



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

SANTÉÉDUCATION

Promo -50%

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 795 du 04 Décembre 2024

Super jus pour faire durer l'acte sexuel



7

UN JUS 100% NATUREL

Prudence sur les routes en cette fin d'année

Lorsque les fêtes de fin d'année approchent, l'agitation sur les voies routières ne cesse de croître. Qu'il s'agisse de retrouver des amis, ou tout simplement de passer ses courses, la fréquentation est généralement significative en décembre. Malheureusement, cette période est également caractérisée par une augmentation des accidents de la route. Pour éviter ces tragédies et assurer la protection de chacun, il est primordial d'agir avec prudence et responsabilité. Voici quelques recommandations clés...

6

Drépanocytaires : Bonnes règles alimentaires

3



Riposte du VIH/Sida au Togo: Interview du Pr Vincent Pitché

4-5



8h sans protéines, attention!

6



La 6^{ème} édition du marché du Bien-Être et de la Santé au Togo (MaBEST)
C'est le 10 Décembre 2024 à Lomé

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie Djidjolé	Djidjolé
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
Superette « Tout pour la vie »	Agoè Légbassito
SANTE-EDUCATION	Totsi

Adopter un mode de vie sain
Ne pas fumer, adopter une alimentation riche en fruits, légumes et poissons. Ne pas être obèse, limiter ou éviter les boissons sucrées et énergisantes puis faire des activités physiques régulièrement. Une bonne hygiène de vie réduit les risques d'AVC

SANTÉÉDUCATION

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

Stagiaire
Yendoumi KOLANI

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

Eau glacée et santé : attention

Boire l'eau glacée est devenue un réflexe en cas de forte chaleur. Pourtant, ingérer une eau trop froide, lorsqu'il fait très chaud, peut s'avérer dangereux.



Image de l'eau glacée

Dans l'imagination en général on pense que plus l'eau est froide, plus le rafraîchissement sera effectif et bienfaisant. Il s'agit d'une erreur. Boire de l'eau permet de maintenir l'équilibre des fluides corporels. Le corps est constitué de 60 % d'eau. Ces fluides corporels ont pour mission d'assurer la digestion, l'absorption, la circulation, la création de salive, le maintien de la température corporelle et le transport des nutriments.

Or, une personne qui boit l'eau glacée contraint son organisme à interrompre le processus de sudation de son corps, qui permettait justement d'éliminer la chaleur de celui-ci. Et l'organisme peut se retrouver fatigué par tous les efforts qu'il aura mobilisés pour retrouver sa température initiale. La consommation d'eau glacée contracte les vaisseaux sanguins et finit par limiter la digestion. Cela empêche également le processus naturel d'absorption des nutriments durant la digestion. La consommation d'eau à basse température peut entraîner une déshydratation.

Consommer l'eau glacée, non seulement fatigue l'organisme mais aussi peut favoriser certaines maladies. Pour prévenir les maux de gorge et le nez bouché, surtout pour les personnes souffrant d'allergie, il importe de réduire voire arrêter de consommer l'eau glacée. Cette dernière contribue à créer beaucoup de mucus dans le système

respiratoire. Ce qui peut provoquer une infection. Il n'est pas recommandé de boire de l'eau froide après une séance d'entraînement.

Boire l'eau glacée peut perturber le rythme cardiaque. L'agression par le froid que subit le nerf sympathique, dit nerf vague, a pour effet de perturber la fréquence cardiaque. Cela entraîne des palpitations et un malaise. Il faut savoir que l'homme est un animal homéotherme. Quand il fait froid, il produit de la chaleur intérieurement et extérieurement. Quand il fait chaud, il transpire pour évacuer la chaleur.

Est-ce que l'eau glacée fait gonfler le ventre ? Oui, même en dehors des repas, boire de l'eau glacée peut contracter les vaisseaux sanguins. Résultat, les nutriments sont moins bien absorbés et le transit intestinal est perturbé. Par contre, boire l'eau glacée ne fait pas prendre du poids. On peut même considérer que si on boit de l'eau très froide, l'énergie dépensée par le corps pour relever sa température interne permet de dépenser quelques calories mais pas en quantité significative. Attention donc. Faire le bon choix quand il s'agit de se désaltérer.

par William O.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la Clinique «Floreal» de Lomé

ils ont dit...



Dr Abdou Razak Moukaila

Médecin Interniste et Diabétologue à l'Hôpital Sainte Joséphine Bakhita (Lomé)

« Plus le diabète de type 2 est dépisté tôt, plus il est facile à traiter. Toute hyperglycémie nécessite un renforcement des mesures hygiéno-diététiques et la réalisation d'un bilan minimum à la recherche des complications associées au diabète »



Dr Odette Sikavi Fagbégnon

Chirurgienne-Dentiste (Lomé)

« Une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut affecter l'organisme tout entier et conduire à de graves maladies. Pour cela, nous demandons de se brosser les dents au moins deux fois par jour, surtout le soir avant d'aller au lit »

PHARMACIE DE GARDE DU 02/12/24 au 09/12/24

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè (Rue Adjololo)	22 21 01 28
AVE MARIA	Face ENSF (Ecole Nationale des Sages Femmes) près du CHU Tokoin	99 03 20 12
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÉT À MANGER	70 20 00 00
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attigéou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	96 80 10 00
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SIOLE	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
DIUDONNE	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
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDY	AGOE-DIKAME, Bernard Copé en face du Camp de tir	70 90 19 60
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
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
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

Les Secrets de longévité et de santé des Hunzas



La tribu des Hunzas vit à la frontière entre le Pakistan et l'Inde, dans une vallée appelée la vallée de Khaldin. Les membres de cette tribu jouissent d'une longévité remarquable, leurs femmes mettant au monde des enfants jusqu'à l'âge de 70 ans. Ils ne sont pas affectés par les épidémies et maladies modernes, et la population de la tribu est d'environ 920 000 personnes.

Leur secret de jeunesse éternelle réside dans leur mode de vie quotidien. Ils se nourrissent principalement de légumes crus, de fruits, et de protéines comme le lait, les œufs et le fromage, se contentant exclusivement des produits qu'ils cultivent eux-mêmes. Ils observent également un jeûne de trois mois chaque année, pendant lequel ils ne consomment que du jus frais. Leur hygiène quotidienne implique des bains exclusivement à l'eau froide, même

pendant les périodes les plus froides de l'année. Leur routine quotidienne inclut la marche sur des distances dépassant les 20 kilomètres. Les femmes de cette tribu jouissent d'une excellente santé, leur permettant de donner naissance à 70 ans comme si elles avaient 20 ans, et elles conservent une peau aussi fraîche que celle des enfants. Les hommes sont également remarquablement forts et dotés d'une résistance exceptionnelle.

Le manque de technologie moderne dans cette tribu rend l'effort physique indispensable pour la survie, la paresse étant considérée comme l'un des principaux dangers pour la santé cardiaque. Cela contribue à leur longévité, avec une espérance de vie atteignant jusqu'à 140 ans. Cette tribu a été découverte par hasard en 1984, lorsqu'un agent de sécurité à l'aéroport de Londres a remarqué qu'un homme né en 1932 semblait avoir la trentaine. Étonné, l'agent a demandé des explications, et l'homme lui a parlé de son lieu d'origine, les Hunzas, ce qui a conduit à la découverte de cette région.

Le nom Hunza signifie « unis sur une même ligne comme des flèches ». Cette communauté parle la langue brochuschi, et on dit qu'elle descend d'une des armées d'Alexandre le Grand qui se sont perdues au IV^e siècle dans une des étroites vallées de l'Himalaya.

par Jean ELI

Bonnes pratiques alimentaires pendant Noël et Nouvel an



Une famille qui mange

Pendant les fêtes de fin d'année (Noël et Nouvel an), il est indispensable d'adopter certaines bonnes pratiques : choisir les bons produits, les bonnes quantités, les bonnes techniques de cuisson et de préparation. Mettre toujours l'accent sur ces 2 mots: qualité et quantité. Si on veut rester léger et profiter au mieux des fêtes de fin d'année, mettre de la couleur au menu en pensant aux fruits et légumes qui, en plus, rechargent en vitamines et en oligo-éléments.

Éviter les pièges pour garder un bon poids

Préférer le poisson, son intérêt nutritionnel est largement supérieur. Faire place aux fruits de mer : ils sont riches en protéines, en vitamines, minéraux, oligo-éléments et sont peu gras.

Consommer de la viande en quantité raisonnable. Faire attention aux viandes rouges et charcuteries qui sont riches en graisses et sel. Pour les garnitures, privilégier les légumes de saison et oublier les fritures. Modérer la consommation d'alcool : inutilement très calorique, la fête peut être tout aussi réussie sans excès de bouteilles d'alcool.

Miser sur l'équilibre dans tout

Le principe de base d'une alimentation équilibrée est de choisir des aliments simples, non préparés ou cuisinés à l'avance, afin de maîtriser leur préparation et de choisir ce que l'on y ajoute. Dégraisser toutes les viandes de leur graisse visible et choisir bien les morceaux. Choisir des bouillons ou fond de sauce dégraissés. Pour les desserts, penser à quelques fruits exotiques agrémentés d'un sorbet. C'est le moment de mettre l'ananas à l'honneur : sa richesse en bromélaïnes (des enzymes proches de la pepsine) facilitera la digestion. Miser surtout sur les fruits frais. Enfin, pour les amateurs de chocolat, opter pour le chocolat noir. C'est une bonne source de magnésium, une source de fer et de phosphore, et fournit un peu de potassium, de vitamines B1 et B2.

Éliminer

Les excès des réveillons pourront surcharger l'organisme des toxines et autres déchets. Il faut les éliminer. Pour cela, boire de l'eau en grande quantité. Ajouter à l'eau, les vertus diurétiques et dépuratives de quelques plantes à préparer en tisanes ou des agrumes. Demander conseil au nutritionniste.

par Elom AKAKPO

Drépanocytaires : Bonnes règles alimentaires

La drépanocytose ou l'anémie falciforme est une maladie sanguine héréditaire caractérisée par une déformation des globules rouges. Les sujets drépanocytaires ont souvent un ictère, teint pâle, douleurs abdominales, anémie, sensibilité aux infections, douleurs des membres. Selon les études, le drépanocytaire doit avoir une alimentation riche, équilibrée, variée et en quantité suffisante. L'apport régulier des éléments nutritifs peut être un début de soulagement.



Image des fruits et légumes

Parmi les styles de vie que le drépanocytaire doit respecter, l'on retrouve une alimentation riche et variée pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, pour éviter la perte du poids, les carences qui sont dues à l'hémolyse et la crise vaso-occlusive. Cela permet aussi de combattre les infections et les douleurs (douleurs osseuses, abdominales, arthrite, ostéonécrose, infarctus pulmonaire...) qui sont très répandues chez les porteurs de cette pathologie.

« Le drépanocytaire doit avoir une alimentation équilibrée. Il doit régulièrement manger les fruits et les légumes par exemple la betterave, la carotte, l'ananas, et la banane. Il a aussi besoin des protéines et les lipides. Pour les protéines, il faut préférer les poissons ; quant aux lipides, consommer l'huile de soja, de sésame, d'olive, d'avocat, de coton et l'huile de kluklu (arachide) », précise Mathieu Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires.

Souvent, les gens confondent l'huile rouge raffinée et l'huile d'arachide. Il faut faire attention. Les huiles appelées sur le marché aujourd'hui « Azimi » ou huiles d'arachide ne sont pas en réalité des huiles d'arachide. Ce sont des huiles rouges raffinées. Ces huiles rouges raffinées ne sont pas conseillées pour le drépanocytaire. Il doit également éviter l'huile de coco, palme et l'huile rouge. Ces huiles sont chargées. « Pour faire l'assaisonnement, le drépanocytaire doit proscrire les cubes importés qui contiennent le glutamate. Vous pouvez

utiliser les ingrédients locaux comme Afiti ou doevi (petits poissons) pour faire vos assaisonnements. Le drépanocytaire doit manger chaud », ajoute Mathieu Tobossi.

En outre, les drépanocytaires souffrent d'une forte carence en vitamine B12. On peut la retrouver, entre autres, dans le poisson, le foie de bœuf, les huitres, le lapin, le lait et ses dérivés ainsi que les œufs.

Par ailleurs, boire suffisamment d'eau réduit les crises vaso-occlusives et diminue les risques des crises douloureuses. C'est également très important de se laver régulièrement les mains avant de manger. Il est primordial aussi de nettoyer les planches à découper, les plans de travail, les couteaux et autres ustensiles qui sont entrés en contact avec des aliments crus. Avant de consommer les fruits et légumes, les nettoyer et aussi bien cuire la viande avant de la déguster.

Ainsi, pour mieux vivre et vaincre cette maladie, il faut manger équilibré, varié et adopter une bonne habitude hygiénique. « Nous avons cité quelques aliments qu'on peut trouver facilement et partout au Togo. Il existe d'autres aliments et chaque drépanocytaire peut facilement créer son menu et ses recettes. Pour avoir une liste exhaustive concernant les besoins et l'apport journalier équilibré alimentaire, il faut consulter un spécialiste ou un diététicien pour un programme nutritionnel détaillé et adapté à chaque individu, selon vos besoins, habitudes, âge et votre état », a souligné le spécialiste.

par William O.

Cancer de la prostate: limiter viande rouge

Des chercheurs de l'université de Californie (USA) détaillent dans la revue « PLoS One », qu'une consommation élevée de viande rouge hachée ou transformée accentue le risque de développer un cancer prostatique, et ceci pour autant qu'elle soit habituellement trop cuite ; une méthode de préparation qui produit, lorsque la viande noircit, des substances cancérogènes spécifiques. Ce constat repose sur la comparaison des habitudes alimentaires des milliers d'hommes, dont la moitié souffrent d'une forme agressive de cancer la prostate. Le conseil : manger de la viande rouge, oui, mais en quantités et à cuisson modérées.

Eviter de recongeler un aliment décongelé

Recongeler un aliment déjà décongelé est une pratique à proscrire en raison des risques bactériologiques. Lors de la congélation, des cristaux de glace se forment dans les cellules des aliments, endommageant partiellement les bactéries. Cependant, certaines restent en dormance plutôt qu'éliminées. Lors de la décongélation, surtout à température ambiante ou avec une cuisson insuffisante, ces bactéries reprennent leur prolifération. Recongeler l'aliment ne fait qu'accroître ce développement, augmentant ainsi le risque d'intoxications alimentaires. Il est préférable de conserver les aliments décongelés au réfrigérateur et de les consommer dans les 24 heures.

Riposte du VIH/Sida au Togo : Interview du Pr Vincent Palokinam Pitché, Coordonnateur National du Secrétariat Permanent du Conseil National de Lutte contre le Sida et les Infection Sexuellement Transmissibles (SP/CNLS-IST)

« Le Togo est en bonne voie pour atteindre l'objectif des 95-95-95 fixé par l'ONUSIDA. Le pays a atteint 86% de couverture thérapeutique. Au fur et à mesure que la date butoir de 2030 approche, le Togo réalise des progrès tangibles, mais du chemin reste encore à faire ».

La commémoration de la Journée Mondiale de lutte contre le Sida (JMS) 2024 a été axée autour du thème: « suivons le chemin des droits ». Le Togo, commémore cette journée sous la bannière de ce thème mondial qui constitue un message fort dans la promotion des droits humains afin de mettre fin au sida d'ici 2030, comme le souligne clairement l'ONUSIDA dans son rapport « The Path that Ends AIDS » 2024. Fort des progrès enregistrés ces dernières années dans la lutte contre le VIH/SIDA, le Togo veut pérenniser ses acquis. Le pays, soutenu par les partenaires techniques et financiers, a dans ce sens, entamé l'élaboration d'une feuille de route pour intensifier la riposte d'ici à 2030. Quel est l'état des lieux de la riposte au VIH au Togo ? Quels sont les défis actuels sur le VIH ? Réponses dans cette interview accordée au Pr Vincent Palokinam Pitché, Coordonnateur National du Secrétariat Permanent du Conseil National de Lutte contre le Sida et les Infections Sexuellement Transmissibles (SP/CNLS-IST).

Santé-Éducation : Peut-on guérir du VIH/Sida ?

Pr Vincent Pitché: On soigne le VIH/Sida. On ne guérit pas encore le VIH et le Sida. Actuellement, 30,7 millions de personnes sont sous traitement antirétroviral (sur 39,9 millions) dans le monde. Une personne vivant avec le VIH qui débute un traitement antirétroviral aujourd'hui aura la même espérance de vie qu'une personne séronégative au VIH du même âge. Le traitement antirétroviral donne de meilleurs résultats lorsqu'il est entamé très tôt après l'infection à VIH, au lieu de le retarder jusqu'à l'apparition des symptômes. Le traitement antirétroviral évite les maladies et les handicaps liés au VIH et sauve des vies. Le protocole est actuellement simple avec la prise quotidienne d'un seul comprimé avec de nouvelles molécules de plus en plus efficaces.

Quelle est la situation actuelle de l'épidémie du VIH au Togo ?

Il y a que des données et des tendances qui permettent d'apprécier de façon globale l'évolution actuelle de l'épidémie du VIH au Togo. Nous avons actuellement une prévalence au stade de 1,6% avec une réduction significative de plus de 65% du nombre de nouvelles infections, et une diminution du nombre de décès de 65% en 2010 et 2023.

Au niveau des objectifs fixés au niveau international, le Togo a adopté la stratégie 95-95-95. C'est une stratégie qui est destinée à garantir que d'ici 2030, 95 % des personnes vivant avec le VIH connaissent leur statut sérologique, que 95 % d'entre elles aient accès à un traitement antirétroviral (ARV) et que 95 % des patients sous traitement aient une charge virale indétectable. A la fin de l'année 2023, le Togo a atteint 86% pour le premier 95 : 85 % pour le 2e 95 (plus de 8 PVVIH sur 10 étaient sous traitements antirétroviraux dans notre pays). Plus de 90% PVVIH sous traitement avaient une charge virale supprimée ce qui démontre l'efficacité des médicaments. Les performances en matière de prise en charge de la co-infection Tuberculose/VIH sont bonnes, avec plus de 99% des malades tuberculeux dépistés séropositifs et mis sous traitement.

Quel est l'état des lieux au niveau des femmes et des enfants ?

En ce qui concerne la prévention de la transmission VIH mère-enfant (PTME) où on n'est pas encore très performant. La couverture des services de PTME a augmenté, atteignant plus de 83 % tant au niveau géographique que des



Pr Vincent Palokinam Pitché, Coordonnateur National du SP/CNLS-IST

populations cibles (mais ce taux est loin de l'objectif de 95% fixé au niveau national).

Si chez les adultes le taux de couverture thérapeutique est de 87 %, chez les enfants, ce taux est à 68 % ce qui montre la faible performance de la prise en charge chez les enfants.

L'un des défis majeurs dans la lutte contre le VIH et le SIDA au Togo est la triple élimination de la transmission de la mère à l'enfant du VIH, de la syphilis et de l'hépatite virale B. Pour éviter la transmission de ces virus de la mère à l'enfant, l'offre des services de dépistage précoce, gratuit est systématique lors de la première consultation prénatale car la contamination peut se faire de la mère à l'enfant pendant la grossesse, lors de l'accouchement et durant l'allaitement. **Le protocole Prévention de la Transmission Mère-Enfant (PTME) est mis en place lorsqu'une future maman est dépistée séropositive. Les traitements ARV réduisent drastiquement la transmission mère-enfant du virus à condition que le traitement soit respecté par la femme enceinte et la future maman. Si elle suit les conseils des prestataires de soins et poursuit le traitement de l'enfant chez elle, la charge virale est drastiquement réduite.** Nous avons encore un taux élevé des perdus de vues après l'accouchement. Il existe des goulots

d'étranglement dans le suivi des couples mère-enfants issus des sites PTME. C'est pourquoi les structures de soins travaillent en partenariat avec les acteurs communautaires pour améliorer le continuum des soins et réduire significativement les perdus de vue et arrimer les enfants et leurs mères aux structures soins

Quelles sont les stratégies pour promouvoir la prévention, la prise en charge et améliorer l'accès au traitement des populations les plus vulnérables en particulier les jeunes ?

Il faut donner aux jeunes les moyens de mener de se protéger face au VIH au Togo. Tout le monde est conscient que si on veut avoir une génération sans sida, si on veut mettre fin à l'épidémie sida en 2030, il ne faut pas qu'il y ait de nouvelles infections chez les jeunes. D'où la nécessité d'impliquer les jeunes dans cette lutte. Selon certaines enquêtes environ 1/3 des jeunes âgés de 15 à 24 ans ont des connaissances complètes et suffisantes sur la prévention du VIH. C'est pourquoi il continue la sensibilisation des nos jeunes sur le VIH et les infections sexuellement transmissibles.

Mieux, il faut encourager les jeunes à jouer un rôle important dans la prévention du VIH à travers leur implication dans la définition des politiques et des interventions qui les

concernent en pratique. Il existe dans le pays des offres de services adaptés aux jeunes à travers les centres jeunes. Il y a des associations et réseaux de jeunes impliqués dans la lutte contre le VIH. Les stratégies des interventions sont adaptées aux besoins des jeunes (messages à travers les réseaux sociaux, numéro vert, webradio, club des jeunes etc..).

Depuis plusieurs années, les ministères en charge de l'enseignement ont inclut dans les curricula des élèves et dans les écoles de formation, l'aspect de santé sexuelle globale y compris la prévention du VIH. Cela permet très de sensibiliser très tôt les jeunes sur la problématique des infections sexuellement transmissibles et les grossesses non désirées.

Au niveau des jeunes extrascolaires, la mise en œuvre des interventions par les pairs éducateurs permet de toucher la majorité des catégories des jeunes. Nous avons la chance d'avoir au Togo une société civile avec des associations très dynamiques avec une bonne expertise de travail dans tous les régions avec les jeunes scolaires et extrascolaires. Le CNLS compte sur ce large tissu associatif pour impacter les interventions au sein de la jeunesse dans sa diversité sociale et géographique.

Le Togo peut-il atteindre l'objectif: 95-95-95 fixé par l'ONUSIDA pour 2030 ?

Le Togo est sur bonne voie pour atteindre l'objectif des 95-95-95 fixé par l'ONUSIDA. Le pays a atteint 86% de couverture thérapeutique en 2023. Au fur et à mesure que la date butoir de 2030 approche, le Togo réalise des progrès tangibles, mais du chemin reste à parcourir, nous avons 7 ans pour y parvenir d'abord et avant tout le bien être de nos populations. C'est pour quoi nous avons élaboré un plan d'accélération pour hâter nos pas dans la mise en œuvre de toutes les interventions en matière de prévention, de soins et traitement, de lutte contre le stigmatisation et la discrimination et dans la mobilisation des ressources. L'atteinte objectifs de 3x95 est un préalable indispensable pour mettre fin à l'épidémie du Sida comme menace de santé publique en 2030 (objectif de développement durable 3).

C'est dans cette optique qu'avec l'appui des partenaires et le leadership de gouvernement à travers tous les secteurs impliqués dans cette réponse, nous mobilisons toutes les énergies

Suite de la page 4

et ressources pour espérer à moyen terme tendre vers les objectifs de 3 x95.

Quels sont les défis principaux à relever ?

Malgré les progrès réalisés par le Togo, notre niveau de performance n'est pas optimal à cause plusieurs goulots d'étranglement.

L'un des défis est l'accélération l'intensification des interventions de dépistage afin que toutes les PVVIH au Togo connaissent leur statut et soient mises sous traitement par les antirétroviraux afin d'arriver 95 % à moyen terme.

Le second défi est la triple élimination de la transmission de la mère-enfant. Aucun enfant ne devrait plus naître avec le VIH au Togo d'ici 2030. En effet, la transmission du VIH de la mère vers l'enfant est le principal mode de contamination des enfants. Afin de rompre le lien de contamination entre la mère et l'enfant, il faut dépister précocement les enfants à la naissance, et arrimer le couple



Image d'un test de dépistage VIH

Est-ce que les opportunités de financement pour arriver à ces résultats sont réelles ?

Ou sur le moyen terme d'ici 2026. Le Togo, en plus du budget du gouvernement, bénéficie des financements des partenaires internationaux comme le fonds mondial de lutte contre le Sida, la tuberculose et le paludisme et le programme présidentiel du gouvernement américain de lutte contre

mère-enfant aux structures de soins pour un suivi optimal. Les problèmes de stigmatisation et la discrimination reste encore un défi à relever. En effet les problèmes de stigmatisation et discrimination liés au VIH impactent négativement l'accès des services de préventions et de soins aux personnes qui en sont victimes. La majorité des actes de stigmatisation est lié à l'ignorance des voies de non contamination.

le Sida (PEPFAR). Mais les financements sont toujours insuffisants, car les budgets des interventions augmentent chaque année avec une place importante pour les financements des intrants médicaux. Car l'infection par le VIH est devenue une affection chronique avec une prise en charge continue sur le long terme. Il faut garantir non seulement la continuité de traitement (pas rupture de médicaments) pour tous les anciens malades mais s'assurer que les nouveaux cas dépistés positifs ont accès eux aussi aux médicaments. Il en est de même pour l'offre de la charge virale à tous malades sous traitement afin de s'assurer de son efficacité.

A long terme, il s'agit de mobiliser les ressources pour garantir la pérennité des interventions et des offres des services. L'assurance maladie universelle (AMU) constitue une des opportunités de financement des programmes de santé dans notre pays.

Je remercie votre journal pour le travail de sensibilisation de la population sur les enjeux de santé dans notre pays.

Propos recueillis par Abel OZIH

Santé Actualité

Excès d'alcool au Togo : tendance alarmante

Le ministère en charge de la Santé a présenté les 21 et 22 Novembre à Kpalimé les résultats de l'enquête STEPS 2021 portant sur les facteurs de risque des maladies non transmissibles (MNT). Elle a été réalisée grâce à l'appui financier de l'OMS. L'enquête STEPS réalisée sur toute l'étendue du territoire togolais de décembre 2021 à février 2022 a relevé la recrudescence des MNT au Togo. Parmi les causes énumérées, figure la consommation excessive d'alcool. La Région des plateaux occupe le 1^{er} rang.



Image des boissons alcoolisées

L'enquête a révélé, entre autres, que la consommation d'alcool au Togo est de 62,7%. La région des plateaux bat le record avec 74% suivi de la Kara 61,1%. La Maritime est en troisième position (65%); Grand-Lomé quatrième (63,1%). La région des Savanes est cinquième (53, 5%) et la Centrale la dernière (49, 5%). Selon un rapport du Réseau ouest-africain d'épidémiologie sur la consommation de drogues (WENDU), l'alcool est la substance la plus consommée au Togo, représentant 43 % des cas, suivi par le cannabis à 26 % et les opioïdes d'origine médicale à 19 % 12. Les jeunes adultes, en particulier ceux âgés de 20 à 39 ans, sont les plus touchés par cette consommation.

Selon Touré Khadidja Cathérine, présidente de l'ONG Recherche, Action, Prévention et Accompagnement des Addictions (RAPAA), le phénomène de la consommation des substances psychoactives est un problème généralisé en Afrique de l'Ouest, notamment au Togo. C'est devenu un problème de société et de santé publique.

Attention aux maladies chroniques

Un mode de vie qui n'est pas sans conséquence sur la santé. « L'alcool cible

malheureusement les organes nobles comme le tube digestif, l'œsophage et l'estomac ; brûle les cellules, rentre dans le sang. L'alcool va fragiliser les artères, passer dans le foie pour être métabolisé et ça détruit les cellules du foie. L'alcool rentre également dans le cerveau pour aller agresser les cellules cérébrales et nous amène petit à petit vers la démence », prévient Professeur Belo Mofou, Chef Division de la surveillance des Maladies Non Transmissibles au ministère de la santé et de l'hygiène publique, Coordonnateur national de l'enquête STEPS Togo 2021.

Par ailleurs, les boissons alcoolisées contiennent beaucoup de sucre qui sont dangereux pour l'organisme. Les Togolais boivent ... beaucoup trop. L'abus d'alcool atteint des sommets le weekend. Les conséquences sont dramatiques. Au-delà de la santé physique et psychique, il contribue à des problèmes sociaux. Le cas de Kokou, un jeune lycéen rencontré à Adidogomé sagbado, est révélateur de ce que les parents subissent lorsque ces garçons tombent dans l'addiction à l'alcool. Il est fréquent, selon les témoignages, de le chercher des jours durant avant « de le ramasser dans un coin du quartier et de l'amener à la maison », comme le signale

Richard, Menuisier, un proche de la famille. Il y a beaucoup de familles au Togo « qui sont affectées, désemparées, bouleversées, démunies devant ce phénomène et qui ne savent pas quoi faire devant l'addiction d'un des leurs », confie Richard.

Principales causes

La consommation d'alcool chez les jeunes adultes au Togo est influencée par plusieurs facteurs socioculturels, économiques et psychologiques. Les consommateurs ont souvent recours à des métaphores et autres procédés de langue pour qualifier les habitudes et pratiques de consommation, les différents types de boissons alcoolisées ainsi que les effets et dangers qui leur sont attribués.

« On ne sait pas trop la composition de ces boissons. Mais pour les jeunes, c'est la recherche de la force physique et de la force sexuelle, et à travers ces boissons, ils pensent pouvoir trouver ce qu'ils recherchent alors qu'en vérité tout cela nuit à leur santé physique et mentale », a fait savoir Touré Khadidja Cathérine, Présidente de RAPAA.

Un phénomène qui demande «une réplique d'envergure»

Pourquoi et comment sommes-nous arrivés là ? Cela concerne-t-il l'accessibilité financière de l'alcool ? Influence sociale ? Ou d'une culture qui fait souvent le lien entre l'alcool et la

convivialité et le succès ? Au-delà des politiques gouvernementales, chaque citoyen togolais doit jouer un rôle spécifique. Il est nécessaire de revoir les habitudes et les priorités, de se questionner sur la relation santé-alcool et de favoriser des options saines pour les instants de socialisation. L'étude STEPS ne se limite pas à une succession de statistiques ; elle est un reflet projeté sur la société togolaise. L'alcoolisme ne représente pas une fatalité, mais un enjeu qui peut être résolu grâce à une détermination commune, une sensibilisation personnelle et une action conjointe entre les autorités et la population. Chaque verre en excès est une avancée supplémentaire vers des répercussions qu'on peut prévenir. Il faut changer les choses, pour nous-mêmes et pour les générations futures. L'approche « STEPwise » recommandée par l'OMS a été la méthodologie utilisée depuis la phase de planification jusqu'à celle de la dissémination des résultats. Cette enquête met enfin à la disposition de tout le système de santé du Togo, les indicateurs factuels de base sur les facteurs de risque des principales maladies non transmissibles et les premières tendances populationnelles sur lesquelles les divers programmes de lutte contre celles-ci pourront s'appuyer pour développer des politiques et des stratégies de lutte adéquates.

Santé Focus

par Abel OZIH

Etre en bonne santé à partir de 60 ans

Pratiquer un sport est indispensable pour conserver une hygiène de vie saine et équilibrée. À 60 ans, on peut miser sur des activités complètes, douces et ludiques comme la marche, l'aquagym ou encore la danse classique ou pédaler le vélo. Entretenir son moral est indispensable pour bien vieillir. Pour cela, se faire plaisir et de penser à soi sans culpabiliser. Idéalement, on se consacre régulièrement des parenthèses de bien-être et de détente pour évacuer le stress, la morosité du quotidien et les angoisses. De même, il est tout aussi important de cultiver une vie sociale riche et dynamique: associations, clubs loisirs, lire, bénévolat, projets humanitaires.

Insuffisance cardiaque : attention à l'essoufflement

Au Togo, plus de 25 malades sur 100 sont porteurs d'insuffisance cardiaque. L'essoufflement à la suite d'un effort banal est un symptôme caractéristique, mais il est utile d'être vigilant en cas de perte d'agilité, de sensation d'oppression en position couchée, de gonflement de certaines parties du corps (œdème) et de prise de poids soudaine. L'essoufflement lors d'un effort physique léger ou modéré doit toujours être pris au sérieux. Il est nécessaire d'apprendre à écouter son corps et à identifier les signaux alarmants. Ceci contribue à poser un diagnostic précoce et à mettre rapidement en œuvre un traitement adéquat.

Les vrais médicaments se trouvent en pharmacie

Parole d'Expert

8h sans protéines, attention!



Dr Pierre Dukan
Nutritionniste français

Les protéines sont le seul nutriment vital ; le corps humain ne sait pas les synthétiser et ne sait pas non plus où les mettre, où les stocker. Alors pendant les 8h ou après un repas, elles sont toujours présentes dans le sang circulant. Le corps peut s'en servir pendant ces 8h. Au-delà de ces 8h, il n'a pas d'autre choix que de les prélever là où il peut les trouver. Jusqu'à l'âge de 45-50 ans, il va les chercher essentiellement sur les muscles. Au-delà des 50 ans, débute ce qu'on appelle le phénomène de sarcopénie, c'est à dire une perte lente et progressive de la musculature. À ce moment-là, votre corps va se servir sur les muscles mais aussi se servir sur la peau. Il va lui faire perdre son élasticité, son épaisseur ; ce qui va accélérer le vieillissement.

Alors les protéines bâtissent la

croissance chez l'enfant et l'adolescent, puis servent tout au long de la vie à entretenir l'intégralité des fonctions de votre corps sans lesquelles la vie s'arrête et très vite en plus.

Donc le corps dans lequel vous vivez l'an passé a disparu. Il a été, à l'exception du cerveau, complètement renouvelé, brique par brique, organe par organe. Votre cœur est un nouveau cœur, vos globules rouges et blancs, toutes vos hormones votre rein, votre foie, tout renaît périodiquement et cela se fait pour l'essentiel avec des protéines. Maintenant que vous savez cela essayez de ne pas manquer de protéines au-delà de 8h. Si cela n'est pas trop fréquent, ce n'est pas très grave.

Mais si vous êtes de ceux qui refusez les protéines animales qui sont les seules complètes, ou alors que vous faites partie des gens qui consommez les protéines qu'une seule fois par jour, vous allez perdre vos muscles, votre peau va se flétrir et vous allez vite vieillir plus vite que les autres. **Les meilleures sources de protéines restent celles de la viande maigre, du poisson gras si possible pour les oméga 3, du blanc d'œuf qui est la meilleure protéine du monde, la protéine de référence. La protéine du lait et des laitages, celles du soja et d'une combinaison savante inventée par les végétariens, de céréales et de légumineuses qui oblige à accepter en plus tant de glucides.**

Sécurité Routière

Prudence sur les routes en cette fin d'année



Image d'un trafic routier

1 Respect des limites de vitesse

L'excès de vitesse demeure l'une des principales causes d'accidents graves. En respectant les limitations de vitesse, non seulement on réduit les risques d'accident, mais on évite également les sanctions qui peuvent alourdir le budget en cette période festive.

2 Éviter les distractions

L'usage du téléphone au volant est une infraction grave qui multiplie par trois le risque d'accident. Se concentrer sur la route et éviter toute source de distraction.

En cette période de partage et de festivités, la sécurité sur les routes doit rester une priorité. Soyons vigilants et solidaires pour faire de cette fin d'année un moment de joie pour tous. La fin d'année devrait être une période de joie et de convivialité, et non de drames sur les routes. En respectant les consignes de sécurité et en adoptant une conduite responsable, chacun peut contribuer à réduire le nombre d'accidents et à sauver des vies. Les fêtes sont l'occasion de se retrouver, mais elles doivent aussi rappeler l'importance de protéger la vie humaine.

3 Vigilance accrue

Les conditions météorologiques, comme la pluie ou le brouillard, peuvent rendre la conduite plus dangereuse. S'assurer que le véhicule est en bon état, en particulier les freins, les pneus et les feux. Sur la route, garder une distance de sécurité suffisante avec le véhicule qui précède.

4 Sobriété au volant

Avec les nombreuses réunions festives de cette période, il peut être tentant de céder à un verre de trop. L'alcool au volant est l'une des principales causes d'accidents mortels. Si on prévoit de consommer de l'alcool, organiser un moyen de transport alternatif ou désigner un conducteur sobre.

5 Prévoir les déplacements

Avec les nombreuses réunions festives de cette période, il peut être tentant de céder à un verre de trop. L'alcool au volant est l'une des principales causes d'accidents mortels. Si on prévoit de consommer de l'alcool, organiser un moyen de transport alternatif ou désigner un conducteur sobre.

Miel
de forêt classée

COOP-CA TITIGBÉ (Sotouboua)

Lauréat du concours Meilleur miel Région centrale 2024

COOP-CA SOTUBOUA Titigbe

Produit et Récolté par les Apiculteurs de la **FORÊT COMMUNAUTAIRE DE KALARE**

+228 93 05 94 23 / 92 49 03 93

Miel
de forêt classée

Produit et Récolté par les Apiculteurs du **Parc national Fazao Malfakassa PNFM**

COOP-CA AVENIR (Yalombé)

+228 90 73 45 80

Miel
de forêt classée

COOP-CA ABEILLE D'ABORD (Sotouboua)

LES AVANTAGES DU MIEL PAR RAPPORT AU SUCRE

- Indice glycémique plus faible
- Moins calorique
- Riche antioxydants
- Riche en vitamines et minéraux
- Antibiotique naturel
- Plus sucrant

Produit et Récolté par les Apiculteurs du **Parc national Fazao Malfakassa PNFM**

+228 91 71 87 08

Jus naturels santé pendant les fêtes

Tous les fruits et les crudités frais exercent une action de prévention des maladies cardiaques, des calculs rénaux, des cirrhoses de foie, ou de la pancréatique. A l'occasion des fêtes de fin d'année, voici certains fruits et jus à privilégier pour garder une bonne santé.

Jus pour désintoxiquer le pancréas

Jus de gingembre, citron, ananas, orange, papaye, thé de citronnelle désinfectent, purifient le pancréas.



Recette : 250 ml d'eau bouillante, 05 feuilles de citronnelle, 1 morceau de gingembre, 2 cuillères à soupe de miel. Enlever la première couche de peau de la citronnelle puis la couper en deux dans le sens de la longueur. Écraser légèrement avec la lame d'un couteau. Éplucher le gingembre et là aussi, le fendre en deux et l'écraser, ceci pour qu'il diffuse bien ses arômes. Mettre la citronnelle et le gingembre dans une théière et arroser avec l'eau bouillante. Laisser infuser jusqu'à complet refroidissement. Filtrer et ajouter le miel.

Jus de fruits pour le cœur

Jus de corossol (yovovo), carotte, mangue, pamplemousse, orange, tamarin. apportent de l'énergie pour les cellules du cœur.



Recette : 5 carottes moyennes, jus de 3 oranges, 1 cuillère à café de gingembre râpé, ½ cuillère à café de curcuma (facultatif), 2 cuillères à soupe de miel. Éplucher les carottes et en faire un jus naturel à l'aide d'un extracteur. Verser le jus dans un mixeur avec le jus d'orange, le gingembre et, si on aime, le curcuma. Mixer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien homogènes. Puis sucrer avec quelques cuillères à soupe de miel et servir. Boire le jus à jeun ou lorsqu'on a envie de grignoter entre les repas. L'ajouter au régime alimentaire au moins 3 fois par semaine.

Fruits qui épurent le foie

Banane, tomate, citron, avocat, noix, betterave, persil, oignon, papaye, aubergine stimulent la fonction désintoxicante du foie.



Recette : feuilles de persil, feuilles de menthe fraîche, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1 verre d'eau (200 ml). Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On chauffe l'eau. Lorsqu'elle commence par bouillir, il faut l'enlever du feu et ajouter les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Boire 1 verre chaque jour pendant 15 à 20 jours.

Jus pour la santé des reins

Eau potable, bissap, pastèque, concombre, mangue, jus de citron, infusion au thé au citronnelle, persil. Ils contribuent efficacement à entretenir la santé des reins.



Recette : 1 litre d'eau, 02 cuillères à soupe de bissap (fleurs d'hibiscus séchées), 2 citrons verts, 4 feuilles de menthe fraîche, 01 cuillère à café de gingembre en poudre, 01 cuillère à soupe de miel, 4 clous de girofle. Dans de l'eau très chaude, ajouter le bissap et laisser bouillir pendant 05 minutes. Filtrer et recueillir le jus. Ajouter les citrons, le gingembre, clous de girofle, et les feuilles de menthe et du miel. Réserver au réfrigérateur pendant 10 minutes. Servir.

Santé Alimentation

par William O.

Jus naturels pour faire durer l'acte sexuel

On fait moins de 5 minutes lors d'un rapport sexuel ? On est en déca de la durée parfaite selon une étude américaine, pour laquelle, elle est entre 7 et 13 minutes. Mais il existe une manière simple et naturelle qui permettra de prolonger la durée de vos rapports sexuels. Voici comment y parvenir ?

Parfois, il arrive que le mari ne peut pas se contrôler pendant le rapport sexuel et se laisse emporter par la passion du moment un peu trop tôt. Cette situation est un peu gênante et pas toujours appréciée. Essayer ces jus à base d'aliments naturels qui aideront à contrôler le problème de l'éjaculation précoce et à faire durer les rapports sexuels un peu plus longtemps.

Jus à base d'orange et de menthe poivrée

1 verre à madère de jus d'orange, 1 verre à madère de tisane de menthe poivrée, 1 cuillère à café de miel, 2 cuillères à café de jus de citron. La préparation de cette boisson est très simple. Il suffit de bien mélanger tous ces ingrédients et de boire le

mélange avant l'acte sexuel. La tisane de menthe poivrée aidera à retarder l'éjaculation en relaxant les muscles. La vitamine C, contenue dans le jus d'orange et le jus de citron, permet quant à elle de lutter contre la dysfonction érectile et d'augmenter à la fois la qualité, la quantité et la mobilité du sperme.

Jus d'ananas et gingembre

100 g de chair d'ananas frais, un morceau de gingembre frais (ou une cuillère à café de gingembre en poudre), 325 mL d'eau, 02 citrons. Peler l'ananas et couper la chair en morceaux. Peler et couper le gingembre en petits morceaux. À l'aide d'un blender, mixer l'ananas et le gingembre. Ajouter l'eau puis mixer à nouveau. Filtrer la boisson. Ajouter



Image des jus de fruits

les jus de citron puis mélanger. Réserver au frais pendant 2h avant de servir.

Recette à la betterave

2 Betteraves, 4 oranges, 3 à 4 belles feuilles de chou, 1 poignée de persil, 3 feuilles de pissenlits, 1 racine de gingembre, 1 racine de curcuma,

500 ml d'eau. Éplucher oranges, betteraves, gingembre, curcuma et les découper en petits morceaux. Laver bien les feuilles et les découper. Ecraser ensemble dans un mixeur ou autre. Ajouter l'eau un peu chaude. Filtrer et boire 2 fois dans la journée.

par Jean ELI

Santé Sexualité

Mettre en place un plan rigoureux pour la bonne gestion des équipements médicaux



Image des équipements médicaux

Le président de la République, Faure Gnassingbé, accorde une importance particulière à la gestion optimale des équipements, matériels et

mobiliers médicaux récemment acquis par l'État togolais avec le soutien de la Banque mondiale. Lors d'une communication présentée en Conseil des ministres le

mercredi 27 novembre 2024, par le ministre de la Santé et de l'Hygiène publique, le Chef de l'État a donné des instructions au gouvernement pour mettre en œuvre un plan rigoureux de suivi, d'entretien et de maintenance des équipements destinés aux formations sanitaires, afin d'en garantir une utilisation durable au service des populations.

Des équipements modernes pour les hôpitaux du Togo

Dans le cadre des projets visant à améliorer l'offre de soins aux usagers, des matériels et mobiliers médicaux ont été récemment acquis et déployés dans 160 formations sanitaires à travers tous les districts du pays, atteignant un taux de satisfaction de 100 % des besoins exprimés.

Ces équipements comprennent : 7 442 lits d'hospitalisation, 15 appareils d'imagerie, 50 microscopes, 7 ambulances médicalisées, 200 motos, 100 réfrigérateurs, ainsi que plusieurs centaines de lits d'accouchement et de tables d'accouchement mécaniques et électriques, sans oublier le matériel et les consommables de laboratoire ainsi que des appareils bureautiques.

Selon Pr Tchin Darré, ministre en charge de la santé, les hôpitaux ayant reçu du matériel neuf ont transféré leurs équipements existants, encore en bon état de fonctionnement, aux formations sanitaires de niveaux inférieurs. Environ 20 milliards de FCFA ont été décaissés pour l'acquisition de ces équipements et matériels.

par Elom AKAKPO

Santé Actualité

COMMUNIQUE



ASSURANCE MALADIE
UNIVERSELLE

AMU INAM

SCHOOL AMU

QUE DOIT FAIRE UN BÉNÉFICIAIRE DE SCHOOL AMU EN CAS DE MALADIE ?

● A L'ÉCOLE :

Pendant les heures de cours

- 1- l'élève s'adresse à la direction de son école
- 2- la direction de l'école lui délivre un « **Bon Scolaire d'Accès aux Soins** »
ou une **feuille de soins** dûment rempli(e)
- 3- l'élève se rend au **centre de santé public**, présente le « **Bon Scolaire d'Accès aux Soins** » ou la **feuille de soins** pour se faire soigner

● EN DEHORS DE L'ÉCOLE :

week end, vacances, etc.

L'élève va directement au **centre de santé public** pour se faire soigner

Attention : Les bénéficiaires de school AMU n'ont **pas besoin de carte AMU-INAM** pour aller aux soins.

SCHOOL AMU, pour la bonne santé et la réussite scolaire!



**Prenez votre santé en main.
Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés
et restez en bonne santé**

