



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

Promo -50%

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 797 du 18 Décembre 2024

Fêtes : associer plaisir et santé



3

MANGER POUR SA SANTE

Le chou contre les graisses dans le foie

L'excès de graisse dans le foie peut conduire à une maladie appelée stéatose hépatique non alcoolique ou « maladie du foie gras », sachant que l'obésité constitue l'un des facteurs de risque majeurs. La stéatose peut évoluer vers une cirrhose ou un cancer. Des chercheurs de Texas A&M University (USA) ont montré les bienfaits potentiels de l'indole, un composé naturel notamment présent dans les légumes crucifères en particulier le chou, et également produit par les bactéries intestinales. Des études suggèrent que l'indole peut être bénéfique pour les personnes présentant une stéatose hépatique, mais aussi en prévention, en raison d'un effet anti-inflammatoire et anti-graisse hépatique.

La bienveillance pour booster le moral

Souhaiter le bonheur aux autres est un outil efficace pour améliorer son humeur. «Distribuer» du bonheur aux autres est une démarche d'ouverture bienveillante, qui est un levier puissant pour se sentir mieux. Offrir de la gentillesse aux autres réduit l'anxiété puis augmente le bonheur et le sentiment de lien social. On se sent plus reliés aux autres, plus attentionnés et empathiques. C'est une stratégie simple qui ne prend pas beaucoup de temps et qu'on peut intégrer aux activités quotidiennes. Se comparer aux autres rend plus anxieux. La comparaison sociale est une stratégie compétitive qui va à l'encontre du bien-être. Les mentalités compétitives sont associées au stress, à l'anxiété et à la dépression.

Astuces pour reconnaître le miel naturel du faux miel

7



Sexuellement insatisfait : causes et remèdes

6



Fêtes: bienfaits des repas en famille

5



La 6^{ème} édition du marché du Bien-Être et de la Santé au Togo (MaBEST)
C'est le 18 & 19 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

SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

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



COMMUNIQUE RELATIF A DE FAUX COMPTES FACEBOOK AU NOM DU COMMISSAIRE GENERAL N° 038/2024/OTR/CG/DCSU

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public que depuis quelques jours, des individus malveillants ont créé des faux comptes sur Meta (Facebook) au nom du Commissaire Général de l'OTR pour diffuser sur internet et les réseaux sociaux, un faux avis de vente aux enchères publiques de véhicules qu'organiserait l'OTR sur l'un des sites portuaires de Lomé, le 14 décembre 2024.

A cet effet le Commissaire Général informe le public que les comptes Facebook intitulés : « Commissaire Général de l'OTR Philippe Kokou B. TCHODIE » sont de faux comptes créés dans l'intention d'arnaquer les usagers. Par conséquent, toute personne qui s'abonnerait à ces comptes le ferait à ses risques et périls.

L'Office Togolais des Recettes en Général et le Commissaire Général en particulier, déclinent toute responsabilité liée à l'utilisation de ces comptes frauduleux et informe leurs auteurs qu'ils s'exposent aux sanctions pénales prévues au titre des dispositions de lutte contre la cybercriminalité au Togo.

Face aux tentatives d'escroquerie, qui se multiplient ces derniers temps sur les réseaux sociaux, le Commissaire Général appelle le public à plus de vigilance et l'invite à vérifier toutes informations concernant l'OTR sur son site officiel www.otr.tg ou en appelant son centre de contact au numéro vert 8201.

Fait à Lomé le 11 décembre 2024

Philippe Kokou B. TCHODIE

Le Commissaire Général p.i

41, Rue des impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO
Tél. : + 228 22 53 14 00
E-mail : otr@otr.tg

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

« Combien de gens négligent leur santé à trop boire à la santé des autres ! »
François Salvat de Montfort

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 16/12/24 au 23/12/24

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
RAOUDHA	Située à Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	52 Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station d'essence total	70 54 29 07
LA RUCHE	Attiégou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	99 99 78 58
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
SEPOPO	ADAKPAME grand contournement, non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
BETHEL	ADIDOGOME Soviéépé, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoè-Gbomamé	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoè Agblégan, rue de la pampa	93 29 07 37
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	96 80 09 62
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann entre Orabank et la station Sanol	70 49 96 55
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total Energies à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39

ils ont dit...



Professeur René Baragou
Chef de service de Cardiologie
au CHU Sylvanus Olympio
(Lomé)

« La sédentarité correspond à un mode de vie avec au moins 7 heures de position assise ou couchée par jour, en dehors du sommeil. Il s'agit de situations où les muscles squelettiques sont au repos avec une dépense énergétique proche de zéro. Est considéré comme sédentaire un sujet qui effectue moins de 150 minutes d'activité physique par semaine, soit environ moins de 30 minutes par jour. La sédentarité a un impact négatif sur la santé car elle augmente le risque de mortalité. Au-delà de 8 heures de position assise par jour, le risque de mortalité augmente de 34%... La sédentarité multiplie par deux le risque de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, crise cardiaque, AVC, insuffisance cardiaque...). Elle augmente le risque de diabète de type 2, d'obésité, de troubles lipidiques, d'ostéoporose, de cancer du côlon, d'anxiété et de dépression... Même si on a une activité sportive, il faut éviter la sédentarité. Aussi, le manque d'activité sportive et la sédentarité augmentent le risque cardiovasculaire. La sédentarité est un facteur de risque de thrombose veineuse et donc d'embolie pulmonaire. Le fait de rester longtemps assis ou couché, favorise en effet, la stase et la formation de caillots de sang dans les jambes. »

Thé au curcuma : puissant régulateur de la glycémie

Pour les personnes souffrant de diabète ou de syndrome métabolique, stabiliser le taux de glycémie est souvent difficile. Le thé au curcuma, réguler le taux de glucose dans le sang. Faire bouillir 2 tasses d'eau et y ajouter deux cuillères à soupe de poudre curcuma. On peut aussi ajouter du miel, du poivre noir ou du gingembre pour le rendre plus délicieux et parfumé. Laisser le tout mijoter une dizaine de minutes, puis filtrer et laisser refroidir.



Infusion au gingembre pour faciliter la respiration

Le gingembre, une épice aux multiples vertus. Outre ses qualités gustatives, le gingembre est réputé pour ses bienfaits sur la digestion, le système immunitaire et les nausées. Cependant, une autre utilisation moins connue du gingembre est son potentiel pour faciliter la respiration.



Image d'une infusion de gingembre

Le gingembre facilite la respiration naturelle, maintient un équilibre immunitaire et une activité optimale dans les voies respiratoires. C'est ce que révèle une l'étude « *Anti-Oxidative and Anti-Inflammatory Effects of Ginger in Health and Physical Activity: Review of Current Evidence* » publiée dans « *International Journal of Preventive Medicine* » (2013). Pour ceux qui cherchent à prendre soin de la santé de leurs voies respiratoires, le gingembre offre une bonne alternative car il préserve la santé des bronches, tout en contribuant au bon fonctionnement des voies respiratoires et en maintenant des sécrétions optimales dans le tractus.

Les phytothérapeutes prescrivent la plupart du temps l'infusion de gingembre pour assainir les poumons. La préparation, à boire à chaud, aide le corps à évacuer le mucus ainsi que d'autres substances indésirables hors de l'organisme. D'après l'étude « *Fresh ginger (Zingiber officinale) has anti-viral activity against human respiratory syncytial virus in human respiratory*

tract cell lines », publiée dans « *Journal of Ethnopharmacology* », on remarque aussi que l'infusion de gingembre permet de se débarrasser de divers types d'allergènes emmagasinés dans les poumons. **En infusant 1 cuillère à soupe de poudre de gingembre dans 1/4l d'eau bouillante pendant 10 minutes, on obtient une préparation parfaite pour les nettoyer. Pour ceux qui n'apprécient pas le goût du gingembre assez prononcé, on peut ajouter un peu de sucre à l'infusion.**

Recette : Prendre 1 litre d'eau, 3 gros oignons coupés en dés, 1 cuillère à soupe de poudre de curcuma et 2 cuillères à soupe de gingembre en poudre. Faire bouillir l'eau, ensuite ajouter le gingembre, le curcuma et l'oignon. Laisser un peu au feu doux pendant environ 5 minutes. Adoucir le goût en ajoutant une cuillère à soupe de miel et mélanger bien. Boire 1 tasse matin et soir avant les repas.

par Raymond DZAKPATA

Une dent malade produit une faible érection

Une bonne santé buccodentaire est très importante pour la santé en général et une bonne sexualité, en particulier. Un bon nombre d'hommes n'embrassent pas leur femme et vice-versa parce qu'ils ont peur qu'on sente une mauvaise haleine. On sait que les relations amoureuses et sexuelles sont ternies quand il y a absence de baiser. Dans certains cas, une infection dentaire peut aussi provoquer des troubles de l'érection. Une infection dentaire peut se diffuser dans les vaisseaux sanguins, y compris ceux du pénis. Il sera alors moins irrigué et cela peut aboutir à des troubles de l'érection.



Fêtes : associer plaisir et santé

La période des fêtes est une période généralement marquée par les excès alimentaires et une prise de poids. On consomme trop d'alcool et d'aliments riches en sucres et en graisses. Comment allier plaisir et santé pendant les fêtes ? Quels sont les aliments à privilégier ? Voici des astuces diététiques que propose Sandrine Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale (Burkina Faso).



Image des repas de fête

Le temps des fêtes approche à grands pas. Une période conviviale, agréable pour le plaisir des papilles. Mais entre indigestion, excès divers et peur de prendre du poids, ces moments peuvent être source de stress pour certains lorsqu'il s'agit de gérer l'alimentation. Ainsi est-il important d'assurer une bonne digestion et dire adieu aux troubles digestifs après les fêtes.

Penser aux fibres

Des aliments riches en fibres aident à maintenir un bon équilibre au niveau de l'intestin et à améliorer la digestion. « *Alors ne pas hésiter à manger un fruit à la fin du repas, et à incorporer un maximum de légumes au plat principal. Ainsi manger assez de fruits et de légumes* », recommande Sandrine Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat.

Rester hydraté

Pour être plus efficaces, les fibres ont besoin d'eau. D'ailleurs, indique Sandrine Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, augmenter son apport en fibres sans augmenter l'apport en liquides peut entraîner une constipation. Pour être sûr de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour, pourquoi ne pas profiter des vertus des tisanes ? Les meilleures tisanes pour favoriser la digestion sont celles à base de gingembre, de menthe poivrée, d'agrumes.

Faire le plein de bonnes bactéries

« *Donner un coup de pouce à son intestin permet de réduire les risques de troubles digestifs et de constipation. Pour augmenter son apport en probiotiques et en prébiotiques, s'assurer d'avoir du yaourt, de l'ail et de l'oignon dans l'assiette* », propose Sandrine Yasmine Zerbo, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale. Autrement, demander des ferments lactiques au pharmacien.

Un smoothie pour l'intestin

On recommande vivement la consommation de betteraves pour une meilleure digestion. « *Quand on a un gros repas de prévu, on peut commencer la journée par un smoothie à base de betteraves, carottes, gingembre, concombres et céleri pour booster*

l'organisme et le préparer au mieux à la soirée », affirme Sandrine Yasmine Zerbo.

Sport pour aider le corps

Une fois sorti de table et remis des émotions gustatives, le corps aura probablement besoin d'aide pour fonctionner correctement. « *Une activité physique est donc tout à fait recommandée. Eviter d'en faire trop, pour ne pas risquer d'être malade. Certains sports comme la marche, par exemple, permettent de réguler le transit intestinal et réduire les symptômes liés à une éventuelle inflammation* », conseille Sandrine Yasmine Zerbo, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale.

Bien manger pendant les fêtes

Avec les retrouvailles, la joie, le partage... beaucoup ont tendance à beaucoup grignoter, on ne trie pas ce qu'on mange. Ainsi faut-il faire attention à ce qu'on mange pendant les fêtes. Cependant chaque année, l'organisme est mis à l'épreuve pendant les fêtes. Voici ce que recommande Sandrine Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale : **Opter pour des aliments sains, équilibrés et variés. Manger moins gras, moins salé et sucré. Eviter les aliments industriels car ils sont souvent trop salés et sucrés. Préférer des repas faits maisons. Consommer assez des légumes, des fruits et les fruits de mer car ils sont moins caloriques et sont riches en nutriments. Il est aussi conseillé de manger de délicieux plats, sains, équilibré et varié pendant les fêtes. Que ce soit du poulet, du poisson, la viande, éviter de mettre trop d'huile, trop de sel et trop de piments, pas d'excès. L'alimentation doit être équilibrée. Accompagner les plats principaux de légumes et de fruits. Faire attention à l'alcool. On peut en boire mais avec modération. Savoir que plus on boit, plus on mange car l'alcool augmente la sensation de faim. Pour ceux qui veulent, opter pour du vin, du champagne et consommer moins de bien bières, les mousseux et les liqueurs.**

par William O.

Interview / Mathieu Kpônou Tobossi, Spécialiste en Hygiène et Qualité Alimentaires

« Pour avoir un sang de qualité, il faut une diversité au niveau de l'alimentation. L'alimentation doit être diversifiée, variée et équilibrée »

Le fonctionnement des organes nécessite l'apport de nutriments et de dioxygène. Les nutriments proviennent de la digestion des aliments, ils sont absorbés dans le sang au niveau de l'intestin grêle. Le dioxygène provient de l'air, il passe dans le sang au niveau des alvéoles pulmonaires. L'approvisionnement du sang en nutriments en permet ainsi une bonne composition et un bon fonctionnement de l'organisme. Dans cet entretien, Mathieu Tobossi, Spécialiste en Hygiène et Qualité Alimentaire explique le lien entre une bonne alimentation et la qualité de sang.



Mathieu Tobossi, Spécialiste en Hygiène et Qualité Alimentaire

Santé-Education : De quoi est constitué le sang ?

Mathieu Tobossi : Le sang est un liquide tissu qui est fait de 55% de liquide (plasma) et 45% de cellules qu'on appelle, les éléments figurés c'est-à-dire les globules rouges, blancs, les plaquettes sanguines et tout autre type de cellules. Ce liquide qui fait 55% est un liquide formé de 90% d'eau ; il s'y trouve des sels minéraux, des lipides, des hormones, des anticorps. Donc ce plasma, avec cette composition, va assurer le transport des cellules sanguines. C'est un liquide véhicule qui transporte non seulement les cellules sanguines, les substances nutritives, mais aussi apporte de l'eau aux tissus et cellules. Les anticorps présents dans le plasma luttent contre les infections. Il y a aussi d'autres types de cellules qui sont ajustés sur le rôle d'anticoagulants.

Lorsque nous prenons les éléments figurés, il y a les globules blancs qui remplissent diverses fonctions de purification, de protection contre les infections. Aussi trouve-t-on en grande

quantité les globules rouges ou hématies. Dans une goutte de sang, on y trouve environ 5 millions. Ils ont entre autres pour fonction de transporter l'oxygène et du gaz carbonique.

Quel est l'apport de l'alimentation dans la constitution du sang ?

Globules blancs et rouges, antioxydants, sels minéraux, vitamines, lipides, protides, glucides... sont tous directement ou indirectement issus de l'alimentation. L'organisme n'a pas autres sources de matières premières en dehors des nutriments issus de la digestion pour composer un sang de qualité. Il urge donc d'apprendre aux populations comment préserver la qualité de leur sang à travers les bonnes pratiques alimentaires et nutritionnelles. L'alimentation est d'un apport capital pour la constitution d'un sang de qualité.

Quel régime alimentaire adopter pour avoir un sang de qualité ?

Pour avoir un sang de qualité, il faut

une diversité au niveau de l'alimentation. L'alimentation doit être diversifiée, variée et équilibrée. Il faut adopter un style alimentaire. Nous privilégions pêle-mêle les légumes, en deuxième lieu, les fruits et céréales complètes.

Au niveau des protéines, il faut privilégier le poisson, les œufs, les sojas, les protéines végétales et en dernière position la viande qui contient de fer. Il y a également des légumes qui améliorent la qualité du sang. La carotte, le persil et surtout la betterave rouge apportent de précieux composants au sang. Il faut conseiller également aux populations de s'offrir par moment des bains de soleil, car les rayons de ce dernier transforment certains éléments en vitamine. Aussi faut-il éviter les combinaisons alimentaires incompatibles. Mais aussi, de grâce, il faut éviter de consommer chaque temps les aliments qui sont trop cuits, recuits, surcuits. Dans ce cas, l'aliment perd ses éléments nutritifs. Les aliments doivent être le plus frais possible pour apporter de bons constituants sanguins.

Il y a des personnes qui sont toujours anémiées. Quel doit être leur régime alimentaire ?

Avant de les trouver un régime alimentaire adapté, il faut trouver la cause de leur anémie répétée. Est-ce une maladie de sang, telle que la drépanocytose, ou d'autres types de maladie, est-ce une infection, telle que le paludisme par exemple, qui détruit les hématies parce que le plasmodium est hématophage, il se nourrit de l'hémoglobine ?

Si on se rend compte que l'alimentation est faussée, cela va entraîner l'anémie. On aura une carence en fer qui sera révélée par la numération formule sanguine (NFS). C'est cette NFS qui donne l'information au soignant en le pistant sur le type d'anémie à corriger. Il faut forcément faire la recherche de la cause avant de proposer le régime alimentaire, et ce régime alimentaire sera beaucoup plus riche en fer, vitamines B, C, acide folique et qu'il faudra prendre

à des doses convenables. Les anémiés doivent consommer des protéines pour avoir du fer. Ils doivent aussi manger des légumes en tête de repas, matin, midi et soir avant de manger une protéine. S'ils mangent des légumes comme la betterave rouge, l'oignon, le persil, la tomate, ils auront forcément du sang de qualité. Ensuite, ils pourront manger du poisson en sauce, des œufs, de temps en temps de la volaille, du soja. Il y a même le « bissap » (feuille d'oseille) qui est un anti-anémique.

Il y a également le cas des femmes enceintes qui sont de plus en plus anémiées...

La grossesse est une métamorphose de la femme. C'est une autre étape dans la vie de la femme. Donc la femme doit quand même reformer son alimentation au cours de la grossesse. Si elle ne le fait pas, elle aura des problèmes. Car le fœtus qui grandit en son sein, se nourrit de par le sang de la maman et donc le taux d'hémoglobine de la maman va baisser. L'enfant qui grandit en son sein se développe aux dépens de l'alimentation et des nutriments que la maman apporte. Donc si elle n'en apporte pas beaucoup, l'enfant va en puiser et elle-même va devenir déficitaire. C'est une évidence. Elle doit avoir comme dénominateur commun en matière de santé, les aliments. Et nous plaçons comme dénominateur principal les légumes. Les légumes peuvent se mélanger à toute sorte d'aliments. Il faut une alimentation riche, équilibrée dans les divers types de macronutriments dont les glucides, protides, et les lipides, les fruits et légumes. Avec une combinaison de ces différents types d'aliments, on arrive à fournir à l'organisme des macronutriments et des micronutriments de qualité qui vont donner une constitution de qualité au sang. Forcément il faut avoir un style alimentaire donné pour arriver à maintenir son sang dans une qualité désirable.

Propos recueillis par Abel OZIH

Repas de fêtes : la marche pour éliminer les calories

Entre 2 400 et 2 600, c'est le nombre de calories qu'un homme doit prendre par jour, en fonction de son activité. Les femmes, quant à elles, doivent ingérer entre 1 800 et 2 200 calories quotidiennement. Mais pendant les fêtes de fin d'année, on dépasse bien souvent ces objectifs journaliers. Alors, comment faire pour éliminer les excès alimentaires ?

Selon le site d'information « The Conversation », un adulte de 84 kilogrammes doit marcher environ douze heures à un rythme soutenu pour brûler toutes les calories d'un repas de Noël, estimées entre 3.000 à 4.000 calories. Et pour les adeptes de la course à pied, il convient de courir pendant cinq à six heures. Mais attention, le temps nécessaire pour perdre du poids peut varier en fonction de l'âge et de la condition physique d'une personne et, de ce qu'elle a mangé.

Après les repas copieux des fêtes de fin d'année, le mieux d'y aller progressivement. **Tout d'abord, dès la rentrée, il convient d'essayer de manger plus léger pendant quelques semaines. L'objectif est surtout que les kilos pris pendant les fêtes ne s'installent pas en adoptant un régime alimentaire basé sur des aliments sains, tels que des fruits et des légumes, et d'éviter les desserts et boissons trop sucrés ainsi que l'alcool.**

La balance calorique légèrement négative

Pour perdre du poids, la balance calorique journalière d'un individu doit être négative de quelques centaines de calories. Autrement dit, que le corps dépense plus de calories que celles qui lui sont fournies par la nourriture. Mais il ne faut pas le faire de façon trop drastique car si l'on se prive trop, on a plus de risques d'abandonner ou de reprendre du poids rapidement une fois le rééquilibrage terminé. Il est aussi recommandé de pratiquer une activité physique régulière pour perdre du poids. Deux à trois séances de sport par semaine et faire au moins 10.000 pas par jour sont conseillés. Quelques conseils permettent aussi de limiter la prise de poids pendant les fêtes, sans pour autant se priver. **L'activité physique ou sportive, en particulier la marche restent encore des alliés principaux. Une marche digestive d'une demi-heure, voire même une heure si possible, après chaque repas permet**



Une famille qui pratique la marche

de mieux digérer et de ne pas stocker les graisses. D'autre part, il est aussi conseillé de manger dans des quantités raisonnables. Pendant le repas, il est aussi préconisé de bien mâcher les aliments, cela permet de mieux digérer, ralentit le rythme du dîner ou déjeuner et aide à moins manger car la sensation de satiété ne vient généralement qu'au bout de 20 à 30 minutes.

Des effets néfastes sur la santé

À terme, une prise de poids trop importante peut avoir de graves conséquences pour la santé et constituer, dans certains cas, un facteur de risques pour diverses pathologies comme les maladies cardio-vasculaires ou encore le diabète de type 2.

Pendant les fêtes, on se fait plaisir mais avec modération.

Fêtes: bienfaits des repas en famille

L'amour qu'on porte aux repas en famille et à la gastronomie fait partie des habitudes françaises, si bien qu'il est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO. Si c'est un moment qu'on apprécie tous, il est également bénéfique pour la santé. Une étude menée par le département de santé comportementale et de nutrition et un chercheur du laboratoire d'équilibre énergétique et de nutrition de l'université du Delaware (États-Unis) a en effet souligné les avantages des repas familiaux.



Prendre un repas familial

L'étude, publiée dans le «*Journal of Nutrition Education and Behavior*», montre que les familles qui mangent ensemble ont de meilleurs résultats et un meilleur fonctionnement alimentaire. Les repas familiaux sont essentiels non seulement pour nourrir le corps, mais aussi pour

renforcer les liens familiaux et promouvoir une meilleure santé globale.

En intégrant ces moments dans la routine quotidienne, les familles peuvent améliorer leur bien-être collectif tout en inculquant des valeurs alimentaires saines aux générations futures.

Bienfaits Nutritionnels et Impact psychosocial

Une revue systématique ainsi qu'une méta analyse de toutes les études pertinentes publiées dans une revue à comité de lecture en anglais avant décembre 2018 a été réalisée.

Les chercheurs ont constaté que les repas familiaux pris ensemble favorisent dans une large mesure la consommation de fruits et légumes. Auparavant, les études ne portaient que sur la manière dont les repas familiaux affectaient la consommation de fruits ou celle de légumes lorsqu'ils étaient examinés séparément, mais les recherches actuelles ont combiné les fruits et les légumes pour comprendre l'influence des repas familiaux sur leur consommation. **Les recherches montrent que les enfants et adolescents qui partagent régulièrement des repas en famille consomment davantage de fruits, de légumes et d'aliments nutritifs, tout en réduisant leur consommation d'aliments transformés et sucrés. Cela contribue à diminuer les risques d'obésité et de troubles alimentaires.**

L'étude a également mis en évidence que les repas familiaux améliorent le fonctionnement de la famille, qui se définit comme la connectivité et

la communication, l'expressivité et la résolution de problèmes. Il existe des milliers d'études individuelles qui examinent l'influence des repas familiaux sur la nutrition et le comportement familial, mais cette nouvelle méta analyse se penche sur la relation entre la fréquence des repas familiaux et les résultats du fonctionnement familial. **Les interactions autour de la table permettent aux enfants d'apprendre à écouter, partager et respecter les opinions des autres. Les repas familiaux contribuent de manière importante à l'amélioration de la nutrition et du fonctionnement de la famille. Il est important que les familles prennent autant de repas familiaux que possible chaque semaine. Les repas familiaux renforcent les liens entre les membres de la famille. Ils offrent un cadre propice aux échanges, favorisant la communication et le soutien émotionnel.**

La pratique des repas familiaux n'est pas aussi sacralisée au Togo. C'est pour cette raison que nutritionnistes, acteurs de la santé, parentés et tuteurs, sociologues, enseignants, leaders d'opinion doivent sensibiliser sur la promotion des repas familiaux. Il faut encourager les Togolais à cultiver cette convivialité au sein de familles.

Santé Alimentation

par Elom AKAKPO

Astuces pour bien digérer pendant les fêtes

Les fêtes de fin d'année sont traditionnellement marquées par de bons repas familiaux où l'on fait facilement de petits excès alimentaires. Bien souvent, l'alimentation est non seulement très riche en graisses saturées, mais elle est également appauvrie en fibres, vitamines et minéraux. De plus, l'organisme doit faire face à des quantités inhabituelles de nourriture. Voici des conseils pour préparer l'organisme à affronter les repas de fête et des secrets pour combattre les désagréments des après-repas difficiles.

Au cours de la digestion, de nombreux déchets et toxines s'accumulent dans l'organisme. Ces déchets et toxines proviennent d'une alimentation souvent trop riche, d'une trop grande consommation d'alcool, ou encore de résidus de pesticides ou d'herbicides contenus dans les fruits et les légumes non issus de l'agriculture biologique qu'on ingère. Si ces déchets et toxines ne sont pas éliminés, ils encombreront l'organisme qui s'engraille. Cela peut avoir des conséquences néfastes sur l'organisme. La lymphe et le sang, qui charrient ces déchets, s'épaississent et circulent de plus en plus difficilement. L'irrigation des organes est entravée, les échanges entre les cellules se ralentissent. L'oxygène et les nutriments parviennent mal à nourrir les cellules. Cela peut engendrer des baisses de tonus, mais également donner un teint brouillé et terne.

Les repas de fin d'année, avec leur abondance de mets riches et copieux, de vin

et de champagne savoureux, contribuent à engraisser encore davantage l'organisme. C'est pourquoi, il est important de le préparer au mieux, en optant pour un programme de détoxification efficace. Débuté avant les fêtes, il contribuera à éliminer les déchets et toxines accumulés toute l'année pour permettre à l'organisme d'aborder les repas de fête dans les meilleures conditions. Poursuivi après les fêtes, ce programme permettra aussi d'entamer la nouvelle année dans les meilleures conditions.

Aider l'organisme à mieux digérer

Les mets riches en graisses et en sucres, accompagnés de vin et de champagne, le bruit et l'animation qui animent les tables de fête, les longues heures passées autour de la table sont autant de facteurs qui peuvent ralentir la digestion. Les après-repas de fête sont donc parfois accompagnés de lourdeurs, nausées, ballonnements, brûlures



un homme qui mange

d'estomac. Bien souvent, on incrimine le foie qui est en crise, alors qu'il s'agit tout simplement d'une indigestion. Ce n'est pas une fatalité. Quelques petites règles simples peuvent aider à mieux digérer. **Tout d'abord, essayer de ne pas trop manger. Même si les quantités prévues sont souvent astronomiques, ne pas profiter pour manger deux fois plus que d'ordinaire. Attention à l'abus d'alcool et tout particulièrement au mélange vin-champagne. Penser à boire régulièrement de l'eau. Essayer de se dégourdir les jambes entre chaque plat.**

Rester assis de longues heures sans bouger ne favorise pas la digestion. Prendre si possible le prétexte d'aider l'hôte en cuisine pour sortir de table. Préférer une infusion de plantes de fin de repas. Si on reçoit, proposer aux invités des infusions élaborées pour faciliter la digestion. Elles permettront aux convives d'allier plaisir et légèreté. Les lendemains de fête, privilégier des repas légers, à base de viande blanche et de légumes, accompagnés d'eau. Cela permettra à l'estomac de se reposer et ce sera bon pour le poids.

par Jean ELI

Légumes verts pour un cerveau jeune

Les observations des chercheurs de Rush University (USA) ont suivi pendant plusieurs années des milliers de personnes âgées de 58 ans et plus. Leur consommation habituelle de légumes verts a été évaluée périodiquement, tout comme leurs facultés cognitives indicatrices ici du vieillissement cérébral « naturel ». Les légumes verts entre autres épinard, chou, laitue, brocoli, haricot vert, chou, persil, feuilles de carottes, et betteraves sont riches en nutriments bioactifs, comme les vitamines K et E, la lutéine, le bêta-carotène, les folates. D'après la revue «*Neurology*», la consommation de légumes verts est associée à un déclin cognitif plus lent.



Exercice physique et santé cardiaque

Pour la santé, il n'est jamais trop tard pour bouger. À 70 ans, faire vingt minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée peut prévenir l'apparition de certaines maladies cardiaques. C'est ce que souligne une étude parue dans la revue «*Heart*». L'activité physique peut ralentir le processus d'athérosclérose grâce à un meilleur contrôle de la pression artérielle, de la glycémie et du profil lipidique. Ainsi est-il important de mettre en place de politiques de santé publique pour la promotion de l'activité physique chez les personnes âgées.



Sexuellement insatisfait : causes et remèdes

De nombreuses frustrations peuvent influencer négativement les relations sexuelles : recherche constante de performance, manque de confiance en soi, résistances liées à un traumatisme sexuel, peurs inconscientes, manque de lâcher prise, méconnaissance de son corps. Mieux les comprendre permet de s'en libérer.



Image d'un couple

1 **Excès ou manque de préliminaires**
Avant un rapport sexuel, l'absence de préliminaires peut diminuer l'occasion d'avoir un orgasme. Ces actes permettent de faire monter le plaisir. Cependant, lorsqu'ils s'éternisent, les préliminaires épuisent l'excitation.

2 **Se concentrer sur une zone**
Exciter son mari ou sa femme ne signifie pas se focaliser uniquement sur la même zone érogène. Pour atteindre une certaine satisfaction sexuelle, parcourir le corps de son homme ou sa femme dans son intégralité. Ainsi on peut surprendre sa femme ou son mari et éveiller l'ensemble de ses sens.

3 **Un complexe ou un traumatisme sexuel**
Le rapport avec la sexualité peut se trouver perturbé par les complexes, angoisses liées à des traumatismes ou encore par la peur du jugement. Si ces pensées traversent l'esprit pendant l'acte, ils empêchent de lâcher-prise et d'obtenir une vie sexuelle épanouie. Il reste primordial d'identifier les blocages.

4 **Un manque de confiance**
Que ce soit envers le mari ou envers la femme, un manque d'estime nuit incontestablement à la jouissance. Si on éprouve du rejet pour l'autre ou qu'on se sente déprimé, la satisfaction sexuelle ne sera pas au rendez-vous.

5 **Un orgasme retenu**
Un orgasme retenu peut provoquer une grande frustration. Cela peut venir d'un manque de préliminaires, d'une trop grande importance accordée au rapport lui-même sans stimulation clitoridienne adéquate, d'un manque d'excitation, le manque d'attirance, une mauvaise communication ou de la colère. Prendre en compte les facteurs psychologiques comme la dépression, l'anxiété, les problèmes liés au rapport au corps, pouvant interférer avec leur capacité à atteindre l'orgasme.

6 **Des mouvements précipités auto-centrés**
La sexualité ne peut se séparer de la sensualité. Faire l'amour permet de créer un moment d'harmonie avec son mari ou sa femme. Éviter les gestes brusques, précipités ou ceux qui n'excitent que soi.

7 **Un manque d'écoute et de tendresse**
Avant de penser vie sexuelle, penser communication. Le respect, les petites attentions, la tendresse constituent des éléments incontournables pour enflammer le désir. Les relations sexuelles ne doivent devenir ni mécaniques, ni vécues comme une obligation.

8 **Tentative de contrôle**
C'est peut-être plus facile à dire qu'à faire. Mais de nombreuses études sur l'orgasme démontrent que le fait de s'abandonner permet de profiter pleinement de l'acte sexuel. Rester spectateur, juger les moindres faits et gestes et trop penser empêche de prendre du plaisir.

9 **Une recherche de performance**
La pression, qu'elle vienne du mari ou de la femme, représente un frein incommensurable à la satisfaction sexuelle. Faire l'amour parce qu'on éprouve du désir et de l'envie pour l'autre, non pour atteindre l'orgasme, ni faire un marathon.

L'essentiel reste de communiquer avec sa femme ou son mari. Expliquer et faire comprendre à l'autre les envies et les préférences ne signifie pas qu'on est insatisfait sexuellement. Communiquer à son mari ou sa femme ce qui donne du plaisir lui permettra d'être plus confiant dans ses gestes pendant les rapports. Commencer peut-être par lui demander comment lui procurer davantage de plaisir, afin qu'à son tour, on avoue ses propres désirs.

Recette : Porter à ébullition 250 ml d'eau. Ajouter 1 cuillère à café de curcuma frais râpé et 1 cuillère à café de gingembre frais râpé. Faire mijoter à feu doux. Laisser infuser le mélange pendant 10 à 15 minutes. Filtrer le tout puis ajouter 1 cuillère à café de poivre noir, 1 cuillère à café de jus de citron et 1 cuillère à café de miel. A prendre 01 h avant le coucher.

COOP-CA TITIGBÉ (Sotouboua)

Miel de forêt classée

COOP-CA SOTUBOUA Titigbe

Lauréat du concours Meilleur miel Région centrale 2024

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)

BIO 100%

+228 90 73 45 80

COOP-CA ABEILLE D'ABORD (Sotouboua)

Miel de forêt classée

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

Astuces pour reconnaître le miel naturel du faux miel

Au Togo, le miel reste un aliment qui est largement utilisé pour ses diverses vertus. Il est tant utilisé à des fins thérapeutiques qu'alimentaires. Face à ces diverses propriétés, le miel est, à la fois, un aliment et un médicament très prisé. Ainsi, pour des raisons d'ordres commerciaux et économiques, certains individus véreux commercialisent du faux miel ou produit contrefait similaires au miel. La consommation de ces produits peut forcément engendrer d'énormes effets néfastes sur la santé des consommateurs.

Comment reconnaître un bon miel car tous les miels ne se valent pas. Les miels contrefaits tout comme ceux naturels, visiblement difficiles à distinguer, après leur production, extraction et mise en de petites boîtes de 250 à 500 voire 600 ml et rarement 1000 ml, sont le plus souvent convoyés vers les points de vente au niveau des pharmacies, des supermarchés, des boutiques, des marchés des villages et même en des maisons.

Certains miels vendus dans le commerce sont fabriqués à partir de sucre cristallisé, de glucose, dilué avec un sirop ou encore de gélatine.

Distinguer le vrai miel du faux

D'après le Dr Comlan Koudégan, Enseignant chercheur au laboratoire de recherche forestière de l'Université de Lomé, physiquement parlant, il est difficile de différencier un vrai miel d'un faux miel. « Généralement, le faux miel est additionné du sirop de glucose ou d'autres sucres ou de substances qui n'ont pas de lien avec du nectar floral. Le produit correspond bien à du miel d'abeilles mais le respect de l'origine, de l'appellation ou des proportions en est tout autre. Un miel naturel ou vrai miel est issu du travail des abeilles qui butinent le nectar des fleurs. C'est un miel qui n'a aucune mention de glucose ou d'arômes. Les arômes sont un bon critère. Le vrai miel exhale des arômes de fleurs et d'herbes, le faux miel beaucoup moins. »

Pour une distinction rapide sur le terrain, les tests traditionnels peuvent être effectués. Il s'agit entre autres du test à la buchette, à la cuillère, de

dissolution, du sable, d'infiltration du papier... « Par exemple, si on chauffe le vrai miel, il caramélise. Contrairement, le faux miel fait de la mousse à cause de l'humidité du produit. De même que sur une tartine de pain, le faux miel humidifie le pain alors que le vrai à tendance à se durcir. Autre test possible, mettre un peu de miel dans un verre d'eau, le vrai miel peu soluble a tendance à tomber au fond du verre. », indique Dr Comlan Koudégan.

Parlant aussi de la différence entre le miel de qualité et le faux miel, l'apiculteur Mohamed Kourouma montre que « le faux miel n'est pas à base du miel produit par l'abeille. Il y a des gens qui le font à base du sucre et qu'ils mettent sur le marché. Il y a le miel produit par les abeilles. Il y a des apiculteurs qui ne sont pas formés mais qui récoltent, traitent et conditionnent, mais qui dégradent la qualité du miel. Le miel de qualité dépend de l'apiculteur bien formé et qui intervient dans les processus de récolte, de traitement et de conditionnement. »

Au Togo, le miel produit par certaines coopératives d'apiculteurs «Kpelouwedeou» (Titigbé), «Avenir» (Yaloumbè), «Abeille d'Abord» (Sotouboua) lauréates du concours 2024 du meilleur miel dans la région centrale est considéré comme frais, vrai et naturel, sans intrants chimiques. C'est du miel 100% traçable, produit grâce aux techniques apicoles améliorées autour des forêts. Ces coopératives sont immatriculées, reconnues par l'Etat et sont membres de l'union des apiculteurs de la région Centrale du Togo. Cette reconnaissance officielle est un gage de qualité et de traçabilité de leur miel.



Image du bon miel

Conservation du miel dans les bouteilles en verre et bouteilles plastiques ?

Dr Comlan Koudégan, enseignant chercheur au laboratoire de recherche forestière de l'Université de Lomé, montre que la fermentation du miel est due à la présence d'humidité dans les pots. C'est pourquoi il est important de bien conserver le miel dans un contenant adapté (généralement en verre selon les conseils de professionnels de l'abeille et des ruches). « Le miel peut être stocké à la cave comme le vin, à condition qu'elle ne soit pas trop humide et que les couvercles soient parfaitement hermétiques. Pour garantir un bel aspect plus longtemps, il est fortement conseillé de le conserver dans un placard, à l'abri de la lumière.

Le miel doit être conditionné dans un pot en verre ou en carton paraffiné étanche. Ces modes de conditionnement sont les mieux adaptés, car ils évitent au miel de prendre les odeurs alentours», souligne l'enseignant chercheur.

Bien choisir son miel

Dr Comlan Koudégan conseille de privilégier un miel affichant une origine précise (nom et adresse de l'apiculteur, immatriculation officielle de la coopérative) et de favoriser les points de vente fiables qui offrent une meilleure traçabilité tels que les magasins spécialisés ou l'achat en direct chez l'apiculteur ou à la miellerie de la coopérative. Pour choisir un miel de qualité, il faut aussi surtout prendre en compte les inscriptions sur l'étiquette.

Pour prendre contact avec ces coopératives apicoles, contactez :

Coopérative Kpelouwedeou : 93 05 94 23

Coopérative Avenir : 90 73 45 80

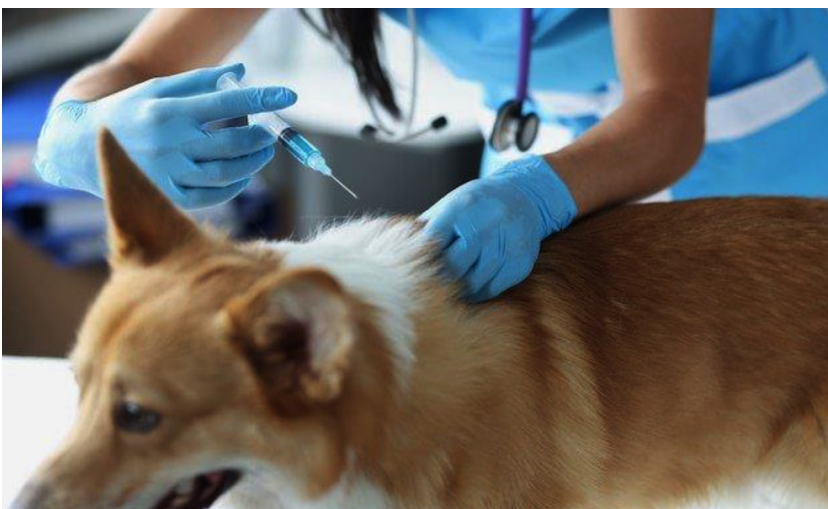
Coopérative Abeille d'abord : 91 71 87 08

Santé Focus

par William O.

Santé animale : la vaccination est un investissement

Au Togo, la vaccination des animaux reste un enjeu de santé publique majeur. Malgré les campagnes de sensibilisation, de nombreux Togolais hésitent encore à faire vacciner leurs animaux domestiques. Considérée comme une dépense superflue par certains, la vaccination est pourtant un investissement indispensable pour la santé de l'animal, mais aussi de son propriétaire et de la communauté.



Vaccination d'un chien

La rage, la maladie de Carré, la parvovirose... autant de maladies mortelles qui peuvent toucher les animaux de compagnie et se transmettre à l'homme. Au Togo, ces maladies continuent de faire des ravages, en partie à cause d'un taux de vaccination insuffisant.

Réticence à la vaccination

Plusieurs raisons expliquent cette réticence. Tout d'abord, le coût

de la vaccination peut être un frein pour certaines familles. Ensuite, une méconnaissance des risques liés aux maladies non vaccinées peut conduire à une sous-estimation de l'importance de la vaccination. Enfin, certaines personnes pensent à tort que leur animal ne risque rien d'attraper une maladie.

La vaccination permet de prévenir de nombreuses maladies graves, souvent mortelles, et d'assurer ainsi une longue vie à l'animal de compagnie.

Certaines maladies, comme la rage, peuvent se transmettre à l'homme. En vaccinant son animal, on protège non seulement la famille, mais aussi l'entourage. Un animal vacciné est un animal en bonne santé, ce qui permet de profiter pleinement de la complicité.

Mener des campagnes de sensibilisation

Il est essentiel de mener des campagnes d'information à grande échelle pour expliquer les bienfaits de la vaccination et dissiper les idées reçues. Des programmes de vaccination gratuits ou à coût réduit peuvent être mis en place, notamment dans les zones les plus défavorisées. Ayant compris cette nécessité, l'Ordre National des Médecins Vétérinaires du Togo (ONMVT) a lancé le samedi 5 octobre 2024 à Adetikope la campagne de vaccination gratuite contre la rage. Pour ce lancement au total 1000 chiens ont été vaccinés à Adetikope et à Lomé. « Chaque année 55 000 à 70 000 personnes meurent de rage et surtout dans les pays en voie de développement. C'est possible d'éradiquer la rage en vaccinant les chiens, en gardant les chiens à domicile. Il faut éviter d'avoir les chiens errants. C'est quand l'animal sort qu'il peut contracter la rage. La rage est une maladie mortelle qui est normalement transmise par un virus et l'homme se contamine soit par morsure, soit par griffure en étant en contact avec l'animal. Une fois que l'homme est mordu

par le chien ou une fois que l'homme s'est fait griffer, il ne fait pas immédiatement la maladie, il y a un temps d'incubation qui est variable selon le lieu de la morsure. Plus vous êtes mordus au niveau du pied et vous mettez du temps à faire la maladie que si vous êtes mordus par exemple au cou. Parce que le processus de virus une fois qu'il rentre dans votre organisme, il migre pour aller au niveau du cerveau. Au niveau du cerveau, il se multiplie. Cela entraîne une destruction des cellules nerveuses et vous allez commencer à faire les symptômes de la rage. Ils se manifestent par des troubles de comportement, la bave, une hydrophobie, c'est-à-dire la crainte de boire de l'eau. C'est un signe caractéristique chez l'humain, les signes d'hydrophobie et d'aérophobie. Et une fois que vous commencez cette maladie, il n'y a plus rien à faire c'est que vous allez mourir », a expliqué Dr Kossi Mabalo, Président de l'Ordre National des Médecins Vétérinaires du Togo (ONMVT).

Il faut que la vaccination devienne un acte de responsabilité pour chaque propriétaire d'animal, au même titre que les soins vétérinaires réguliers. La vaccination des animaux est un enjeu de santé publique majeur au Togo.

En investissant dans la santé des animaux de compagnie, on investit dans sa propre santé et dans celle de la communauté. Il est temps de changer les mentalités et de faire de la vaccination un réflexe pour tous les propriétaires d'animaux.

Santé Animale

par Jean ELI

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**

