, ce qui permet une meilleure digestion, sans nausée ni ballonnement. Il fournit aussi des fibres, qui facilitent en douceur le transit intestinal. Le citron renferme de la vitamine C qui booste le système immunitaire et l'aide à

combattre les infections en période de froid notamment. Outre sa vitamine C, le citron contient plusieurs antioxydants qui favorisent la neutralisation des radicaux libres, facteurs de vieillissement. Par ailleurs, le zeste de citron a des vertus hypocholestérolémiantes. Ceci grâce aux pectines et flavonoïdes qui renforcent la résistance et la solidité des vaisseaux sanguins. Pour le zeste, on choisit un citron bio ou bien le laver.

Précautions santé

Estomac fragile, attention. En cas de reflux gastrique, de hernie hiatale, le citron peut provoquer une irritation de la muqueuse de l'œsophage et des brûlures. Mieux vaut l'éviter en période de crise aiguë. Acide, le citron agresse l'émail des dents : consommé en grande quantité, le citron participe à son érosion prématurée, ce qui peut faire apparaître des taches. La solution ? Boire le jus de citron à la paille. Cette dernière limite le contact avec les dents. En cas de prise de médicament : on ne prend pas de citron

pressé dans les 3 heures qui suivent la médication. Il augmente l'assimilation de l'aluminium contenue dans les médicaments.

Un agrume bien pratique en cuisine

Le citron remplace le vinaigre dans la sauce salade : mélangez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le jus d'un citron pressé (retirer les pépins). Cette vinaigrette assaisonne les salades, les fruits de mer, ou les viandes. Elle fournit aussi de la vitamine C. Il sert à faire mariner la viande et le poisson : le citron attendrit la viande et le poisson, si on ne les fait pas mariner trop longtemps. Pas plus d'une heure pour les poissons, environ 4 heures pour les volailles, et de 6 à 8 heures pour le bœuf et l'agneau. Sinon, l'effet inverse se produit : l'acidité raffermit l'aliment et le rend plus sec. Il évite à certains fruits et légumes de s'oxyder : la banane, la pomme, la poire, l'avocat brunissent une fois épluchés. L'agrume, riche en antioxydants, évite cette dégradation.

Source : Santé Magazine

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



Douleur aux côtes : signes d'alerte

par Jean ELI

Les douleurs intercostales sont malheureusement répandues. Elles sont particulièrement handicapantes et anxiogènes. Elles se révèlent le plus souvent bénignes, mais peuvent aussi signaler une pathologie cardiaque ou pulmonaire. Très douloureuses, ces douleurs ne doivent pas être négligées, car elles peuvent être le symptôme d'une pathologie sous-jacente. Surtout en ces cas, ne pas douter d'aller se faire consulter le plus tôt.



La douleur intercostale est une douleur que l'on ressent au niveau de la cage thoracique, plus précisément, entre les côtes. Elle peut être d'origine musculaire, nerveuse, ou articulaire. Plus douloureuse que grave, elle gâche alors le quotidien. Des atteintes aux côtes ou aux poumons peuvent aussi générer une douleur insoutenable dans cette région. C'est une douleur qui peut partir du dos et diffuser jusqu'à l'avant de la cage thoracique, jusqu'à la région du sternum. Dans certains cas, on peut aussi ressentir une douleur plus basse, au niveau des côtes flottantes. La douleur peut être accentuée par une inspiration profonde, le rire, la toux et les éternuements.

Les causes de cette douleur au niveau de la cage thoracique

Les causes des douleurs intercostales sont nombreuses. Elles peuvent être liées à un faux mouvement ou à une hernie discale qui provoquent un étirement ou une inflammation du nerf intercostal à hauteur des vertèbres, à un zona, une maladie de peau qui se manifeste par des éruptions cutanées douloureuses le long des nerfs intercostaux. On observe aussi qu'après la pratique d'un exercice physique intensif ou d'un fort épisode de toux, ces derniers peuvent provoquer des froissements et des déchirures des muscles intercostaux. Aussi, les douleurs peuvent être dues à une arthrose, à la présence d'une côte fêlée ou fracturée suite à un traumatisme thoracique, à un tassement des vertèbres, notamment chez les personnes âgées, ou à la présence de tumeurs nerveuses bénignes. Dans certains cas, ces douleurs font aussi suite à une infection des poumons ou à une chirurgie thoracique.

Durée d'une douleur intercostale

La durée d'une douleur intercostale dépend avant tout de sa cause et de son intensité. La douleur intercostale peut être unilatérale ou bilatérale et durer de quelques secondes, à quelques heures, voire plusieurs jours, ou plusieurs semaines.

Facteurs de risque

Certains facteurs peuvent prédisposer au déclenchement d'une douleur intercostale, notamment l'âge avancé, la présence d'arthrose vertébrale ou de hernies discales sur la colonne vertébrale dorsale et la prédisposition aux pathologies pulmonaires récidivantes. Les grands sportifs sont également plus à risque, en raison des traumatismes potentiellement liés à la pratique intensive de leur sport. Enfin, les fumeurs, plus exposés aux atteintes pulmonaires et la toux, sont aussi susceptibles de souffrir de douleur intercostale.

Se débarrasser d'une douleur intercostale

La plupart des douleurs sont liées à des traumatismes ou de chocs qui heurtent les muscles intercostaux ou les nerfs. Le repos est donc indispensable. On évite aussi les mouvements brusques, les respirations trop profondes et les activités mobilisant les muscles concernés. Dans certains cas, la douleur finit par s'atténuer spontanément. Mais elle nécessite le plus souvent un traitement qui dépend de sa cause. Toujours se faire consulter dès qu'on ressent les douleurs intercostales.

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

Douleur au mollet : causes et signes d'alerte

Une douleur au mollet n'est pas forcément synonyme de la maladie de phlébite. La phlébite est une formation d'un caillot de sang ou thrombus occasionnant l'obstruction du réseau veineux. La douleur au mollet peut aussi être d'origine musculaire ou nerveuse. Il est essentiel de bien identifier la cause, pour éviter de graves conséquences.



Les douleurs au mollet peuvent être liées aux crampes, qui surviennent souvent la nuit ou lors d'efforts trop intenses. Elles sont généralement causées par un effort trop important, par une déshydratation, par une carence en magnésium ou en potassium, ou encore le stress. Les courbatures et contractures peuvent aussi être à l'origine des douleurs au mollet. Elles témoignent d'une fatigue musculaire et surviennent à la suite d'un effort physique. Elles arrivent généralement suite à un manque d'échauffement ou d'hydratation et s'atténuent spontanément en quelques jours.

Les déchirures musculaires et la cheville

On parle de déchirure musculaire lorsqu'il y a une rupture d'une portion du muscle. Quel que soit le cas, la douleur survient brutalement pendant l'effort et il devient impossible de poser le pied à terre.

Une douleur qui survient soudainement au niveau de la cheville et se propage au niveau de la partie inférieure du mollet peut être liée à une tendinite ou à une rupture du talon d'Achille, qui relie le muscle et l'os situés à l'arrière de la cheville. Le plus souvent, la rupture survient suite à la réception d'un saut. L'on ressent une vive douleur à l'arrière du mollet et se met à boiter.

Signes d'alerte

Si la douleur au mollet est récente, on ressent une douleur spontanée, sourde, ou une sensibilité au toucher ; à cette

douleur, est associé un gonflement du pied, de cheville ou de mollet. Dans la zone de la douleur, la peau est accompagnée d'une sensation locale de chaleur.

Attention, ces signes ne sont pas forcément violents et peuvent se traduire par une simple gêne. Si la douleur au mollet est persistante, l'on se sent essoufflé, on tousse et ressent une douleur au thorax. Il est conseillé de ne pas masser la région affectée, car on risque de déloger le caillot et de provoquer une embolie pulmonaire. Dès l'apparition des signes, se rendre immédiatement dans un centre de soins pour une prise en charge rapide.

Traitement

Les prises en charge des douleurs au mollet sont aussi nombreuses que les causes. Dans le cas d'une douleur musculaire, le traitement repose sur la prise d'antalgiques et parfois des séances de kinésithérapies. Le meilleur traitement est le repos.

Prendre du repos plus ou moins longtemps en fonction de la gravité de la blessure, et cesser toute activité sportive pendant 3 à 6 semaines. L'essentiel ici est de se faire consulter pour un meilleur traitement et adapté.

Prévenir les douleurs au mollet

En cas de douleurs musculaires, un échauffement et des étirements adaptés, mais aussi une bonne hydratation et une alimentation équilibrée permettront de prévenir ces conséquences douloureuses.

Source : irbms.com

Acteurs de la lutte contre la tuberculose formés sur le E-tracker



Vue des participants lors de l'atelier

Plus de 200 prestataires de soins ont été outillés à la gestion individualisée des patients tuberculeux avec l'outil E-Tracker. Ceci afin d'optimiser la prise en charge des patients atteints de la tuberculose au Togo. Cette formation qui s'est déroulée du 1er au 10 août 2022 à Tsévié, Atakpamé et à Kara, a conféré aux agents de santé et points focaux ciblés, des compétences nécessaires pour la gestion des données individuelles des patients tuberculeux. Inscrit dans l'ordre des priorités du Programme National de lutte contre la Tuberculose (PNLT) le suivi individuel des patients est désormais possible au Togo grâce au volet E-tracker de la plateforme DHIS 2. Développé grâce au concours du HISP-WCA, le module E-tracker vient solutionner les difficultés liées au suivi individuel des patients tuberculeux. Le E-Tracker est une application de la plateforme DHIS2 destinée à la collecte de

données transactionnelles personnelles (ou basées sur les cas), telles que les dossiers médicaux de patients individuels, les cas confirmés et suspects lors d'une épidémie, les informations logistiques sur des produits spécifiques ou les dossiers scolaires des étudiants, pour ne citer que quelques exemples. E-Tracker prend en charge la surveillance et le suivi directs de ces cas ainsi que l'analyse des données et l'établissement de rapports au sein d'un SIGS, d'un programme de santé ou d'un autre projet à grande échelle nécessitant une gestion des informations jusque dans les moindres détails.

Cette formation a été assurée par des facilitateurs du PNLT et de la Division Système National de l'Information Sanitaire et de l'informatique (DSNISI). Ces dispositions s'inscrivent dans la droite ligne des efforts du gouvernement pour le renforcement du système de santé au Togo grâce aux appuis financiers du Fonds Mondial.

par Raymond DZAKPATA

Source : PNLT

Attaque de panique : comment la stopper rapidement ?

Souvent handicapantes, les attaques de panique provoquent de nombreux symptômes physiques et psychologiques inquiétants. Médicaments, psychothérapie, respiration : quels sont les meilleurs moyens pour en finir avec ces crises d'angoisse ?



Les personnes souffrant de troubles anxieux éprouvent une peur ou une inquiétude excessive les amenant à éviter des situations qui pourraient précipiter l'anxiété ou à concevoir des rituels compulsifs qui réduisent l'anxiété. « Il s'agit de sentiments intenses et prolongés de peur et de détresse qui sont hors de proportion avec la menace ou le danger réel, et empiètent sur le fonctionnement quotidien normal, notamment leurs relations, leurs activités scolaires, leur rendement au travail ainsi que leurs activités sociales et récréatives », explique Pr Kolou S. Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/ Psychiatrie au CHU Campus de Lomé. Une attaque de panique, parfois appelée « crise d'angoisse » peut être définie comme « une crise d'anxiété soudaine et très intense, qui s'accompagne de nombreux symptômes physiques et psychologiques », indique Pr Charles Dassa, Stress Counselor/Psychiatrie. « On peut notamment citer les palpitations, les tremblements, l'accélération du rythme cardiaque, la sensation d'étouffement, mais aussi la peur de perdre le contrôle de soi, de devenir fou, de mourir ou encore le sentiment que ce qui nous arrive n'est pas réel », ajoute le psychiatre.

Une attaque de panique se caractérise par sa soudaineté et l'intensité de ses symptômes. Généralement, elle dure vingt à trente minutes. Pour le psychiatre, « un examen médical fait par un professionnel de santé ne décèle pas de maladie physique. Autre spécificité de ce trouble : le sujet n'en connaît pas la cause directe. Il y a donc une part d'irrationnel dans la peur ressentie ». Il est néanmoins possible d'expliquer les attaques de panique de manière scientifique, ces dernières ayant été très étudiées. Leur compréhension passe par l'intrication de

trois ensembles de facteurs : biologiques, psychologiques et sociaux.

Facteurs biologiques, psychologiques et sociaux

Les patients qui présentent ces attaques ont un seuil de tolérance plus faible aux changements corporels. Par exemple, si leur rythme cardiaque s'accélère, ils vont le remarquer beaucoup plus vite que les autres. « Dès lors que des petits changements s'opèrent sur le plan physiologique, certaines croyances vont se mettre en place. Le patient peut ainsi penser que si son cœur bat plus vite, ce doit être grave. Il finit par se focaliser sur ce signe physique et ses implications potentielles, ce qui augmente les risques que survienne une attaque de panique », souligne Pr Kolou S. Valentin Charles Dassa.

En outre, d'après le Stress Counselor, « le milieu social du patient peut aussi favoriser ces crises d'angoisse, en particulier les exemples parentaux. Si l'on a vécu dans un milieu anxieux, on est plus à même de l'être soi-même. On peut baigner dans du stress chronique sans s'en rendre compte ».

Attaques de panique chroniques : le « trouble panique »

Ces angoisses récurrentes peuvent s'avérer très handicapantes pour les sujets. « On observe une limitation progressive des mouvements et de l'épanouissement, par crainte que les crises ne se reproduisent. Par peur d'avoir une attaque de panique en voiture ou en réunion, par exemple, la personne peut éviter de prendre le volant, ou de parler en public », informe le psychiatre. Cette crainte constante va aussi, paradoxalement, participer à l'occurrence des crises. Lorsque l'anxiété devient permanente, notamment en raison de

cette anticipation constante, le problème peut se transformer en « trouble panique ». Les attaques de panique se chronicisent, et peuvent survenir de manière quotidienne.

La prise en charge thérapeutique et la prévention

« Avant de poser un diagnostic de trouble panique, il faut éliminer une maladie physique/somatique, en particulier aiguë, par un examen médical. Avant de commencer tout travail thérapeutique, le sujet doit avoir compris ses symptômes et leur cause », avertit le Stress Counselor/ Psychiatrie.

Dans le cas contraire, il doit d'abord travailler dessus, grâce à la psychoéducation. On peut les orienter vers des ouvrages qui permettent de comprendre ces problèmes et de les mettre à distance. Pour Pr Kolou Dassa, des mesures d'hygiène de vie sont très utiles : « arrêt ou diminution du café, thé, cola, tabac, psychostimulants ; respect du temps de sommeil ; activités sportives régulières ; activités de détente, de loisir et relaxation ; alimentation équilibrée pour éviter surpoids et obésité ; communiquer pour régler/gérer les difficultés au fur et à mesure ; ne pas les accumuler ».

Ensuite, la psychothérapie, en tant que telle, peut commencer. « Le psychothérapeute peut selon sa spécialité, proposer une thérapie cognitive et comportementale (TCC), une thérapie brève, ou autre. Habituellement elle est faite par des professionnels médicaux et des psychologues cliniciens formés », souligne le spécialiste.

Au fil des séances, on apprend au patient à gérer ses symptômes grâce à des exercices pratiques. Par exemple, « on peut le faire respirer dans une paille pour lui apprendre à gérer sa sensation d'étouffement, et l'amener à comprendre qu'avoir du mal à respirer ne veut pas forcément dire qu'il va mourir », recommande le Stress Counselor/Psychiatrie. Car non, on ne peut pas mourir d'une attaque de panique.

Le patient peut avoir la sensation qu'il va mourir, mais c'est une fausse alarme, une croyance de son psychisme. La thérapie consiste donc également en un travail de déconstruction des croyances, très important. In fine, le patient va se libérer de l'idée selon laquelle s'il a déjà fait une attaque de panique, celle-ci va forcément se reproduire. « Pour un professionnel de santé formé à la psychothérapie, l'attaque de panique peut être prise en charge en quelques mois, à travers des séances régulières à un rythme », souligne Pr Charles Kolou Dassa.

Médicaments anxiolytiques : un complément utile mais pas suffisant

« En cas d'attaques de panique fréquentes, des médicaments sont parfois prescrits par un médecin ou agent de santé spécialisé en santé mentale. Mais s'ils permettent d'atténuer les symptômes, ils ne soignent pas le cœur du problème », reconnaît le spécialiste. Les anxiolytiques permettent une diminution de la symptomatologie, mais s'ils s'en tiennent à ce seul traitement, les patients n'apprennent pas à gérer véritablement leurs attaques de panique.

Pour une meilleure efficacité, les médicaments doivent être prescrits en complément d'une thérapie. Souvent, le patient va prendre des médicaments au départ, puis les diminuer ou les stopper au fil des séances. « Plusieurs protocoles existent, et doivent être adaptés au sujet, sur une période déterminée, pour éviter des conséquences fâcheuses : dépendance, tolérance, somnolence et troubles de la mémoire. Si les anxiolytiques ne sont pris qu'au moment des crises, il est plus facile de ne les arrêter que s'il s'agissait d'un traitement quotidien », martèle le psychiatre.

Prévenir les attaques de panique : détente et organisation

La prévention est justement un des rôles du thérapeute, afin que le patient ne devienne pas dépendant de lui. Pour Pr Dassa, « le thérapeute doit doter le patient de moyens pour qu'il soit en capacité de gérer les moments difficiles ou stressants de sa vie, qu'il puisse réguler ses émotions. Pour éviter d'être confronté à de nouvelles crises d'angoisse dans le futur, il faut apprendre à s'organiser, de manière à éviter le stress ».

Autre point important, poursuit-il : « conserver des moments de détente et prendre soin de soi. La rentrée, notamment, est l'une des périodes favorables aux attaques de panique. Il faut penser à s'aménager des moments agréables au quotidien ».

Recette : 1 litre d'eau. Le jus de 02 citrons. 03 brins de persil. 01 racine de gingembre frais râpé. Faire bouillir l'eau. Pendant ce temps laver le persil et râper le gingembre. Faire infuser le persil et le gingembre pendant 20 minutes environ. Filtrer ajouter le jus de citron. Boire aussitôt. Prendre un verre de cette boisson 2 fois par jour et deux fois par semaine (matin à jeun, midi, après midi et après le dîner).

par **Abel OZIH**



Le froid, l'ennemi des drépanocytaires

La mousson, moment de fraîcheur n'est pas la meilleure période pour les drépanocytaires. La drépanocytose est une maladie génétique la plus répandue dans le monde lié à la présence d'une hémoglobine anormale appelée hémoglobine S dans le sang. Plusieurs facteurs dont le froid peuvent déclencher une crise drépanocytaire. Pourquoi le froid est un facteur déclenchant dans la crise de la douleur osseuse chez le drépanocytaire ?

Le froid est un facteur déclenchant de la crise vaso-occlusive (CVO) chez le drépanocytaire appelée populairement crise drépanocytaire parce qu'il entraîne une occlusion des vaisseaux. Quand on a froid on frissonne, on fait tout pour s'empêcher de trembler. Cela diminue le calibre des vaisseaux. Quand la vasoconstriction se met en place, les globules rouges n'arrivent plus à bien circuler, donc ils vont manquer d'oxygène et prendre la forme de faucille. Quand ils deviennent faucilles, ils deviennent durs, rigides et forment un bouchon. Ce bouchon s'accroît avec la vasoconstriction, et quand ce bouchon se crée, le sang ne circule plus. La partie du corps située en aval du

bouchon ne reçoit plus du sang, donc cela engendre la douleur chez la personne. Nous recevons trop de cas pendant cette période : sur la moyenne des 30 patients reçus par jour au centre national de recherche et de soins aux drépanocytaires, au moins 5 sont en situation de CVO. Ils viennent souvent en période de complication alors que normalement ils doivent venir en dehors des crises pour leur suivi normal. Ils viennent ainsi parce que la crise drépanocytaire est une urgence médicale.

Quelles précautions prendre quand on est drépanocytaire ?

Il faut qu'ils se protègent bien, rester au chaud à tout moment en portant des pull-overs,



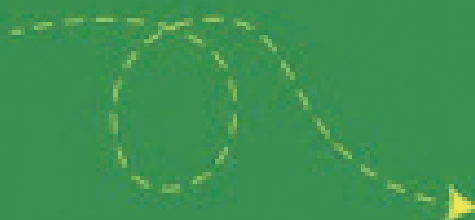
des pantalons, des chaussettes, si possible des gants. Se laver toujours avec de l'eau tiède, se laver au moment où il y a le soleil, surtout ceux qui n'ont pas de douche interne. Il faudra bien se couvrir la nuit en dormant et éviter de dormir sous climatisation. Éviter

les milieux pauvres en oxygène et se reposer suffisamment seraient des atouts.

Article validé par Dr Hézouwé Magnang, Médecin hématologue, Directeur du Centre National de Recherche et de Soins aux Drépanocytaires (CNRSD) au Togo



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

