



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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

SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 759 du 27 Mars 2024

Interview du Dr Alassane Gafar, Médecin du travail

Savoir passer les congés pour la santé et le bien-être



3

BIEN PROFITER DES CONGES POUR SA SANTE

Le wagashi et ses différentes
formes de consommation

6

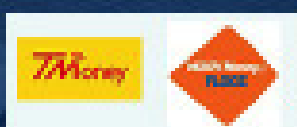
4 super tisanes
contre digestion difficile

4

Cure d'eau pour renverser
certaines maladies

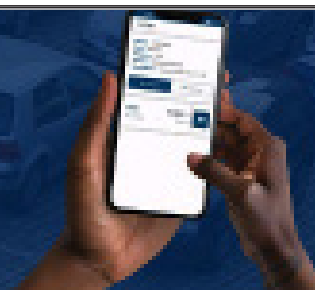
5

En un clic,
payez votre
TVM par



sur l'application
OTR TVM

Disponible sur Google Play



FÉDÉRER POUR BÂTIR
www.otr.tg
Facebook Twitter YouTube Instagram

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'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

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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



AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES (COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREES, CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS, EXPORTATEURS)

Faisant suite aux différentes rencontres entre l'Office Togolais des Recettes (OTR) et les importateurs de véhicules d'occasion et pour répondre aux différentes préoccupations des opérateurs du secteur sus-indiqué,

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des Opérateurs Economiques qu'il est institué, du 07 mars au 30 juin 2024, un taux de dépréciation de 30 % sur les valeurs des véhicules usagés conformément aux dispositions de l'article 15 de la loi N° 2018 - 007 du 25 juin 2018 portant Code des Douanes National.

Les dispositions en matière d'évaluation pour les véhicules mis à la consommation sont aussi applicables aux véhicules en transit.

A cet effet, il est demandé à toutes les personnes bénéficiant de la présente mesure de dépréciation de valeur, de faire valoir leur droit au plus tard le 15 juillet 2024 par la liquidation et le paiement effectif des droits dus. Passé cette date, la dépréciation accordée sera automatiquement annulée.

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

Fait à Lomé, le 8 mars 2024

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR

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

Jean-Louis Moré

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

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

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIE DE GARDE DU 25/03/24 AU 01/04/24

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
BE-KPEHENO	Boulevard Félix HOUPOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	70 44 81 77
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZARANAWÉ	Marché HEDZARANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
ADIDOGOME	Face au camp 2ème Ri d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant le péage de Davié	93 70 34 78
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
SANGUERA	Sise près du Lycée de Sanguéra, Route de Kpalime	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
M'BA	Agoè-Légbassito. 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	99 98 66 66
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face du CHR Assahoun	92 10 11 11

ils ont dit...



Dr Kaka Kalina

Psychologue clinicien et de la santé

« Se suicider est loin d'être
une solution. L'homme est
capable de relever tout défi,
de trouver une solution aux
difficultés de la vie »



Agbassi Tatchein

Présidente de l'Association des
Mères Amis des Enfants Trisomiques
(AMATRI) du Togo

« Aidez-nous à faire des
enfants trisomiques des êtres
autonomes et à contribuer
à leur insertion socio-
professionnelle »



Akoua Line Odoh

Présidente de l'Association des
Praticiens de la Réflexologie
du Togo (APRT)

« La réflexologie est adaptée à
toute personne, du nouveau-né
au vieillard jusqu'aux femmes
enceintes... C'est une pratique
qui permet le diagnostic
précoce. »

Savoir passer les congés pour la santé et le bien-être : Interview du Dr Alassane Gafar, Médecin du travail

« ... Chaque chef d'entreprise doit veiller à ce que tous ses travailleurs partent en congés quel que soit leurs désidératas... L'entreprise n'en sortira que grandi pour le bien de toutes les parties »

Le fait de rompre avec le travail peut réduire le stress, prévenir l'épuisement professionnel et favoriser l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Pourtant, la plupart des employés ne prennent pas souvent leurs congés, ou le prennent au sérieux les congés. Pis, plusieurs travailleurs ne comprennent pas le sens des congés, ou n'utilisent pas la totalité des congés qui leur sont accordés. Dans cette interview, Dr Alassane Gafar, Médecin du travail montre comment les congés contribuent au bien-être des travailleurs.

Santé-Education : Qu'est-ce qu'un congé ?

Dr Alassane Gafar : En droit du travail, le mot congé désigne une période pendant laquelle un salarié est autorisé par l'employeur à cesser de travailler, indépendamment de l'origine de cette absence, en vertu de la loi ou de ses conditions de travail.

Combien de jours de congés a droit un salarié ?

Le salarié à temps plein ou à temps partiel, a droit à un congé de deux jours et demi ouvrables par mois de travail, soit 30 jours ouvrables (cinq semaines) pour une année complète de travail. Ces jours ouvrables comptent du lundi au samedi.

Suivant les nécessités et certains impératifs, ces 30 jours peuvent être pris de façon continue ou de façon discontinue, c'est-à-dire découper en deux voire trois au cours de l'année.

Quels sont les bienfaits ou l'importance des congés sur le bien-être des salariés et de l'entreprise ?

Ils sont multiples, à savoir entre autres : l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, une main-d'œuvre plus engagée, un temps pour se ressourcer, une productivité accrue et la possibilité d'accomplir davantage en moins de temps, une réduction de l'épuisement professionnel, une meilleure santé afin d'éviter un burnout.

Il est constaté que certains employés, viennent de temps en temps au service pour travailler au lieu de profiter de leurs congés. Qu'est ce qui peut expliquer cela ?

C'est un phénomène complexe.

En effet, il existe plusieurs raisons qui peuvent l'expliquer : le report des congés sollicité par l'employeur, pour nécessité de travail et du fait du manque d'un personnel compétent au poste en question.

Certains avantages à tirer par le fait d'être toujours au poste tel que de profiter des heures supplémentaires. Le fait que certains travailleurs ne veulent pas désirer que certaines astuces de travail ne soient connues par de tierces.

Comment le salarié doit profiter de ses congés ? Quelles activités peut-il faire ?

Nous proposerons des conseils et des activités pour arriver à décrocher et réussir ses vacances ou congés :

Se déconnecter du travail: Pour se croire pleinement en vacances, il faut casser nos habitudes et cela commence avec le travail. Bien sûr, les premiers jours, vous aurez des difficultés à décrocher de votre job, mais au fil du temps, vous n'y penserez même plus. Et si vraiment la culpabilité vous ronge, accordez-vous des plages horaires délimitées pour répondre aux demandes les plus urgentes.

Organiser vos vacances en avance: Il faut s'efforcer de s'éloigner de son cadre habituel de vie : voyager, faire des randonnées.

Penser à tout, préparer votre propre do-list: Veiller à effectuer tous les indispensables à réaliser avant de partir.

Planifier l'imprévu: Evitez de trop planifier car les congés sont



Dr Alassane Gafar, Médecin du travail

synonymes de repos et de lâcher prise. Gardez-vous des moments de liberté, ne prévoyez pas des activités tous les jours mais laissez place à l'imprévu. Vous n'en serez que plus détendu, ne rien faire c'est bien aussi !

Soyez égoïste, pensez à vous: Toute l'année, vous gérez vos dossiers, vous vous occupez de vos proches, de votre famille, mais qui s'occupe de vous ? Lors de vos congés, c'est le moment rêvé pour se reconnecter avec soi-même et prendre soin de soi. Prenez le temps de vous demander ce qui vous ferait plaisir: une sieste dans un hamac, un bon livre à bouquiner, une balade à la plage ou dans une forêt... Pour pouvoir profiter pleinement de son congé, il faut savoir ralentir et savourer l'instant présent.

Par ailleurs, vous pouvez faire un tournoi ou des jeux de société, organiser un club de lecture, flâner au lit, faire l'amour avec son mari ou femme, décorer une pièce de la maison, arroser vos plantes ou jardiner, méditer, faire une relaxation ou une massothérapie à domicile...

Quels conseils prodiguer à l'endroit des employeurs et des salariés ?

Partir en congés annuels est un droit, une obligation et non une faveur. Néanmoins la période propice afin d'en bénéficier doit être négocié.

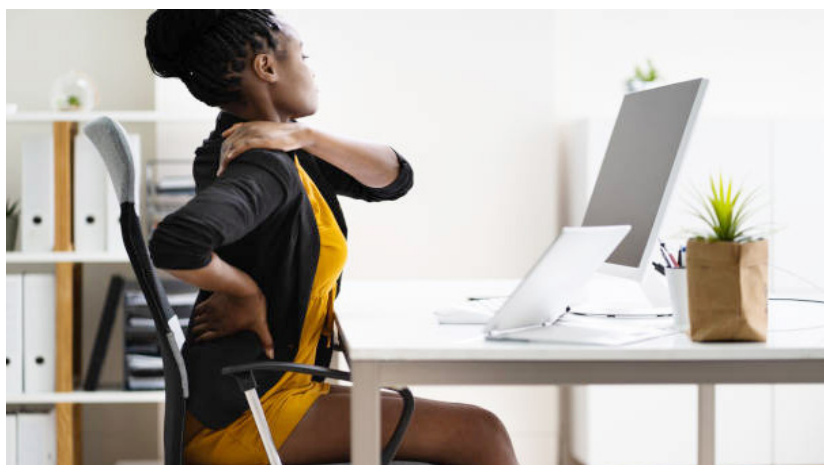
Chaque Chef d'entreprise doit veiller à ce que tous ses travailleurs partent en congés quel que soit leurs désidératas. Les absences doivent pouvoir être gérées par des collègues ou des intérimaires dédiés. L'entreprise n'en sortira que grandi pour le bien de toutes les parties avec une contribution dans l'apaisement du climat social.

Les repos médicaux ou arrêts de travail délivrés par les médecins agréés pour raison de santé déficiente ne doivent en aucun cas être défalqués ou confondus des congés.

D'ailleurs, il faut savoir qu'un travailleur en congés qui tombe malade a le droit de suspendre ces derniers sous réserve de justificatifs. On devrait éviter toute complaisance dans la délivrance de ses repos.

3 exercices contre mal de dos au bureau

Comment lutter contre le mal de dos qui survient inévitablement lorsque l'on a un travail sédentaire ? Voici une série d'exercices pour remettre le corps en mouvement au bureau.



Le mal de dos est récurrent en milieu de travail

Devoir passer sa journée assis devant un ordinateur, c'est le lot de très nombreux travailleurs. Or, cette posture a des conséquences négatives sur le corps.

Pourquoi ? Les vertèbres lombaires, les articulations entre ces vertèbres ainsi que la musculature qui s'y attache sont des structures vivantes. Mais la posture assise prolongée

empêche le renouvellement de ces structures. Concrètement, les nutriments, dont elles ont besoin, parviennent moins bien aux disques intervertébraux car en l'absence de mouvement, la synovie, le liquide d'aspect filant qui lubrifie les articulations mobiles et apporte les nutriments, n'est plus sécrétée. Résultat : muscles et articulations se rétractent et perdent en souplesse et les douleurs ne tardent pas à survenir.

Exercice 1

Commencer par étirer le dos et le cou. Cet exercice soulagera si on a déjà mal. **En position assise, commencer par se tenir droit, en prenant soin de ne pas creuser le bas du dos. Puis, étirer le haut du dos, en contractant les omoplates pendant 5 à 10 secondes. Revenir ensuite dans la position de départ, avant de s'étirer à nouveau. Répéter le mouvement entre 10 et 20 fois.**

Exercice 2

Autre mouvement bénéfique :

la rotation. **Pour ce faire, assis sur une chaise, croiser les jambes (la gauche par-dessus la droite). Placer la main droite sur le côté du genou gauche, bras tendu. Tourner d'abord la tête vers la gauche, puis les épaules et tout le tronc. Garder le dos droit et les fesses bien à plat sur la chaise. Répéter du côté opposé.**

Exercice 3

Étirer les muscles pyramidaux, qui s'étendent de la base de la colonne vertébrale, au niveau du sacrum, jusqu'à l'extrémité supérieure du fémur. Pour y parvenir, toujours en position assise. **Appuyer le talon de la jambe gauche sur le genou de la jambe droite. Tirer le genou gauche vers le haut et l'intérieur jusqu'à ressentir un étirement dans la fesse gauche. Tenir cette position pendant 20 à 30 secondes puis relâcher. Refaire la même chose de l'autre côté.**

Attention, en cas de douleur au dos, ne pas hésiter à consulter un médecin ou un kinésithérapeute.

Propos recueillis par Abel OZIH

Source: « Destination Santé »

4 super tisanes contre digestion difficile

Les ballonnements, brûlures d'estomac, nausées, entre autres sont des signes d'une digestion difficile après le repas. Une digestion difficile est la conséquence de plusieurs facteurs. Voici 4 tisanes qui contribuent à bien digérer les aliments.



1

Infusion au gingembre

Si le gingembre est connu pour ses multiples vertus dont l'aphrodisiaque en cuisine, il est également bénéfique pour la digestion, grâce à ses principes actifs qui stimulent l'estomac. L'infusion au gingembre permet de diminuer la sensation de lourdeur qu'on éprouve et d'éviter les nausées et les vomissements.

Recette : 04 feuilles de menthe fraîches, 1 morceau de gingembre frais ou une cuillerée à café de gingembre en poudre, 1 litre d'eau, et du miel. Pour préparer cette boisson stimulante, il suffit de mixer les ingrédients avec de l'eau et de filtrer la boisson. Sucrer avec du miel. On peut consommer cette boisson chaude en dehors des repas, surtout à jeun le matin, ou 15 minutes après le repas. Dormir suffisamment, boire de l'eau toute la journée, à jeun et en dehors des repas. Pratiquer une activité physique. Adopter une alimentation plus riche en fruits et légumes.



3

La menthe poivrée

Les feuilles de menthe renferment des propriétés leur conférant un fort pouvoir antispasmodique très efficace sur le tube digestif. Cette plante permet de stimuler les sécrétions biliaires et digestive. Ce qui aide à bien digérer. À boire après les repas jusqu'à amélioration des symptômes digestifs.

Recette : 1 cuillerée de graines d'anis, 2 cuillerées de feuilles de menthe sèche, 3 verres d'eau. 02 cuillères à soupe de miel. En premier lieu, faire chauffer l'eau et attendre qu'elle arrive à ébullition. Quand l'eau bout, ajouter les graines d'anis et laisser infuser durant 10 minutes. Ensuite, éteindre le feu et incorporer les feuilles de menthe. Couvrir la casserole et laisser reposer pendant 10 minutes de plus. Après sucrer avec une bonne cuillère à soupe. Il est possible de boire ce remède chaud, durant la journée ou après les repas.



2

Infusion à la citronnelle

La tisane de citronnelle régule la santé des intestins notamment en cas de gaz, de spasmes intestinaux et de diarrhée et la constipation. Après un repas conséquent, une ou deux tasses d'infusion de citronnelle, aide à éliminer l'excès de graisse et réduire la rétention d'eau par le corps. En outre, le thé de citronnelle régule la pression artérielle.

Recette : 1 morceau de gingembre frais, épluché, 4 longues feuilles de citronnelle, 01 citron en rondelles, 4 cuillères à soupe de miel, 1 litre d'eau. Faire bouillir de l'eau. Râper le gingembre. Bien laver les feuilles de citronnelle. Mettre ces deux ingrédients dans une casserole ou une théière. Ajouter le miel et la rondelle de citron. Verser l'eau bouillante et fermer. 10 minutes après boire matin à jeun et soir après le dîner.



4

Le curcuma

Le curcuma a également la capacité de protéger la muqueuse gastrique. Il empêche la formation et détruit la bactérie Helicobacter pylori, à l'origine de nombreux cas d'ulcères gastroduodénaux.

Recette 1 : Infuser de 1 cuillère à soupe de poudre de curcuma avec 2 ou 3 grains de poivre noir dans 50 ml (demi verre) d'eau bouillante durant 10 à 15 min. Boire 2 à 3 tasses par jour quelques minutes après chaque repas.

Attention
Pour ceux qui ont un problème de glycémie, ne pas ajouter le miel aux recettes.

Boissons pour booster l'énergie le matin

Le rituel matinal du café, souvent incontournable pour beaucoup, peut procurer ce coup de pouce tant nécessaire pour se lancer dans la journée. Il existe aussi plusieurs autres boissons alternatives qu'on peut prendre les matins pour activer l'énergie et être efficace toute la journée.



Eau chaude au citron pour un regain d'énergie

Certains spécialistes recommandent de limiter la consommation du café à environ trois tasses par jour. La caféine n'est pas seulement présente dans le café, mais aussi dans les boissons énergisantes et gazeuses.

Les molécules stimulantes présentes dans le café et le thé peuvent acidifier l'organisme, favorisant ainsi une inflammation chronique silencieuse. Cette inflammation peut entraîner divers symptômes, notamment l'insomnie, et perturber l'équilibre intestinal ainsi que la production de sérotonine, un neurotransmetteur essentiel pour le sommeil.

De plus, l'excès de la caféine peut provoquer une vasoconstriction, pouvant conduire à l'hypertension artérielle. Alors, quelles sont les autres boissons qu'on peut prendre les matins au petit-déjeuner pour doper l'énergie ?

augmentant ainsi la production de chaleur et d'énergie dans le corps.

Jus de légumes pour s'hydrater

Le jus de légumes, tels que la betterave ou la carotte, enrichis d'une touche de gingembre ou de curcuma, offrent une alternative hydratante et riche en vitamines. La betterave, par exemple, est reconnue pour sa teneur élevée en nitrates, qui améliorent la circulation sanguine et l'oxygénation des cellules, favorisant ainsi une sensation de vivacité et de bien-être dès le matin. Quant à la carotte, elle est une source exceptionnelle de bêta-carotène, un antioxydant puissant qui se transforme en vitamine A dans le corps. La vitamine A est essentielle pour la santé de la vision, la croissance cellulaire et le système immunitaire.

Tisane de gingembre pour une stimulation digestive

Le thé de gingembre frais coupé en morceaux dans de l'eau chaude offre une alternative rafraîchissante et revigorante au café du matin. Le gingembre, avec ses propriétés anti-inflammatoires et digestives, est un ingrédient précieux pour dynamiser la journée dès le réveil. Lorsqu'il est infusé dans de l'eau chaude, le gingembre libère ses arômes et ses composés actifs, créant une boisson délicieusement parfumée et bénéfique pour la santé.

Jus de citron pour réveiller l'organisme

Le citron est une excellente source de vitamine C, aux vertus antioxydantes. Il stimule l'activité des systèmes respiratoire, cardiovasculaire et rénal, offrant ainsi un réveil en douceur pour l'organisme. Le jus de citron peut être consommé chaud ou froid, mais pour un effet stimulant optimal, il est recommandé de le boire frais. Ce qui active la thermogénèse,

Bonjour Bébé!

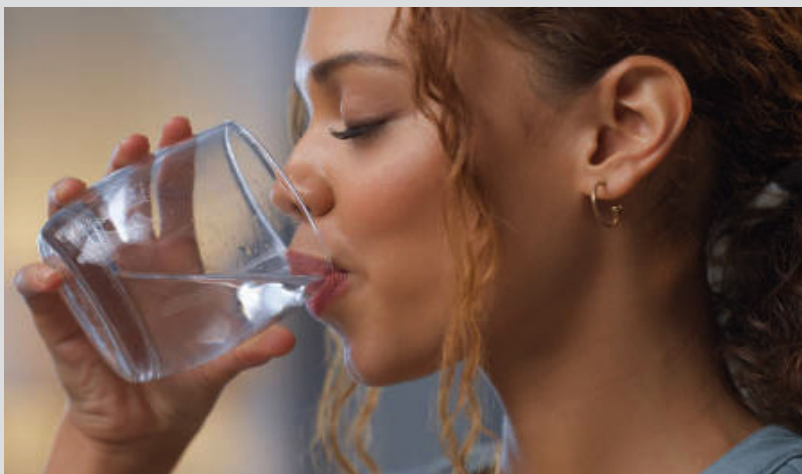
Un projet de suivi à domicile
des femmes enceintes, des
mamans et des bébés



Tél: +228 79 73 06 10, Lieu: Totsi, von en face de l'hotel Acropolis

par Raymond DZAKAPTA

Cure d'eau pour renverser certaines maladies



Bien s'hydrater, bénéfique pour la santé

Consommée en quantité raisonnable, l'eau chasse sur son passage tous les déchets

stagnants d'où leur évacuation par des selles et des urines abondantes. L'eau nourrit les globules qui, à leur tour,

réhabilitent le sang et y neutralisent les microbes qui s'y trouvent. Il est donc important de boire suffisamment durant la journée. L'eau nourrit, contribue à protéger et soigner l'organisme. Surtout l'eau prise à jeun est d'une efficacité extraordinaire sur la santé et le bien-être.

Comment faire la cure d'eau ?

Cette cure se fait avec l'eau plate ou ambiante, mais elle peut se faire aussi avec l'eau chaude. Surtout pour ceux qui ont une tension artérielle et une glycémie élevée, ceux qui sont en surpoids ou obèses. L'eau chaude donne des résultats plus rapides. Mais attention, il n'est pas dit ici que l'eau plate ou ambiante ne donne pas de résultat, non, c'est le contraire, elle donne aussi de bons résultats. Maintenant à chacun son choix, sa préférence.

D'abord, se faire peser sur une balance de bonne qualité. Diviser

le poids par 10. Le nombre trouvé représente le nombre de verre d'eau qu'on doit boire le matin à jeun, avant le petit déjeuner ou même sans petit déjeuner. Par exemple, si on a 60 kg, ce poids divisé par 10, donne 6 kg. Donc, on doit boire 6 verres d'eau à jeun chaque matin. La prise peut être unique ou à petit coup. Cette pratique peut se faire au moins 3 fois par semaine. Mais on doit savoir que pendant une journée de cure d'eau, on ne doit pas consommer beaucoup de sucre. En faisant fréquemment la cure d'eau qui est riche en oxygène, l'état de santé s'améliorera de jour en jour. De nombreuses études ont confirmé l'efficacité de la cure d'eau à jeun dans la lutte contre les maladies dont le surpoids, l'obésité, l'hypertension, le diabète.

Article validé par Dr Essoreke Tchaou, Nutritionniste- Diététicien à Lomé

SantéAlimentation

Bonne nutrition pour le cerveau de l'enfant

La nutrition se révèle être la pierre angulaire du développement physique et cognitif des enfants. Des spécialistes mettent en lumière l'influence significative de la nutrition sur la croissance physique et intellectuelle des enfants.

Selon le Dr Gislaïne Yaméogo Sawadogo, Médecin Pédiatre et Cheffe de service nutrition à l'hôpital pédiatrique Charles de Gaule (Burkina Faso), la nutrition ne se limite pas à la simple satisfaction des besoins énergétiques. Elle joue un rôle important dans le développement cognitif du cerveau. L'absence de certains types d'aliments peut avoir des conséquences diverses sur le cerveau, affectant même les performances scolaires des enfants. « Il nous arrive de dire aux mamans que pour que leurs enfants soient premiers de classe, il suffit de bien écouter et bien préparer pour eux », a-t-elle déclaré, encourageant les parents à considérer la nutrition comme un investissement dans l'avenir académique de leurs enfants.

Les lipides sont aussi importants dans le développement cérébral, surtout au début de la vie. L'allaitement maternel, composé à près de 87% d'eau, préconisé pour ses nombreux bienfaits, offre une source riche en lipides essentiels au cerveau en pleine croissance. Le médecin pédiatre encourage les mères à veiller à ce que leurs enfants bénéficient de

la totalité des nutriments, en insistant sur la prise des lipides en fin de tétée.

« Les mamans doivent allaiter leurs enfants en fin de tétée avec le même sein pour que l'enfant puisse bénéficier du gras qui va faire mûrir son cerveau », souligne Dr Sawadogo. Elle ajoute que plus tard, il leur sera conseillé les apports en huile.

Au Togo, la culture alimentaire locale, riche en huiles végétales : palme, noix, soja et arachide, contribue à fournir les lipides nécessaires au développement cérébral des enfants. Le message du Dr Yaméogo Sawadogo est clair : « la nutrition est le ciment qui construit la fondation solide sur laquelle repose la croissance physique et intellectuelle des enfants ».

Carence nutritionnelle : un obstacle à la croissance

En milieu hospitalier, les carences nutritionnelles courantes chez les enfants sont souvent liées à des maladies spécifiques, fait savoir Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale. Cependant, dans la population générale, « ces carences



Les enfants doivent avoir une bonne alimentation

résultent souvent de l'incapacité à fournir à l'enfant les nutriments dont il a besoin pour grandir sainement. Ça peut être d'origine protéique, d'origine micro nutritionnel comme par exemple le manque de vitamine A, de fer qui va faire que certains enfants sont anémiés, le manque d'iode qui va jouer sur le développement du cerveau », explique Yasmine Zerbo.

Prévenir les carences

Pour prévenir ces carences, le Dr Yaméogo Sawadogo insiste sur la nécessité

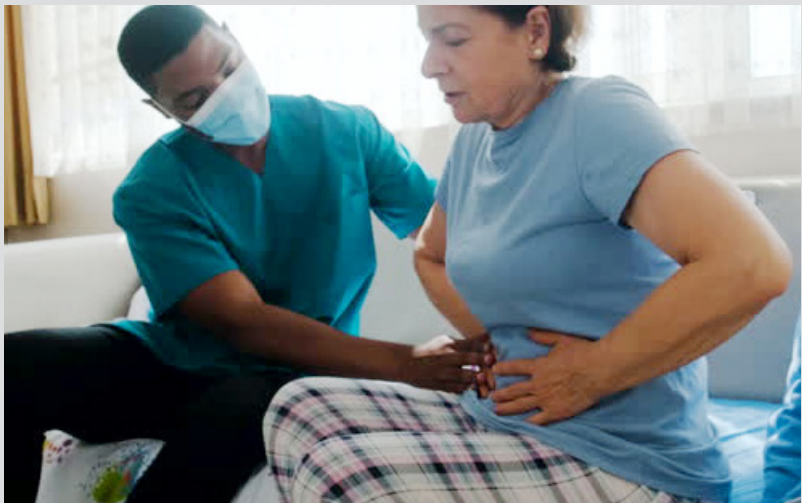
de fournir une alimentation adaptée aux besoins spécifiques de chaque enfant.

L'éducation nutritionnelle doit être individualisée en fonction des carences alimentaires prévalentes dans chaque région. Si une carence en iode est identifiée, elle recommande la supplémentation en sel iodé. De même, l'ajout d'aliments riches en vitamine A dans les régions où cette carence est préoccupante est fortement préconisé.

par Jean ELI

Ramadan : un patient ulcéreux peut-il jeûner ?

Le mois de Ramadan est connu pour être une période de jeûne spirituel, mais aussi un terrain fertile pour les excuses afin d'éviter de participer à cette tradition sacrée. Parmi les prétextes, celui des prétendus ulcères gastro-duodénaux prend une place de choix. Mais, est-ce vraiment une excuse médicalement fondée ou simplement un moyen pour ne pas jeûner ?



les patients ulcéreux doivent prendre des précautions

Le jeûne peut affecter différemment les patients en fonction de leur état de santé. On

identifie trois groupes de patients : ceux à très haut risque d'aggravation pendant le jeûne (comme les cardiopathies,

l'insuffisance rénale chronique sévère, le diabète, la grossesse), ceux à risque modéré nécessitant des aménagements, et enfin ceux sans contre-indications.

En ce qui concerne les ulcères gastro-duodénaux, il n'y a pas de contre-indication formelle, mais chaque cas doit être évalué individuellement. Pendant le jeûne du ramadan, il peut y avoir une hypersécrétion d'acide gastrique, favorisant les poussées d'ulcère et même des complications graves telles que la perforation de la muqueuse gastrique et les hémorragies ulcéreuses. Une étude algérienne, a révélé que 50% des patients atteints d'ulcères ayant pratiqué le jeûne ont présenté des perforations, soulignant ainsi le risque de complications ulcéreuses associées au jeûne.

On recommande donc une consultation pré-ramadan pour évaluer le risque lié à l'observance du jeûne chez les patients présentant des ulcères. Les personnes ayant été diagnostiquées ulcéreuses,

traitées, et déclarées guéries peuvent jeûner tant qu'elles ne présentent pas de symptômes gastro-duodénaux. En revanche, pour ceux présentant des symptômes ou étant en cours de traitement, le jeûne est déconseillé.

Pour minimiser les risques, il faut adopter un régime équilibré lors de la rupture du jeûne, comprenant des céréales, des fruits, des légumes, des produits laitiers, et une hydratation adéquate, surtout pendant les périodes de chaleur. Les patients sous traitement doivent continuer autant que possible, en ajustant si nécessaire en collaboration avec leur médecin. Il est essentiel de prendre des précautions pour garantir que la période de jeûne se déroule en toute sécurité et confortablement.

par Elom AKAKPO

Source : Dr. Lydie Sia Ouattara, Hépatogastroentérologue en service à l'Hôpital Paul VI de Ouagadougou (Burkina Faso)

SantéLe Sais-tu?

Le wagashi et ses différentes formes de consommation

Le wagashi ou fromage peul est un aliment prisé dans la sous-région ouest africaine, notamment au Togo. Produit obtenu à partir du lait de vache, il est préparé selon une tradition culinaire peule avec ajout d'un coagulant naturel (Calotropis procera ou Pommier de Sodome), sans ajout de produits améliorants ou chimiques, et conservé dans des conditions naturelles. Le wagashi est légèrement fermenté, salé et souvent consommé sous différentes formes.



Un plat de riz accompagné de wagashi

Le wagashi peut être servi en accompagnement de plats chauds ou froids en le rajoutant au dernier moment, ou en tant que plat principal. Qu'il soit frit, braisé ou frais, le wagashi se sert aussi bien avec du riz aux haricots (Ayimolou), ou avec du piment rouge moulu. Il peut être également consommé dans une sauce tomate accompagnée de la pâte de mil, de maïs ou de riz. Comme de nombreuses protéines et produits d'origine animale utilisés dans l'alimentation, le wagashi est

également cuit et servi dans une sauce qui accompagne le fufou par exemple. Le wagashi est traditionnellement servi avec divers plats épicés, en raison de son côté « peu de saveur ». Il est souvent combiné avec une variété d'épices douces ou chaudes. Le wagashi est également disponible sous différentes saveurs à savoir les épicés et aux sésames, en pièces montées et dressées en apéro ou buffets pour des événements (cocktails, séminaires, mariages baptêmes, funérailles ...).



Du wagashi, un aliment bon pour la santé

Remplacer la viande par du wagashi

Pour un petit déjeuner, le wagashi peut être dégusté avec du pain en guise de sandwich savoureux. Il peut également remplacer valablement la viande ou le poisson et être utilisé comme source de protéines dans une salade ou dans des ragoûts. Il peut être servi en soupe ou en brochettes lors des barbecues. Le Wagashi s'adapte à tous les modes et moments d'utilisation, des plus traditionnels aux plus modernes. On le retrouve sur la table du petit déjeuner, avant ou entre les repas, au

déjeuner ou au dîner, sans oublier au goûter pour petits et grands. Dans le but de promouvoir la consommation de ce produit local, les ONG Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-Suisse) et Gestion de l'Environnement et Valorisation des produits agro forestiers (GEVAPAF), soutiennent les transformatrices et revendeuses de wagashi au Nord du Togo dans le cadre du projet « Wagashi sain pour une Optimisation des revenus des Ménages Exploitant le lait local au Nord Togo » (WOMEN) et grâce à l'appui financier de la CEDEAO et la Coopération Suisse.

Contacts pour commander du bon wagashi des coopératives de la région des Savanes (Togo) Tel / WhatsApp :
+228 93 09 65 04/ 90 99 69 98/93 99 53 75

par William O.

Le PNLT outille ses techniciens à l'usage des appareils GeneXpert

Cinquante-deux techniciens de laboratoire œuvrant dans le cadre de la Lutte contre la Tuberculose et de la lutte contre le SIDA, les Hépatites virales et les IST, ont bénéficié en début du mois de mars, de formations destinées à renforcer leurs capacités dans la maintenance des appareils GeneXpert afin d'optimiser leur fonctionnement. Effectuée en deux sessions, la première s'est tenue à Atakpamé du 04 au 05 Mars 2024 et la seconde s'est déroulée plus au nord du pays, à Kara du 07 au 08 mars 2024.



Vue de la séance de formation

Ces sessions de formations ont été réalisées par une équipe du LNR/PNLT. L'objectif était de donner aux techniciens de laboratoires, une connaissance théorique et pratique de la maintenance des appareils GeneXpert; ceci afin de les outiller à pouvoir réaliser cette maintenance sur site. Pour une meilleure maîtrise de cette technique, il est de bon ton de les former et de réaliser la pratique sur site selon les organisateurs.

Que ce soit à Atakpamé ou à Kara, ces techniciens de laboratoire venus des sites GeneXpert du réseau de laboratoire du Togo ont été entretenus sur différents modules à savoir : les différentes étapes de la maintenance préventive du GeneXpert ainsi que leur fréquence et la procédure de la calibration annuelle du GeneXpert. Ces sessions de formations théoriques ont été appuyées par des travaux pratiques.

L'OMS recommande que toutes les personnes présentant des signes et des symptômes de la tuberculose reçoivent dans un premier temps un test de diagnostic moléculaire rapide notamment le test Xpert MTB/RIF. Ce test présente une grande précision diagnostique et améliore substantiellement la détection précoce des formes simple et pharmacorésistantes de la tuberculose.

Importance du GeneXpert

Le GeneXpert est un outil de diagnostic rapide de la tuberculose recommandé par l'OMS. Cet appareil dispose d'un système permettant la réalisation de test de biologie moléculaire PCR à temps réelle, de manière flexible, à la demande, avec un temps de rendu du résultat rapide. Ces appareils sont évolutifs et sont également dotés d'un système d'accréditation



Réalisation des tests par les techniciens

simplifié. La robustesse du système en fait un outil qui ne nécessite que très peu de maintenance. Cet équipement permet de réaliser un très grand nombre de tests biologiques par PCR tels que la TB, diagnostic précoce du VIH, charge virale VIH et hépatites, diagnostic de la Covid 19, HPV.

Entre 2017 et 2018, le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT) ne disposait que de 14 sites équipés des appareils GeneXpert. Aujourd'hui ce chiffre est porté à 52 sites grâce à la collaboration et la volonté du PNLS-HV-IST et du PNLT d'améliorer le diagnostic précoce du VIH, de la mesure de la charge virale VIH, de la tuberculose, ainsi que de sa branche multi-résistante, sans omettre le diagnostic de la COVID 19.

Conformément à la recommandation du fournisseur il est nécessaire de réaliser régulièrement la maintenance préventive et la calibration annuelle de chaque appareil afin d'assurer et d'évaluer le bon fonctionnement des différents modules des appareils.

Focus sur la tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse qui affecte le plus souvent les poumons. Elle est causée par un type de bactérie appelée *Mycobacterium tuberculosis* qui se propage dans l'air lorsque les personnes infectées toussent, éternuent ou crachent. La tuberculose est une maladie évitable et dont on peut guérir. On estime qu'environ un quart de la population mondiale a été infectée par la bactérie de la tuberculose. Environ cinq à dix pour cent des personnes infectées finiront par présenter des symptômes et développer la tuberculose. Contrairement à l'infection tuberculeuse, lorsqu'une personne contracte la tuberculose, elle présente des symptômes. Ceux-ci peuvent être légers pendant plusieurs mois. Il est donc facile de transmettre la tuberculose à d'autres sans le savoir. Les symptômes courants de la tuberculose sont : toux prolongée (parfois avec du sang) ; douleur thoracique ; asthénie ; fatigue intense ; amaigrissement.

Source: PNLT

5^{ème} édition des Universités du 3^{ème} âge : mobilisation record des seniors de la Kara

SantéReportage

La 5^{ème} édition des universités du 3^{ème} âge s'est tenue le samedi 09 mars 2024 à la maison des jeunes de Kara. Cette initiative de l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) est placée sous le thème « Tenir les promesses envers les personnes âgées ».

L'allongement de l'espérance de vie de la population observée ces dernières décennies pose de nombreux défis sociaux et économiques à tous les pays du monde et plus particulièrement aux pays en développement. Au Togo, la situation des personnes âgées occupe une place de choix dans la politique d'inclusion sociale du gouvernement.

C'est dans ce contexte que les organisations de la société civile et d'autres institutions se mobilisent pour apporter leur contribution aux actions du gouvernement par des activités sur le terrain en sensibilisant l'opinion sur la situation des seniors.

Selon le directeur de communication de l'INAM, Tèbiè Valentin, « il ne s'agit pas simplement de rembourser chaque fois

les médicaments ou les prestations, c'est aussi un devoir d'apporter l'information et l'éducation à la santé. Le thème de cette édition invite chacun à œuvrer pour la promotion des droits des seniors, notamment le droit à l'information et à l'éducation pour la santé ».

Au cours de cette journée consacrée au Séniors, quatre communications ont été données : **Quelle alimentation sur les sujets diabétiques et hypertendus, surtout personnes âgées? Les dangers de l'alcool et des faux médicaments chez les personnes âgées, rôle et responsabilité des personnes âgées au sein de la communauté pour la cohésion sociale ; l'assurance maladie universelle.**

Cette rencontre de sensibilisation a vu la présence du représentant du



Table officielle

directeur général de l'INAM, Dr Têko Amoussou Kouétété, des représentants du préfet de la Kozah, du maire de la commune Kozah 1 et du représentant des personnes âgées. Tous ont dans leur allocution salué les initiatives du

Chef de l'Etat et de son gouvernement, visant à améliorer la santé de la population en général et en particulier celle des personnes du troisième âge.

par Jean ELI

Renforcer le cadre normatif du secteur de l'industrie pharmaceutique en Afrique

L'Agence Togolaise de Normalisation (ATN), une entité technique de la Haute Autorité de la Qualité et de l'Environnement (HAUQE) en partenariat avec l'Organisation Africaine de Normalisation (ARSO, a tenu du 18 au 21 mars 2024 à Lomé, la première réunion du Comité Technique ARSO/CT 78 sur les dispositifs et équipements médicaux. La rencontre vise à renforcer le cadre normatif du secteur de l'industrie pharmaceutique en Afrique.



Table officielle

Cette réunion a rassemblé des experts venus de 13 pays africains clés dans le domaine médical et de la normalisation à travers le continent. L'objectif principal était d'harmoniser les normes africaines relatives aux dispositifs et équipements médicaux, un pas crucial vers le renforcement du cadre normatif de l'industrie pharmaceutique en Afrique. Il s'agit aussi de comprendre l'importance de l'adoption et de la mise en œuvre de normes harmonisées pour améliorer et garantir la qualité, la sécurité et la fiabilité des produits et services.

À cette occasion, 150 normes africaines harmonisées ont été adoptées, facilitant ainsi le développement d'une réglementation technique équivalente entre les pays africains pour promouvoir le commerce des produits de santé. Ces normes viennent compléter les 337 normes et lignes directrices réglementaires africaines déjà approuvées par l'ARSO sur l'industrie pharmaceutique, notamment les services de santé, les produits pharmaceutiques et médicaux, la médecine traditionnelle, et les lignes directrices sur le règlement technique.



Photo de famille des participants

Dans son allocution, le représentant du Ministre de la Promotion de l'Investissement, Sikpa Yawo, a souligné l'importance de cette initiative pour l'harmonisation des normes et la conformité des produits pharmaceutiques. « Cette harmonisation des normes notamment dans le secteur pharmaceutique, facilitera le développement de réglementations techniques équivalentes entre les pays africains afin de promouvoir le commerce des produits dudit secteur dans nos différents pays », a-t-il affirmé.

Le Secrétaire Général de l'ARSO, Dr Hermogene Nsengimana, a mis en avant le rôle de l'organisation dans l'harmonisation des normes continentales et l'évaluation de la compatibilité, soulignant l'importance

du Comité Technique ARSO/CT 78 dans la promotion du libre échange commercial et la sauvegarde de la santé de la population africaine.

Pour le Directeur Général de l'ATN, Essot'na Héyou Bodjona, « les dispositifs et équipements médicaux sont importants pour le diagnostic et le traitement des patients ; que ce soit des aiguilles, seringues, cathéters, tensiomètres, stéthoscopes, appareil scanner, appareil d'IRM etc., leur qualité est déterminante pour le diagnostic du mal du patient et le traitement qui s'en suit ».

La normalisation se positionne comme une discipline majeure pour l'accompagnement de tous les secteurs dans la quête de la qualité notamment celui de la santé.

par Raymond DZAKPATA

Acte 19 des « Journées
nationales du sport » :
Rendez-vous ce
samedi 30 Mars 2024

Tous en mouvement pour la santé





Yiim



8220

centre d'appel INAM

ASSURANCE MALADIE

Informations - Conseils - Plaintes - Réclamations

Contactez le centre d'appel de l'INAM

Le **8220** est joignable:

- du Lundi au Samedi
- de 7h00 à 19h00

Appelez le **8220**

sur les réseaux
Togocom et Moov Africa

INAM, à votre écoute