



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°683 du 24 Août 2022

Ces boissons pour réguler la glycémie



6 DES BOISSONS SAINES POUR LE PANCREAS

Recettes naturelles pour renforcer l'immunité

Le système immunitaire est constitué d'un ensemble d'interactions complexes entre de nombreux tissus et cellules. La plupart constituent des organes appelés organes lymphoïdes. L'ensemble de ces organes lutte contre les éléments pathogènes comme les virus, les bactéries ou les corps étrangers responsables d'infections ou de maladies. Voici des remèdes naturels pour booster l'immunité et rester en forme. Relativement à l'axe de recherches de plantes et de formulation de molécules efficaces et actives sur la Covid-19, la commission ad hoc de l'université de Lomé de lutte contre la Covid-19 avec l'appui des....

Risques des ordures ménagères dans la restauration de rue

3



Pratiques alimentaires en période de froid

5



Maladies cardiovasculaires : l'Afrique en grand danger

7



Disponible en Pharmacie!

HUILES COSMETIQUES POUR VOTRE BEAUTÉ



RICHE EN VITAMINE E

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



Pour plus d'informations contactez nous sur
+228 90 13 67 49 +228 97 94 08 65

Recettes naturelles pour renforcer l'immunité

Le système immunitaire est constitué d'un ensemble d'interactions complexes entre de nombreux tissus et cellules. La plupart constituent des organes appelés organes lymphoïdes. L'ensemble de ces organes lutte contre les éléments pathogènes comme les virus, les bactéries ou les corps étrangers responsables d'infections ou de maladies. Voici des remèdes naturels pour booster l'immunité et rester en forme.



Relativement à l'axe de recherches de plantes et de formulation de molécules efficaces et actives sur la Covid-19, la commission ad hoc de l'université de Lomé de lutte contre la Covid-19 avec l'appui des Praticiens de la Médecine Traditionnelle, a proposé à la population togolaise des plantes médicinales locales à potentiel thérapeutique. Ces plantes pouvant être utilisées pour renforcer son système immunitaire.

Aloé vera

Il détoxifie l'organisme en l'aidant à éliminer les déchets et les toxines accumulés. Cette plante possède une substance appelée acémannan. En effet, cette substance a des propriétés antivirales et immunostimulantes reconnues. Elle favorise la multiplication des lymphocytes et des globules blancs responsables de la protection de l'organisme.

Recette : Aloé vera 02 feuilles + 01 poignée de feuilles de Citronnelle (fever glass ou tiigbé ou shaama) le tout dans 5l d'eau. Laisser macérer (juste bien fermer sans porter au feu) pendant 24h. Boire 01 verre bambou (25 clou 1/4 (matin et Soir) sur 10 jours.

Infusion de poudre de moringa

Les propriétés anti-bactériennes, anti-inflammatoires et antifongiques du moringa aident à combattre les infections et maladies. On le retrouve sous forme de poudre, de gélules, de tisane. Ici, on recommande la poudre de feuilles de moringa, comme complément alimentaire ou simplement saupoudrée sur les aliments.

Recette: Porter à ébullition 1 litre d'eau. Verser sur une cuillère à soupe bombée de poudre de feuilles de Moringa et mélanger. Laisser infuser 7 minutes. Consommer chaud ou froid à raison d'un verre le matin, le midi et le soir. 3 fois par semaine.

L'ail

L'ail contient des substances antivirales puissantes qui peuvent stimuler la résistance aux infections. L'ail renferme de l'allicine, un composé organo-sulfuré abondant dans l'ail et une substance qui aide à combattre les infections. **Recette : Broyer ou écraser Zingiber officinale (gingembre, dotè) et Allium cela (Ail, ayo), les deux ingrédients et y ajouter du jus de citron. Bouillir le tout dans 03 litres d'eau et filtrer. Édulcorer au miel et conserver au frigidaire. Boire environ 01 petit verre (konkonvi ou talokpémi) matin et soir. 3 fois par semaine.**

Épices

De récentes études ont aussi montré que le clou de girofle et le poivre de guinée sont des anti-inflammatoires, capables de désamorcer l'inflammation sans risque sur l'estomac. Dès qu'il y a inflammation, il y a fabrication de radicaux libres en plus grande quantité. L'eugénol, le principe actif du clou de girofle, contrecarre ce pic. En enrayant la production de ces médiateurs, le clou de girofle empêche l'inflammation de se développer.

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

Recette 2 : Piler légèrement les poivre de guinée ou atikali et les faire bouillir. Boire un demi-verre bambou au cours des repas.

Le régime citron

Cette recette traite le rhume, le mal de gorge, la toux, les allergies saisonnières, la fatigue, les douleurs chroniques. Elle est efficace contre le syndrome du côlon irritable ainsi que les troubles digestifs.

Recette 1 : Jus de citron + gingembre écrasé, bouillir et édulcorer au miel à chaud puis boire (demi à 01 verre bambou) deux fois par jour. 2 à 3 fois par semaine.

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

Prévention

Se laver les mains régulièrement avec du savon et de l'eau. Port du masque recommandé. Tout malade du Covid-19, doit rester à la maison et suivre les recommandations officielles pour les personnes infectées. Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le pli du coude. Se faire vacciner.

PHARMACIE DE GARDE Du 22 au 29 Août 2022

CENTRE	46, Rue de la Gare (face SGGG)	22 21 83 30
BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	96 80 09 06
OLIVIERS	Bd. Houphët-Boigny	96 80 09 50
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma, l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
BAH	Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Marché NUKAFU	22 26 84 22
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyé	70 49 96 47
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
DE LA VICTOIRE	Avédji Wéssomé, Après les rails	70 45 74 92
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire	92 33 49 76
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIERE	Agbalépédogan	70 43 15 49
ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITÉ	Rue Avédji Vakpossito - Près de la Station Total Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
POU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Nyivé - Agoè-Assiyé	96 67 59 50
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEY non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann près d'Orabank	99 99 22 39
MAWUNYO	Agoè-Sogbossito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiowi, Rond point Cool Catché	96 80 10 21
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	99 90 89 72
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

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

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyé
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
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

Risques des ordures ménagères dans la restauration de rue

Santé **Alerte**



L'hygiène dans la restauration de rue est tout autant importante autour des lieux de vente des restaurants qu'aux lieux de préparation des aliments. Malheureusement, plusieurs revendeuses ou restauratrices de rue semblent avoir de grandes difficultés dans la gestion des ordures ménagères alimentaires issues de la préparation des mets proposés. On assiste donc à l'entassement d'ordures qui deviennent au fil des heures voire des jours de véritables nids à microbes.

Très souvent mal évacués et mal traités, ces déchets sont une grande menace pour la santé du consommateur.

Les dangers d'une mauvaise gestion des déchets alimentaires

Les ordures ménagères, ce sont l'ensemble des déchets et détritiques de la vie quotidienne, ceux dont on se débarrasse tous les jours parce qu'ils sont devenus encombrants ou indésirables. Elles peuvent être à l'origine de la prolifération de

microbes (parasites, bactéries) comme les salmonelles. Ces ordures attirent ainsi les mouches, les moustiques, les cafards, les rats ou encore des souris qui sont des agents vecteurs de plusieurs maladies. Par ailleurs, la putréfaction engendre des odeurs incommodantes est susceptible de provoquer des phénomènes allergiques, que ce soit pour le revendeur ou pour le consommateur. Les dépôts d'ordures ménagères représentent non seulement une pollution «esthétique» du cadre de vie, mais ils sont surtout une source très diverse de maladies: intoxications alimentaires, fièvre typhoïde, choléra. En effet, les microbes et bactéries qui se multiplient à une vitesse fulgurante dans ces endroits où sont entassées ces ordures sont facilement transportés par l'air, les mouches vers ces aliments destinés à être vendus ; constituant ainsi une menace pour la santé du consommateur.

La contribution du consommateur pour arrêter ce phénomène

Au vu des nombreux dangers auxquels le consommateur est exposé, il est de

sa responsabilité de se protéger et de protéger ses proches. Si vous remarquez des déchets alimentaires mal entreposés à côté d'un espace de restauration de rue, attirez l'attention du vendeur sur ce fait. Expliquez-lui si possible en quoi cela est dangereux pour la santé et incitez-le à y trouver une solution le plus tôt ; par exemple, l'utilisation d'une ou de plusieurs poubelles à couvercle. Si ce n'est pas encore le cas, demandez-lui de protéger ses aliments convenablement dans des contenants qui les mettent à l'abri de la poussière et des mouches. Il est indispensable que les restaurateurs et restauratrices de rue s'engagent préserver la salubrité des aliments, de manière à réduire les risques en matière de sécurité alimentaire pour les clients, en utilisant des techniques de conservation, de préparation des aliments saines. C'est aussi la responsabilité du consommateur d'attirer leur attention sur d'éventuels manquements. Il en va de la santé et du bien-être de tous.

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

Pratiques saines pour éviter les crises d'angoisse

Les crises d'angoisse est une chose à laquelle beaucoup de personnes sont confrontées. Ces crises de panique commencent soudainement et se caractérisent par des symptômes tels que palpitations, transpiration ou difficultés à respirer, entre autres. Le sentiment d'étouffement, d'impuissance et de terreur absolue s'empare de la personne qui la subit, surtout dans les moments où elle est totalement prise par surprise.

Santé **Focus**



Sentir que l'on n'a pas le contrôle sur son propre corps génère beaucoup de frustration. Lorsque l'anxiété devient un trouble chronique, la crainte que les symptômes réapparaissent au mauvais moment devient apparente et génère encore plus de stress pour la personne. Adopter des habitudes saines peut aider à prévenir les crises d'angoisse.

Faire du sport

L'exercice régulier aide à améliorer la santé physique. Cependant, il a également un impact positif sur la santé mentale. La pratique du sport contribue à améliorer l'humeur et à prévenir l'anxiété et la dépression à court et à long terme. Faire des séances de 30 à 40 minutes d'intensité modérée, trois fois par semaine. Cela peut aider à réduire ou à éviter les crises d'angoisse.

Apprendre à respirer correctement

L'un des symptômes d'une crise d'angoisse est la difficulté à respirer ou la sensation d'étouffement. En réalité, elle peut être l'un des signes qui aident à détecter le début à venir

d'une attaque. En ce sens, apprendre à contrôler la respiration peut aider à éviter les crises d'angoisse ou, si on en souffre déjà, à les abrégier.

Comment faire ? Pour commencer, s'asseoir pour le faire, de préférence avec les coudes sur les accoudoirs pour éviter les tensions dans les épaules. La respiration doit être douce, lente, régulière et, en définitive, calme. On respire par le nez et remplit l'abdomen en 4 secondes. Ensuite retenir le souffle pendant 2 secondes. Puis expirer lentement par la bouche en 4 secondes et répéter pendant plusieurs minutes.

Avoir une alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée est très importante en complément de tout traitement médical. Il y aura toujours des aliments à éviter car ils nuisent, tandis que d'autres apporteront des nutriments très bénéfiques. En cas d'anxiété, ne pas consommer de boissons énergisantes ou gazeuses, des produits de boulangerie industrielle et de la malbouffe. Opter pour une alimentation saine et équilibrée.

Opter pour des remèdes naturels

Certains remèdes naturels peuvent aider à équilibrer le système nerveux. Ainsi, avec des plantes médicinales en infusion, on peut atteindre des états de relaxation légers qui aideront à éviter les crises d'angoisse.

Recette 1 : 4 oranges, 1 morceau de gingembre frais, 02 cuillères à soupe, miel. Presser les oranges et verser

Profiter de la vie

Pour mettre définitivement fin à l'anxiété, aller plus loin dans les émotions. Dans le plan pour la prévenir, on ne peut pas passer à côté de toutes ces personnes, choses ou activités qui remplissent de sentiments positifs. On doit poursuivre le bien-être émotionnel pour atteindre une meilleure qualité de vie. Ce bien-être est à rechercher dans la joie, la gratitude, la vitalité et



leur jus dans une tasse. Ajouter le gingembre pelé et râpé ainsi que le miel et mélanger bien. Y déposer si possible quelques glaçons dans les verres, verser le jus d'orange et servir sans attendre. On peut ajouter le jus d'un citron. Boire 1 verre par jour.

Recette 2 : 3 tranches de citron, 3 tranches de gingembre, 3 branches de menthe. Dans une casserole, mettre le gingembre et la menthe et ajouter 1 litre d'eau bouillante. Laisser reposer 5 à 15 minutes et ajouter le citron. Après un repos de 5 minutes, l'infusion est prête à être servie. 1 verre matin et 1 verre avant 18h.

l'espoir. On doit remplir l'existence avec ce qui inspire et donne satisfaction.

Opter pour la psychothérapie

Si on sent que l'anxiété envahit, on doit chercher un soutien professionnel. Eviter de se comparer aux autres ni attendre que les crises deviennent plus graves. Le psychologue sera celui qui aidera à comprendre et à ne pas réprimer les émotions liées à ce trouble. En outre, les causes et la manière dont les crises se manifestent seront évaluées, ainsi que les traitements médicaux possibles en fonction de la gravité.

par **Elom AKAKPO**

CHOISIR SA MONTURE EN FONCTION DE LA FORME DE SON VISAGE



Les visages ronds: une monture étroite avec des angles marqués allonge le visage; et si le pont est d'une teinte clair, il élargi les yeux.

Les visages ovales aux traits fins: tous les styles de montures sont pour vous dans la mesure où elles affichent une partie de votre personnalité. Une monture colorée à la forme originale dévoile un tempérament expressif et ouvert. Les petites lunettes rondes sont associées au côté intellectuel de celui qui les porte et les "aviateurs" séduisent les baroudeurs des temps modernes

Les visages carrés: pour adoucir les angles du visage, les formes arrondies ou ovales sont idéales.

Les visages allongés ou de forme rectangulaire: une monture ovale (œil de chat ou papillon) est parfaite pour un effet élargissant. Lorsque le nez et le visage sont très

FINIS, LA MONTURE NE DOIT PAS ÊTRE TROP ÉPAISSE, MÊME SI LA FORME GARDE UNE CERTAINE ORIGINALITÉ.



Siège

☎ (+228) 93 21 28 93
Boulevard de la kara
Tokoin Doumasséssé en face
de la pharmacie St.kisito

Agoè zongo

☎ (+228) 93 21 28 92
Route nationale N°1
Agoè zongo non loin de
la pharmacie Le Rocher

Sotouboua

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

Kara

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



Optic's Eden
www.opticseden.com

JIJ 2022 au Togo : mettre à profit le potentiel de la jeunesse au cœur de la politique de développement

Le Togo a célébré le vendredi le 12 Aout la Journée Internationale de la Jeunesse (JIJ), édition 2022 à la Maison des Jeunes de Lomé-Amadahomé. Près de 2000 jeunes togolais ont répondu présents à cette grande cérémonie d'échanges et de réjouissance qui a tenu en haleine autorités politiques et administratives, personnes âgées, adultes et jeunes, autour du thème « La solidarité intergénérationnelle : créer un monde pour tous les âges ». La plateforme digitale « Leleng » a été également lancée, pour permettre aux jeunes de saisir les opportunités offertes dans la feuille de route gouvernementale, à travers des projets et programmes innovants. Les activités ont été présidées par Mme Myriam Dossou-d'Almeida, Ministre du Développement à la Base, de la Jeunesse et de l'Emploi des Jeunes. C'était en présence de Madame le Ministre de l'Action sociale, de la promotion de la femme et de l'alphabétisation, Adjovi Lonlongno Apedo, du Maire de la Commune de Golfe 5, Kossi Agbenyega Aboka, du Représentant de Mme Josiane Yaguibou, Représentante Résidente du Fonds des Nations Unies pour la Population (UNFPA) au Togo, Koffi Kanazogo Mensah.

Cette rencontre a été une occasion, pour les autorités togolaises présentes, les partenaires techniques et financiers en l'occurrence l'UNFPA, les personnes âgées ainsi que les jeunes de s'interroger ensemble sur les meilleures stratégies et actions à réaliser. Ceci afin de tirer le meilleur du potentiel des jeunes et de favoriser leur plein épanouissement. La ministre Mme Myriam Dossou-d'Almeida a saisi cette aubaine pour mettre un accent particulier sur le thème de cette année : « *solidarité intergénérationnelle : créer un monde pour tous les âges* », en invitant jeunes et seniors à œuvrer ensemble, en famille et dans la communauté, afin que nul ne soit laissé de côté. « Ceci nous impose de faire notre, les valeurs qui favorisent et garantissent l'inclusion et la cohésion sociale. Quand nous savons que l'absence d'opportunités, le chômage et la pauvreté figurent parmi les facteurs qui contribuent à détruire les liens sociaux, il devient plus facile de comprendre le sens et l'importance des actes qui ont meublé cette journée notamment de kits d'insertion professionnelle aux apprentis, des subventions aux associations, de la compétition de sketches, poésies et chansons et le lancement de la plateforme d'auto-enrôlement pour l'accès aux informations sur les opportunités existantes. », a-t-elle insisté.

L'UNFPA, partenaire privilégié et soutien constant du Ministère en charge du Développement à la Base

Cette année 2022, l'appui de l'UNFPA Togo dans le cadre de la JIJ se chiffre globalement à 14.950.000 FCFA dont



Photo de famille des autorités administratives, partenaires et jeunes lors de la célébration

9.450.000 FCFA en kits d'outillages pour l'insertion professionnelle de 90 Jeunes filles et garçons ayant obtenu les meilleures moyennes au Certificat de Fin d'Apprentissage en 2021 et 5.500.000 FCFA en chèques pour Associations de Jeunes, en vue de la mise en œuvre de leurs projets de développement local et participatif. « De cet appui qui touche individuellement les Jeunes extrascolaires des deux sexes, les autres interventions de l'UNFPA en direction de la Jeunesse, y compris celles sur fonds mobilisés dans le cadre de l'initiative spéciale du SG des NU pour la construction de la Paix et la sécurité sont évaluées à 67.830.000 FCFA. Ainsi, pour l'année 2022, le plan de travail signé entre l'UNFPA et le Ministère du Développement à la Base, de la Jeunesse et de l'Emploi des Jeunes s'élève globalement à 82.780.000

FCFA. A travers ces appuis, l'UNFPA voudrait apporter sa modeste contribution, aux côtés du Gouvernement, à l'amélioration de l'employabilité et de l'entrepreneuriat des Jeunes togolais, une priorité clairement réitérée dans Feuille de Route Gouvernementale Togo 2025 », a précisé le Représentant de Madame la Représentante Résidente de l'UNFPA au Togo. Les appuis de l'UNFPA depuis 2014 à ce jour, ont touché près de 400 Jeunes sortis d'apprentissage et 85 Associations de Jeunes.

Super-finale régionale du concours de sketches, poésies et chansons du Projet PBF

Cette célébration de la jeunesse a été aussi marquée par la Super-finale régionale du concours de sketches, poésies

et chansons sur le projet « Promotion de la participation des jeunes dans la prévention des conflits et le renforcement de la cohésion sociale pour une paix durable au Togo » (PBF Jeunesse). Les jeunes d'Agoè-Nyivé 4 dans la région maritime ont fait la différence dans les différentes catégories en remportant le premier prix. La troupe les sentinelles de Speed International pour le sketch « N'tifafa » ; Gilbert Atho pour la poésie « La paix nous tend la main » et Kokou Daniel Tossou pour la chanson « Togo viwo misso ». En dépit des prix, les participants ont été conviés à jouer le rôle d'ambassadeurs de paix et de cohésion dans leurs communautés. Ils ont été aussi appelés à mettre leurs talents au service du vivre-ensemble.

par William O.

Pratiques alimentaires en période de froid

Le froid est là. On peut bien le sentir. On peut alors penser qu'un repas copieux permet de se réchauffer, par contre, il n'est pas nécessaire de manger plus par temps froid. Le corps ne consomme pas forcément plus de calories pour se réchauffer si on se couvre convenablement et ne passe pas les journées dehors. Il saura s'adapter sans pour autant puiser dans ses réserves énergétiques. Le froid peut affaiblir le système immunitaire, donc pour résister aux petits maux dont rhume, grippe, fatigue, causés par le froid, mieux vaut privilégier certains aliments.

1 Fruits et légumes



Par temps froid, faire le plein de fruits et légumes pour bénéficier de leurs vitamines, et notamment de la vitamine C. Cette dernière stimule les défenses immunitaires et favorise l'élimination des substances toxiques. Manger des fruits et légumes tous les jours répond aux besoins en minéraux, oligo-éléments et fibres nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Faire le plein de citrons, oranges, clémentines et mandarines, carottes, tomate, courgette, poivron, ananas. Ils boostent le système immunitaire et éloignent rhumes. Les agrumes ont aussi l'avantage d'être de puissants anti-infectieux.

2 Les boissons naturelles



Avec le froid, la sensation de soif se fait moins ressentir. Pourtant, il est important de bien s'hydrater car le contact de la peau avec le froid induit une perte d'eau. De plus, le froid accentue la contraction des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne une diminution du débit sanguin et donc de la quantité d'eau véhiculée par le sang. Penser à boire régulièrement tout au long de la journée : eau, tisane, infusion. Eviter l'alcool pour se réchauffer. Bien que l'alcool puisse aider à supporter des températures très basses, ce n'est pas une solution pour lutter contre le froid. Bien au contraire, il favorise la déshydratation et l'hypothermie et fragilise l'organisme.

3 Les féculents



Pour tenir toute la journée et faire face au froid, la meilleure source d'énergie est incontestablement les féculents : riz, haricots, voandzou, céréales complètes, c'est-à-dire quand les graines sont utilisées dans leur intégralité, avec l'enveloppe et le germe, tubercules (igname, manioc, patate douce, taro), banane plantain. Cette famille d'aliments apporte aussi des vitamines, des minéraux et des fibres. Les fibres ont l'avantage de favoriser la satiété, mais aussi d'améliorer le transit intestinal.

4 Les fruits oléagineux



Trop souvent oubliés, les fruits oléagineux notamment arachides, noisettes, noix, noix de cajou, dattes, contiennent pourtant bon nombre de minéraux et vitamines essentiels au bon fonctionnement du corps. Ils fournissent aussi des fibres qui favorisent un bon transit intestinal. Les fruits oléagineux ont également la particularité d'apporter du bon gras : les oméga-3, qui participent au bon fonctionnement cardiovasculaire. On conseille de consommer une petite poignée de fruits à coque par jour, en privilégiant des produits non salés.

5 Les protéines



Les protéines peuvent être une source d'énergie, même si ce n'est pas leur fonction principale. Elles nécessitent plus de temps pour être digérées que les glucides et les lipides, ce qui demande au corps plus d'énergie pour les absorber et crée ainsi plus de chaleur. Privilégier les viandes maigres (volaille, lapin, veau) et les poissons (saumon, truite, maquereau), source d'oméga-3, bons pour le système cardiovasculaire. Pour les personnes qui travaillent dehors, ne pas hésiter à augmenter les rations de protéines et de féculents pour une plus grande production d'énergie et de chaleur. On peut aussi opter pour une collation en milieu d'après-midi, constituée d'une poignée de fruits secs ou oléagineux, d'un morceau de pain complet.

6 Les épices



Anticancer, anti-nauséeux, anti-inflammatoires et antiviraux, gingembre, cannelle, curcuma, poivre, ail sont des alliés santé. Ces épices possèdent de si nombreuses propriétés qu'elles sont utilisées pour soulager efficacement un nombre considérable de maux, des nausées à la grippe en passant par la fatigue et les rhumatismes. Elles favorisent la circulation sanguine, réchauffant ainsi l'organisme. Infusées, râpées ou tout simplement crues, on peut les consommer au quotidien. Elles modifient l'activité du système nerveux et active la production de chaleur de l'organisme.

Source : «lanutrition»

Le jeûne séquentiel : pour booster la santé

Le foie est le deuxième organe plus grand du corps humain, après la peau. La vie et la santé dépendent de ses fonctions. Le foie travaille 24 heures sur 24 pour accomplir plus de 500 fonctions. L'organisme élimine les toxines à travers le foie, filtre le sang et évite que les substances nocives affectent les autres systèmes. Avoir une alimentation saine et équilibrée est idéal pour que le foie puisse moins travailler et être plus efficace dans l'élimination des toxines et le métabolisme des graisses. Cependant on peut mieux faire pour la santé du foie : c'est d'arrêter de manger ou d'observer un jeûne qui permette de reposer le foie et de l'amener à se rebooster, s'épurer et se remuscler pour mieux fonctionner.



Si le foie se fatigue ou est infecté, cela peut conduire à des tournures malheureuses sur la santé. Les symptômes d'un foie malade sont entre autres: les maux de tête, la prise de poids, la mauvaise haleine, la fatigue, les allergies, les intolérances alimentaires. Un foie malade se manifeste aussi par une sensation de gêne voire une douleur abdominale à droite, des troubles digestifs, une augmentation du volume abdominal, nausées, vomissements.

Qu'est-ce que le jeûne séquentiel ?
C'est un temps de repos qu'on donne au système digestif qui lui permet de se reposer et d'opérer d'autres fonctions vitales comme, éliminer les déchets et les toxines, afin de mieux fonctionner tout au long de la journée. Le jeûne séquentiel consiste à passer de 3 repas quotidiens à 2. C'est comme lever un peu le pied et de laisser au corps le temps de se reposer et de se refaire une meilleure forme. Les organes à qui le jeûne séquentiel fait du bien sont le foie et les reins. Ces deux organes épurateurs qui tournent en permanence méritent le repos. Un repos qui leur redonne plus de vitalité à bien fonctionner. Depuis le début de l'humanité, toutes les religions parlent de jeûne, c'est un message du fond de la nuit des temps. Si un humain reste de 12 à 16 heures sans manger, son teint va s'éclaircir et devenir plus tonique, et son asthme, ses allergies et rhumatismes diminueront. En jeûnant, c'est comme si on réactivait une mémoire biologique ancienne.

Comment faire le jeûne séquentiel ?
Le jeûne séquentiel est une pratique développée par le médecin cardiologue français Frédéric Saldmann dans son livre écrit: « On n'est jamais mieux soigné que par soi-même, la santé sans tabou ». L'idée dans cet ouvrage est de passer de trois à deux repas par jour : On dîne et on attend 13 heures le lendemain pour déjeuner.

Quand faut-il faire le jeûne séquentiel ?
C'est la question que plusieurs personnes se posent. Selon le spécialiste, on peut se passer quotidiennement soit du dîner ou du petit-déjeuner. Pendant le jeûne on peut boire des boissons naturelles spéciales pour la santé dont l'eau, du thé, des infusions de citronnelle, de pissenlit ou du vrai kinkeliba.

Les bénéfices du jeûne séquentiel
Quand on pratique ce jeûne séquentiel c'est l'organisme entier qui se nettoie. On baisse l'inflammation du corps qui est la porte d'entrée de toutes les maladies. On monte à fond l'immunité pour, se débarrasser des cellules cancéreuses des virus, des bactéries et des toxiques qu'on produit tous les jours. En plus, on monte l'hormone de croissance anti-vieillesse jusqu'à 3.000%.

Attention
Ce régime n'est pas pour les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et pour ceux qui ont une contre-indication médicale.

Source : Dr Frederic Saldmann

La noix de cajou : super régulateur de la glycémie

La noix de cajou est le fruit de l'anacardier, un arbre mesurant environ 10 mètres de haut dont le tronc est assez tortueux. Riche en bonnes graisses, en nutriments et en vitamines, la noix de cajou est bénéfique pour la santé. La noix de cajou fait partie de la famille des oléagineux, tout comme les amandes et les noisettes. Ce type d'aliment est reconnu pour ses capacités à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de calculs biliaires et de cancer du côlon. Les personnes atteintes de diabète de

type 2 peuvent bénéficier de l'ajout de noix de cajou à leur régime alimentaire. La raison en est qu'elles sont une source de fibres, qui sont essentielles pour prévenir les pics de glycémie. Elles sont également pauvres en glucides et, surtout, pauvres en sucre. Bien que d'autres recherches soient nécessaires, une étude publiée dans « *International Journal of Endocrinology Metabolism* » a montré que les diabétiques qui consomment 10% de leurs calories quotidiennes sous forme de noix de cajou (environ 15 noix de cajou) présentent des taux d'insuline plus faibles que les autres.



Chefs de ménages, évacuez régulièrement les ordures dans vos ménages pour éviter la multiplication des moustiques.

Excès de sucre : véritable danger pour l'érection



Le pénis est peut-être le thermomètre de la santé cardiovasculaire. Car ce qui est mauvais pour le système cardiovasculaire, et en particulier le cœur et le cerveau, est aussi mauvais pour l'érection. Logique puisque le mécanisme complexe de l'érection repose sur un système de remplissage-vidange sanguin de haute précision (sous régulation nerveuse et hormonale) qui nécessite une «tuyauterie» la plus saine possible. L'excès

de sucre dans le sang est à la fois néfaste à la paroi artérielle et toxique pour les nerfs.

Le sucre, ennemi de l'érection

Le sucre et tout aliment à indice glycémique élevé comme le pain blanc, la pizza, les viennoiseries, pain au chocolat, croissants, les repas industriels tels que burger, shawarma, l'alcool ou encore les boissons énergisantes, influencent le taux de glycémie c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang et le niveau d'énergie. Au

Aujourd'hui, les jeunes couples comme les adultes ne s'épanouissent plus surtout quand il s'agit du plaisir sexuel. Au-delà du stress, la mauvaise alimentation joue un rôle majeur dans ce cas. L'un des aliments à réduire est le sucre. Consommer trop de sucre nuit à l'érection.

plus, un aliment a un indice glycémique élevé, au plus le taux de glucose dans le sang va augmenter pour induire une hyperglycémie. Les symptômes sont la fatigue, la faim, la soif, l'irritabilité, les étourdissements, suivis d'une hypoglycémie réactionnelle 2 à 4h plus tard, une baisse d'énergie soudaine, une fatigue, une nervosité. Les sucres ajoutés ou concentrés augmentent le taux de glucose sanguin. Ce qui peut être préjudiciable pour le système cardiovasculaire, en plus de nuire au maintien d'un bon taux de sucre sanguin et d'un poids santé.

Si la consommation de sucres devient trop importante et qu'ils ne sont pas utilisés pour l'activité physique, alors le stockage d'énergie s'opère davantage dans les tissus adipeux. À l'aube de la quarantaine, beaucoup d'hommes commencent à accumuler de la graisse au niveau de la taille. La baisse de la testostérone est impliquée dans cette tendance à accumuler de la graisse abdominale. Cette graisse, appelée graisse viscérale,

est dangereuse pour la santé puisqu'elle se retrouve autour d'organes importants comme le cœur et le foie. De plus, elle augmente le risque de nombreuses maladies, dont le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires.

Que faire alors ?

Le sucre est une calorie vide qui n'apporte que des calories et des effets néfastes sur la santé. Il est important de privilégier des aliments riches en nutriments, qui vont nourrir les cellules et participer à la qualité de vie. Eviter les soirs de consommer des aliments trop riches en gras tels que les burgers, les frites, et autres. Privilégier des aliments riches en zinc et en magnésium entre autres huîtres, œufs, épices crustacés, qui interagissent avec les hormones sexuelles. Pratiquer une activité physique, entre autres la marche, le vélo, le jogging, le saut à la corde, la montée/ descente des escaliers. L'installation d'un trouble érectile persistant doit conduire à consulter un cardiologue pour un bilan.

par Raymond DZAKPATA

Ces boissons pour réguler la glycémie



La régulation de la glycémie se fait grâce à l'insuline produite par le pancréas, la seule hormone hypoglycémiant du corps. Il convient donc d'adopter une alimentation riche en fibres composée des fruits et légumes, légumineuses, céréales complètes, huile végétale, poisson. En complément, opter aussi pour les boissons saines.

L'eau

Le fait de ne pas boire suffisamment peut être un facteur aggravant chez les personnes souffrant de diabète de type 2. Toutefois, même sans cela, une bonne hydratation est cruciale pour maintenir une glycémie stable.

L'infusion de cannelle

La cannelle est prisée pour son effet sur le métabolisme. Utilisée dans les plats ou infusée dans de l'eau bien chaude, la cannelle permet en effet d'aider l'organisme à réguler sa glycémie. Elle permet en effet de faciliter le travail de l'insuline. C'est pour cela qu'on la surnomme parfois « l'insuline du pauvre ».

Les jus de légumes

Les jus de légumes sont plus bénéfiques que les jus de fruits qui présentent

le désavantage d'être très sucrés. Ces boissons ne valent jamais la consommation du fruit ou du légume entier, et donc avec l'entièreté de leurs fibres originelles. Il n'empêche que le jus de légumes constitue une bonne option pour changer un peu de l'eau.

Le jus de gombo, peu connu et pourtant très bénéfique

Riche en vitamines K et C, le gombo est un excellent antioxydant ainsi qu'une source de fibres alimentaires très peu caloriques. Bien qu'il soit assez méconnu, plusieurs études prospectives et épidémiologiques ont déjà évoqué ses bienfaits face aux risques de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques. Une étude publiée dans «*International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation* » a par ailleurs démontré que le jus de gombo permet de faire baisser la glycémie de patients atteints de diabète de type 2.

Ces conseils ne remplacent pas l'avis du médecin ni les médicaments qu'il prescrit, mais s'inscrivent plutôt dans une démarche complémentaire. En cas de doute, consulter.

Source : «CNews»

Pastèque : alliée des reins et artères

par Gamé KOKO

Très présente dans les zones tropicales et surtout en période de sécheresse, la pastèque abonde dans les marchés au Togo. Beaucoup plus prisée pour ses qualités rafraichissantes parce qu'étant composée à plus de 92 % d'eau, la pastèque cache d'énormes vertus.



La pastèque participe efficacement à la fourniture des apports alimentaires certaines vitamines : une portion de 200 g représente plus de 25 % des besoins quotidiens en vitamine C, et près de 5 % en vitamines B1 et B6. Son apport en minéraux et oligo-éléments variés contribue à satisfaire les besoins de l'organisme, grâce à leur présence simultanée et sous des formes physiologiquement actives. Contrairement au melon, la pastèque contient du potassium. La teneur en fibres, peu élevée (0,3 %) permet de proposer ce fruit aux personnes ayant un intestin fragile et aux petits enfants. Juteuse, sucrée, elle participe à l'éveil du goût des tout petits. On lui prête une action dépurative et désintoxiquant bénéfique pour les reins. Elle favorise la miction, l'urine.

Un cadeau pour les reins

Elle est essentiellement indiquée dans les maladies des reins et des voies urinaires, insuffisance rénale, lithiase, infections, et quand on souhaite réaliser une cure dépurative pour éliminer les toxines du sang. La cure de pastèque peut être suivie en alternant le fruit frais et le jus

qui est mieux toléré par l'estomac. Ce fruit est gorgé de citrulline, acide aminé qui stimule la dilatation des vaisseaux sanguins et faisant croître ainsi le débit sanguin. La pastèque contient également des antioxydants qui permettent de lutter contre le vieillissement des cellules.

Le fruit des diabétiques

Les diabétiques tolèrent bien la pastèque grâce à sa faible teneur en sucre. N'apportant que 32 kcal/100g et produisant une sensation immédiate de satiété, elle est recommandée dans les régimes amaigrissants.

Vertus des pépins

En occident, on a tendance à préférer la pastèque sans pépins. C'est une erreur : les pays producteurs de ce fruit ont depuis longtemps compris que les pépins de la pastèque étaient une richesse en tant que telle. En effet, en Afrique, les pépins sont consommés comme un aliment à part entière, car ils sont très riches en protéines, en hydrates de carbone et en lipides. En Inde on mout les graines de pastèque afin d'en faire de la farine et en Chine, on les grille et les consomme comme des cacahuètes.

par Merveille MESSAN-FOLI

Maladies cardiovasculaires : l'Afrique en grand danger

Les maladies cardiovasculaires (MCV) regroupent un ensemble d'affections du cœur et des vaisseaux sanguins, notamment les maladies coronariennes, les maladies cérébrovasculaires, et les cardiopathies congénitales et rhumatismales. En Afrique, ces maladies cardiovasculaires font actuellement plus de décès que le sida ou le paludisme. La situation est telle que les systèmes de santé semblent être dépassés. D'après une publication de l'OMS Afrique, en plus des maladies non transmissibles telles que le cancer, le diabète et les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité en Afrique subsaharienne, avec 37 % de la mortalité en 2019, contre 24 % en 2000. Pourquoi cette charge croissante de ces maladies et que faire pour renverser la tendance ?

Il y a chaque minute 60 cas d'AVC dans le monde dont les trois quarts surviennent, essentiellement en Afrique selon l'OMS. Le continent compte un million de morts par an. D'ici 2030, ils seront plus de 42 millions en Afrique à souffrir du diabète. En Afrique Sub-saharienne, en plus de l'explosion du nombre de patients, le diabète est responsable de près de 9% des décès, avec de nombreuses complications invalidantes : maladies cardiovasculaires, insuffisances rénales, coma diabétique. La maladie est la première cause de cécité et compte pour plus de 50% des amputations non traumatiques.

L'hypertension concerne 60% des patients diabétiques, la neuropathie 40% et la néphropathie 15% des malades. En Afrique de l'Ouest, le surpoids et l'obésité concernent plus de 21% des plus de 20 ans et un cinquième des plus de 15 ans de la sous-région serait sédentaire.

Au Togo, de récentes études dans la population révèlent que 30% des adultes souffrent d'hypertension artérielle, 7,3% de diabète et 15% d'obésité. Les MCV sont responsables d'une hospitalisation croissante dans les hôpitaux. Des chiffres qui dénotent nettement clairement que des milliers de gens disparaissent dans la fleur de l'âge, entre 40 et 50 ans. Et cela ne semble pas devoir s'arrêter.

Une épidémie qui freine le développement

Le coût financier des soins associés à la prise en charge du diabète pour les individus et les Etats, cumulé à la forte mortalité du diabète en Afrique, est un frein évident à la réalisation des objectifs de développement durable (ODD). D'autant que le lien entre maladie chronique et croissance économique est désormais démontré. Certaines études

s'accordent même pour dire que pour une augmentation de la prévalence des maladies chroniques de 10%, le taux de croissance annuelle baisse lui de 0,5%. Si l'Afrique n'arrive pas à relever le défi des MCV le développement socio-économique tant évoqué dans les discours des politiques demeurera une eutopie.

Car, connues comme des maladies de la vieillesse, les MCV font depuis plusieurs années plus de victimes dans la tranche d'âge des forces vives et productives. Les données hospitalières démontrent des patients dont l'âge se situe entre 15 et 50 ans. Déjà dans les années 2000, l'OMS donnait l'alerte en notant que le nombre de décès chez les adultes jeunes (15-45 ans) est relativement élevé dans les pays en voie de développement : plus de 30% contre 20% dans les pays riches.

Dans la même période, entre 1998 et 2007 une étude clinique sur les arguments cliniques et tomodensitométriques est menée au service de neurologie au CHU Campus de Lomé par une équipe de médecins dont Pr. Balogou Agnon Ayélola Koffi. Il ressortait que sur 3976 patients hospitalisés, 1309 présentaient un AVC (32,9%) parmi lesquels on notait des patients âgés de 15 à 45 ans. L'étude a conclu que l'hypertension artérielle (HTA) représente le principal facteur de risque des AVC chez les sujets jeunes. Il a été recommandé que le dépistage et sa prise en charge devraient être précoces.

La réalité est frappante de nos jours, les maladies non transmissibles dont les MCV n'attendent plus le 3e âge. « La charge croissante due aux maladies non transmissibles constitue une menace grave pour la santé et la vie de millions de personnes en Afrique, car plus d'un tiers des décès survenus dans la Région sont dus à ces maladies. Ce qui est particulièrement



préoccupant, c'est que le nombre de décès prématurés imputables à des maladies non transmissibles augmente chez les personnes âgées de moins de 70 ans », a indiqué la Dre Matshidiso Moeti, Directrice régionale de l'OMS pour l'Afrique.

Pourquoi la charge croissante des maladies cardiovasculaires ?

L'OMS reconnaît que la principale cause de cette situation alarmiste des maladies cardiovasculaires est due aux « faiblesses relevées au niveau des systèmes de santé, dans la mise en œuvre des mesures essentielles de lutte, notamment la prévention, le diagnostic et les soins ».

En effet, la lutte contre les maladies non transmissibles dont les MCV est à peine perceptible dans les pays africains. Les programmes de lutte créés dans les pays manquent de tout pour organiser cette lutte. L'essor des médias en Afrique ne sert pas vraiment à la promotion de la santé. Non pas que les médias ne veulent pas, mais le problème se situe au niveau de comment l'OMS et ses Etats membres embarquent les médias dans la lutte et la promotion de la santé. En somme, l'ignorance tue encore en Afrique.

Lundi 22 août 2022, s'est ouverte à Lomé la 72e session du Comité régional de l'OMS pour l'Afrique. Plusieurs

sujets sont à l'ordre du jour dont les maladies transmissibles, les maladies tropicales négligées, les maladies non transmissibles, la couverture sanitaire universelle. D'après plusieurs observateurs, des recommandations seront encore réchauffées à cette rencontre de Lomé mais leur mise en œuvre ne sera pas éloquent dans la plupart des pays. Ceci parce que la promotion de la santé n'est pas encore la priorité des priorités des politiques et des systèmes de santé.

La prévention, arme redoutable

La prévention commence par la connaissance du risque. Près de 80% des maladies du cœur et des AVC précoces peuvent être évités grâce à des comportements sains : Promouvoir l'information et l'éducation des citoyens, garder une alimentation équilibrée, ne pas fumer et éviter le tabagisme passif, faciliter une activité physique quotidienne et limiter les comportements sédentaires. Il est impératif d'investir dans la prévention et le dépistage massif de la population avec des moyens de diagnostic appropriés : des scanners, des IRM.

par **Gamé KOKO**

Santé maternelle et néonatale : Situation alarmante



En Afrique, la mortalité maternelle, néonatale et infantile demeure un véritable fléau : 57% de tous les décès maternels dans le monde surviennent sur le continent africain. Ce qui fait de l'Afrique la région du monde où le ratio de mortalité maternelle est le plus élevé. Ces nouveaux nés décèdent au cours des premiers 28 jours de vie ; ils présentent des affections et des maladies associées à l'absence de soins de qualité à la naissance ou à l'absence de soins ou de traitements dispensés par un personnel qualifié immédiatement après la

naissance et dans les premiers jours de vie. Les complications obstétricales, les infections et les malformations congénitales en constituent aussi les principales causes. Par ailleurs, l'Afrique continue d'enregistrer les taux les plus élevés de mortalité infantile, avec un enfant sur huit mourant avant d'atteindre l'âge de cinq ans. Plusieurs études révèlent pourtant que près de 80% des décès maternels peuvent être évités si les femmes avaient accès à des services essentiels de maternité et à des soins de santé de base, à des délais de réponse appropriés.

Tableau très inquiétant au Togo

Améliorer la santé maternelle et néonatale face aux défis de mortalité est devenu la pierre angulaire des engagements du gouvernement togolais dans le secteur de la santé. Ceci fait partie intégrante du Plan National de Développement Sanitaire (PNDS 2017-2022). Le point d'honneur à la santé de la mère et de l'enfant trouve son sens dans les résultats peu reluisants en la matière. Ainsi, sur la base du ratio de mortalité maternelle de l'EDST 2013-2014, on a 401 décès pour 100 000 naissances vivantes. Il est estimé aujourd'hui qu'au Togo, au moins 2 femmes meurent chaque jour suite à une grossesse, à l'accouchement ou dans les 42 jours qui suivent. Le destin du nouveau-né est lié à celui de la mère et taux de mortalité néonatale est de 27‰. Le tableau est sombre.

Agir pour mettre fin au fléau

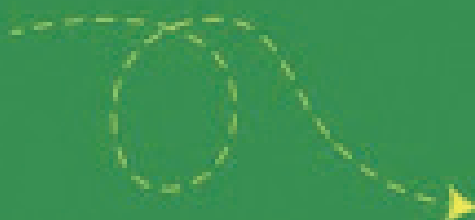
Depuis 2016, le Projet SMN MUSKOKA, doté d'une enveloppe globale de 8,8 millions d'euros, soit 5,6 milliards de FCFA, s'est matérialisé très rapidement et essentiellement par l'amélioration des infrastructures, de l'équipement et l'approvisionnement des hôpitaux et des centres de santé, ainsi que par le renforcement de compétences de leurs personnels. A l'échéance, ce projet de 3

ans, a apporté des progrès substantiels en matière de santé maternelle et néonatale au Togo, les fruits semblent tenir la promesse mais d'énormes défis subsistent. Le gouvernement s'est engagé à mettre en place un programme spécifique, dédié à la prise en charge des soins pour la femme enceinte et le nouveau-né. Ce programme, dénommé « WEZOU », ambitionne d'augmenter progressivement le nombre de femmes qui suivent les soins pendant leur grossesse (suivi régulier, accouchement dans les formations sanitaires, soins néonataux) afin d'amoindrir considérablement les risques d'accouchement difficile pour les sœurs et les mères.

Selon, l'étude « Explorer les services de santé maternelle et infantile dans le nord Togo », menée par l'ONG internationale Integrate Health en collaboration avec le ministère de la santé, la mortalité infanto-juvénile est en baisse dans le nord Togo. Selon le rapport présenté le jeudi 31 mars 2022, le taux de mortalité juvénile est passé de 27,7 ‰ en 2015 à 17,3 ‰ en 2020, celui de la mortalité infantile régresse de 24,1 ‰ à 18,8 ‰. La mortalité post-néonatale quant à elle, a décru de 14,9 ‰ en 2015 à 8,1 ‰ en 2020, alors que la mortalité néonatale passe de 9,2 ‰ à 10,7 ‰.



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

