



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 813 du 30 Avril 2025

« **Prèkèssè** » : Calmer les crises d'asthme

3



IMAGE D'UN PANIER DE PREKESSE

Quantité d'eau à boire
pour protéger les reins

5

Oignon rouge :
remède contre l'asthme

5

Sommeil réparateur :
recettes et aliments

6

DON DE

Sang



« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie ISIS	Noukafoou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafoou
SANTE-EDUCATION	Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important. La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace. Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.

20 SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

Vieillesse : conseils pour maintenir un poids santé

Il est important de gérer le poids à mesure que l'on vieillit. Maintenir un poids qui est adéquat pour soi peut réduire les risques de maladies chroniques. Voici des conseils pour aider à maintenir un poids santé.



Un senior en train de manger

Une alimentation équilibrée et saine permet de préserver la santé des seniors. Sur ce point, l'organisation des repas joue un rôle capital.

Adopter une alimentation équilibrée

En vieillissant, il faut manger moins pour maintenir son poids. Cependant, l'on doit toujours s'assurer de combler tous les besoins en vitamines et en minéraux. Pour atteindre cet équilibre, il est recommandé de manger une variété de légumes et de fruits, de grains entiers et d'aliments protéinés pour aider l'organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin chaque jour. Il faut limiter les produits de boulangerie et pâtisseries tels que les tartes, les gâteaux et biscuits, les aliments frits, les fast foods entre autres les frites, les chawarmas, les burgers, les boissons gazeuses et boissons sucrées puis les aliments sucrés tels que chocolat, bonbons et crème glacée.

Faire de l'activité physique

L'activité physique est essentielle à la santé. L'Organisation Mondiale de la

Santé (OMS) recommande de pratiquer un total de 150 minutes d'activité physique et sportive par semaine. Cela équivaut par exemple à 30 minutes d'activité modérée, cinq fois par semaine. L'activité physique permet de réduire les risques de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral (AVC), de cancer, de diabète et d'autres maladies chroniques. Bouger donne plus de force et plus d'énergie. Par ailleurs, cela peut aider à conserver la force, l'équilibre et la coordination. Faire au moins 2 heures et demie d'activité physique aérobique par semaine, comme la marche, la natation et le vélo et des activités qui renforcent les muscles et les os pour améliorer la posture et l'équilibre.

Faire des choix santé au restaurant

Manger au restaurant donne l'occasion de découvrir une variété d'aliments. Toutefois, certains restaurants servent de très grandes portions ou mettent beaucoup de sel et de matières grasses dans leurs plats. Il est donc important de se préparer avant de sortir manger.

par Raymond DZAKPATA
Source : « unlockfood.ca »

ils ont dit...



Mathieu Kpônou Tobossi

Spécialiste en Hygiène et Qualité Alimentaire (Togo)

« 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. »

PHARMACIE DE GARDE DU 28/04/25 au 05/05/25

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
OCEANE	Rue HOULATA, perpendiculaire rue de l'OCAM, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	99 99 78 58
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, Zogbédjé non loin de la station Oundo	71 32 33 33
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	90 49 44 56
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFiance	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	93 43 10 49
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails.	70 45 74 92
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	93 58 78 23
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	70 41 36 12
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
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	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
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
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou	70 45 70 14
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39
SIKA	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	92 62 06 51
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA et du CHR Assahoun	92 10 11 11

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

Feuilles de neem, goyavier, manguier : booster votre santé

Les plantes qui nous entourent ne sont pas juste des décors de paysage ou d'environnement. Ces plantes portent en elles notre nourriture, notre santé. C'est pourquoi, quand on considère une plante, ses fruits, feuilles, racines et écorces sont gorgés de principes actifs utiles pour la santé des humains. Toutes les formes de médecines développées sont tirées des plantes et de la nature. Voici trois (3) plantes tropicales qui ont des grandes vertus sur la santé cardiovasculaire notamment, tant dans le domaine de prévention que du curatif.



Image des feuilles de neem

Le neem et son pouvoir protecteur et curatif

Le neem permet d'éliminer les toxines en circulation dans le corps.

Cet effet purificateur s'exprime par la saveur très amère du margousier, indiquant ses fonctions utiles à la désintoxication.

Certains composants de la feuille possèdent un effet antihistaminique qui dilate les vaisseaux sanguins, relâche quelque peu l'hypertension et calme légèrement le stress. Il est également capable de retarder la coagulation du sang au besoin.

Propriétés sur le système génito-urinaire

Le neem est diurétique et lithotritique, ce qui signifie qu'il stimule la production d'urine et contribue à broyer les calculs urinaires pour permettre leur élimination naturelle. Il aide également à diminuer le taux de créatinine lorsqu'il est trop élevé. Cette plante exerce une action

emménagogue, aidant à déclencher les menstruations, bien que ce ne soit pas sa meilleure utilisation.

Recette : 1 à 2 cuillères à café de feuilles de neem sèches (ou 1 poignée si on utilise des feuilles fraîches), 1 tasse d'eau (250 ml), 01 cuillère à soupe de miel (facultatif) pour adoucir le goût. Si on utilise des feuilles fraîches, les laver soigneusement. Si on utilise des feuilles sèches, s'assurer qu'elles sont bien sèches et propres. Dans une petite casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter les feuilles de neem à l'eau bouillante. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes.

On peut ajuster le temps d'infusion selon la force souhaitée. Filtrer les feuilles de l'infusion à l'aide d'une passoire ou d'un filtre à thé. Si on le souhaite, ajouter un peu de miel pour adoucir le goût. Boire l'infusion tiède. Boire 1 à 2 tasses par jour, selon les recommandations.

Feuilles du goyavier et leurs vertus sur le foie et le pancréas

D'après l'étude «Effets anti-hyperglycémiques et anti-hyperlipidémiques de l'extrait de feuille de goyave» publiée le 02 février 2010, dans la revue « Nutrition & Métabolisme », les extraits de feuilles de goyavier peuvent inhiber les enzymes qui décomposent les glucides en sucres simples, réduisant ainsi l'absorption de glucose dans le sang après les repas. Les composés présents dans les feuilles de goyavier améliorent la sensibilité à l'insuline, permettant une meilleure utilisation du glucose par les cellules. Aussi elles réduisent également réduire la production de glucose par le foie.

De plus, l'étude « Antioxydant and Anti-Diabetic Activities of Polysaccharides from Guava Leaves » a indiqué que les personnes consommant régulièrement des feuilles de goyavier sous forme de thé ont eu des niveaux de glycémie à jeun et postprandiaux (après les repas) nettement inférieurs comparés à ceux ne consommant pas ces feuilles. Ce thé a augmenté de manière significative l'activité antioxydante totale et l'activité enzymatique de la superoxyde dismutase (SOD) chez les souris diabétiques, tout en améliorant les lésions du foie, des reins et du pancréas.

Ainsi, les polysaccharides des feuilles de goyave peuvent être explorés en tant qu'agents antioxydants ou antidiabétiques potentiels pour les aliments fonctionnels ou la médecine complémentaire.

Recette au thé des feuilles de Goyavier : Faire bouillir une poignée de feuilles de goyavier dans 1l d'eau pendant 10 à 15 minutes, puis filtrer et boire le thé. Il est recommandé de consommer ce thé après les repas pour aider à contrôler les pics de glycémie.

Feuilles du manguier pour prévenir le diabète

Elles ont de puissantes propriétés utiles comme le taraxérol-3 bêta pour garder les organes en santé. Jean-Louis Pousset, un chercheur qui a écrit sur les plantes médicinales en Afrique, avait entre autres publié dans ses mémoires les actions antidiarrhéiques de l'extrait de feuilles du manguier. Les feuilles regorgent donc de propriétés curatives pour aider à soulager les sujets de troubles divers. Les scientifiques Udoamaka F. et ses pairs (2013) ont montré les propriétés analgésiques, anti-inflammatoires, antimicrobiennes, anti-helminthiques et relaxantes (contre l'insomnie) des feuilles du manguier.

Les feuilles du manguier sont riches en tanins et en anthocyanidines, deux éléments efficaces pour prévenir le diabète, voire le traiter au stade précoce. Ces feuilles sont riches en extrait d'acétate d'éthyle, un composant qui contribue à la synthèse du glycogène et à la stimulation de la synthèse de glycogène aidant ainsi à traiter l'hyperglycémie et à soulager les symptômes du diabète. Dans son ouvrage intitulé « Des plantes qui nous ont guéris », César Fernandez de la Pradilla démontre l'efficacité des feuilles du manguier dans la prévention et traitement du diabète.

De plus, les feuilles sont également utilisées pour traiter les infections respiratoires, telles que la bronchite et l'asthme, en raison de leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Recette : Prendre 20 à 25 feuilles du manguier puis les faire bouillir dans un verre d'eau. Laisser refroidir toute une nuit. Puis, filtrer et boire dans la matinée avant de manger. Répéter pendant 2 à 3 mois pour un meilleur résultat.

par Gamé KOKO

« Prèkèssè » : Calmer les crises d'asthme

Le fruit du *Tetrapleura Tetraptera*, plus connu sous le nom de « 4 côtés » ou « Prèkèssè » en mina, est célèbre pour ses nombreuses vertus thérapeutiques. Mais ce que beaucoup ignorent encore, c'est son rôle potentiel dans la prévention et le soulagement des crises d'asthme.

Le « Prèkèssè » se présente sous la forme d'un fruit marron sombre, souvent utilisé en décoction dans les ménages africains.

Il est particulièrement prisé pour traiter des affections variées telles que la fièvre, les infections vaginales ou encore le diabète.

Sa richesse en composés phytochimiques notamment en flavonoïdes, en saponines, en tanins, vitamines et minéraux essentiels (zinc, cuivre, calcium, magnésium, manganèse, sodium), ainsi qu'en protéines et amidon, en fait un aliment fonctionnel à part entière. Il est également reconnu pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, deux éléments clés dans la lutte contre les maladies respiratoires comme l'asthme.

Soulager les crises d'asthme

L'étude, «Anti-inflammatory and Bronchodilatory Activities of Tetrapleura tetraptera Fruit Extract in Animal Models» dans le « Journal of Ethnopharmacology » (2012), menée par une équipe de

chercheurs nigériens a démontré que l'extrait aqueux de « Prèkèssè » réduisait significativement l'inflammation des voies respiratoires chez des rats soumis à un modèle d'asthme induit. Il a été observé une amélioration de la capacité pulmonaire et une diminution des épisodes de bronchoconstriction.

Réalisée sur un petit groupe de patients asthmatiques, une autre étude clinique pilote, «Effects of Tetrapleura tetraptera Fruit Extracts on Pulmonary Function in Asthmatic Patients» (2016), a révélé une amélioration des symptômes respiratoires après quatre semaines de consommation régulière de décoctions à base de « Prèkèssè ». Il a été souligné la réduction significative des épisodes de toux nocturne, une meilleure tolérance à l'effort et une réduction de la fréquence des crises.

L'étude «Nutritive value, biological properties, health benefits and applications of Tetrapleura tetraptera: An updated comprehensive review» publiée dans «CellPress» (2024), confirme la



Image de Prèkèssè

forte concentration en antioxydants du fruit, notamment en flavonoïdes et en composés phénoliques. Ces molécules jouent un rôle important dans la neutralisation du stress oxydatif, souvent associé à l'inflammation chronique observée dans l'asthme.

Recette 1 : 1 plante de « Anonsika », 1 gousse d'ail, 1 fruit 4 côtés et 1 Litre d'eau. Laver et couper en morceaux les ingrédients. Laisser tremper dans l'eau dans un pot fermé durant 3 jours.

Pour les adultes, boire 1 verre 3 fois par jour (matin, midi et soir). Pour les enfants, un petit verre, une fois par jour.

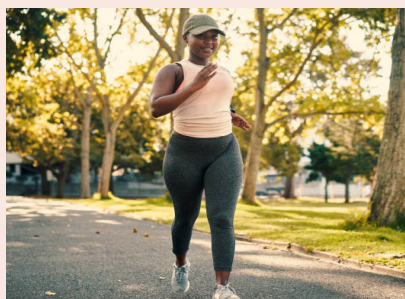
Recette 2 : 2 fruits de 4 côtés, 1 poignée de « Etso », 1 gousse d'ail et 1 Litre d'eau. Laver, couper en morceaux. Faire bouillir le tout pendant environ 15 minutes. Laisser reposer 5 minutes et filtrer. Pour les adultes, il faut prendre 1 petit verre par jour. Et pour les enfants, leur donner 1 cuillère à café de la potion par jour.

par William O.

**Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés
et restez en bonne santé**

Marche rapide pour protéger le cœur des hypertendus

Chez un adulte au repos, le cœur bat entre 50 et 100 fois par minute. Mais parfois, ce rythme devient irrégulier, on parle alors d'arythmie, un trouble pouvant entraîner palpitations, malaises ou AVC. Pour identifier un moyen simple de prévention, des chercheurs de l'Université de Glasgow ont suivi plus de 420 000 personnes pendant 14 ans. Leur objectif est de déterminer si la vitesse de marche pouvait influencer le risque d'arythmie cardiaque. Pour résultat, marcher à un rythme moyen (5 à 6,4 km/h) réduit ce risque de 35 %, et 43 % pour ceux qui marchent plus vite (plus de 6,4 km/h), comparé aux marcheurs lents. Les bénéfices étaient encore plus marqués chez les personnes



hypertendus. **La marche rapide agit en diminuant l'inflammation, le cholestérol, la glycémie et la pression artérielle. Facile, gratuite et accessible à tous, la marche rapide est un geste de prévention cardiovasculaire efficace. Pour protéger le cœur, accélérer le pas,**

Le secret du bonheur à la maison ne coûte rien



On pense souvent que pour être heureux chez soi, il faut une maison de rêve, des meubles design ou des équipements dernier cri. Et pourtant, le vrai bonheur ne tient parfois qu'à un petit détail, discret mais chargé de sens : **les photos de famille.** Ni gadgets, ni objets de décoration sophistiquée,

ces images figées dans le temps jouent pourtant un rôle essentiel dans le bien-être quotidien. Elles rappellent les vacances, les rires, les instants simples mais précieux. Accrochées au mur, posées sur une étagère ou aimantées sur le frigo, elles deviennent des ancrages émotionnels. **Des études en psychologie l'ont démontré : repenser à des souvenirs heureux augmente le niveau de bonheur ressenti dans le présent. Voir des photos de soi entouré de proches aide les enfants à se sentir en sécurité, aimés, et valorisés, renforçant ainsi leur confiance en eux. Les adultes, eux aussi, en tirent un profond sentiment d'appartenance et de réconfort.**

Rester fort dans les moments difficiles

Les épreuves de la vie, petites ou grandes, viennent bousculer l'équilibre émotionnel. Elles suscitent stress, anxiété, tristesse. Pourtant, ces moments difficiles sont aussi des opportunités de croissance intérieure et de développement de sa résilience. Face à la douleur ou à l'impuissance, rester fort, ce n'est pas faire semblant que tout va bien. C'est au contraire accueillir sa vulnérabilité avec sincérité et bienveillance envers soi-même. Cette douceur intérieure, essentielle, est souvent plus précieuse qu'un discours fort ou des actes spectaculaires. Dans les situations complexes, on est amené à agir, soutenir, rassurer, décider, mais aussi à choisir ses mots, son silence, ses gestes, pour rester juste avec soi-même et les autres. Il s'agit de trouver un équilibre entre action et compassion, lucidité et espoir. Se concentrer sur ce qui est possible, plutôt que sur ce qu'on aurait voulu, est une clé importante. *« Je fais du mieux que je peux,*



avec ce que j'ai, pour faire ce qui est vrai, bon et utile pour chacun. » **Un principe simple mais puissant, surtout lorsqu'un proche souffre. Car chacun avance à son rythme dans l'adversité, et la délicatesse est souvent plus porteuse que des vérités brutales. Enfin, ne pas laisser une crise envahir toute la vie. Situer la difficulté dans un contexte, lui donner une place précise, permet de préserver les espaces de joie et de lumière encore présents.**

Toux asthmatique : les signes d'alerte

L'asthme tussigène, encore appelée aussi Cough Variant Asthma (CVA), est un type d'asthme où la toux sèche est le seul symptôme. Le patient ne présente pas les symptômes classiques de l'asthme, comme l'essoufflement ou les sifflements respiratoires. L'exercice physique, l'air froid et les changements climatiques peuvent le déclencher.



Image d'une personne asthmatique

Les personnes asthmatiques présentent des troubles respiratoires, des sifflements et d'autres signes. Mais en cas d'asthme tussigène, la toux est le seul symptôme.

Elle est généralement sèche, mais certaines personnes peuvent avoir une toux avec du mucus.

Causes de l'asthme tussigène

L'asthme est causé par le rétrécissement et l'inflammation des voies respiratoires. Chez de nombreuses personnes, cela rend la respiration difficile, mais chez celles atteintes d'asthme tussigène, cela provoque une toux. Les symptômes apparaissent en crises pouvant durer des heures ou des jours. Ces crises sont déclenchées par des irritants pulmonaires.

Éléments déclencheurs de l'asthme tussigène

Tout ce qui déclenche l'asthme, comme

les allergies ou d'autres irritants pulmonaires, peut aussi le déclencher. Les déclencheurs les plus courants sont entre autres l'air froid, les changements de météo, l'exercice physique.

Qui est à risque ?

Les facteurs de risque sont, notamment, avoir un parent ou proche atteint d'asthme, fumer, être en surpoids, avoir grandi dans un environnement pollué, être exposé à la poussière, aux produits chimiques ou aux vapeurs dans son milieu de travail.

Quand consulter ?

En cas d'essoufflement sévère, de fréquence cardiaque élevée, de confusion ou d'état mental altéré, il faut se rendre d'urgence dans un centre de santé. Il faut également consulter si l'on a une toux chronique depuis plus de 8 semaines.

par Raymond DZAKPATA

Source : « clevelandclinic »

Café et sommeil : un impact bien réel

La consommation de café peut perturber le sommeil, comme l'ont montré de nombreuses études scientifiques. La caféine agit en bloquant les récepteurs de l'adénosine, une molécule qui provoque la sensation de sommeil. Résultat, la pression de sommeil diminue, l'endormissement est retardé, et le sommeil devient moins profond. En moyenne, la caféine augmente la latence d'endormissement de 9 minutes, avance le réveil de 12 minutes, réduit la durée totale du sommeil de 45 minutes, et diminue son efficacité de 7 %. Le sommeil profond, phase la plus réparatrice, baisse de 11 minutes environ. **Les effets varient selon les individus en raison du polymorphisme génétique, certains sont plus sensibles à la caféine que d'autres. Même les métaboliseurs rapides, moins affectés, voient la qualité de leur sommeil altérée après une forte consommation. Les recommandations**



générales suggèrent d'arrêter le café après 15-16h, car une dose de 400 mg, environ 4 tasses, consommée dans les 12 heures précédant le coucher peut fortement perturber le sommeil. Chacun doit donc adapter sa consommation à sa sensibilité individuelle, en tenant compte de l'impact réel de la caféine sur le cycle et la qualité du sommeil.



L'aliment idéal n'existe pas. L'équilibre nutritionnel est assuré par la consommation variée, saine et équilibrée des aliments



Une réduction de la consommation de viande rouge permet d'abaisser de façon significative le risque de cancer et cardiovasculaire.

Quantité d'eau à boire pour protéger les reins



Une femme en train de boire l'eau

La quantité d'eau qu'on doit boire quotidiennement peut varier en fonction du climat et des besoins de l'organisme. Elle varie généralement entre 0,5 et 3 litres. Mais il existe des situations qui peuvent nous obliger à dépasser ces extrêmes. C'est le cas des patients qui ont des œdèmes où l'eau de boisson peut être réduite à moins 0,5 litres par jour et le cas des patients déshydratés qui peuvent être autorisés à boire plus de 2 litres par jour.

Risques si on ne boit pas assez d'eau

Si on ne boit pas assez d'eau, on prive l'organisme de l'essentiel pour le bon fonctionnement de tous les organes en général et les reins en particulier. Si on ne boit pas assez d'eau, voici ce qui peut se passer dans l'organisme : **Premièrement, la sensation de la soif : la soif est considérée comme un signe d'alerte de l'organisme. Elle résulte d'un mécanisme physiologique qui fait intervenir le système nerveux et des hormones. Mais cette sensation de soif est diminuée chez les personnes âgées. Si cette alerte reste sans suite, l'individu peut se déshydrater. Deuxièmement, la déshydratation qui signifie manque d'eau dans l'organisme : l'équilibre hydroélectrolytique est perturbé et les reins réduisent au maximum le volume des urines dans le but de limiter les pertes en eau. A ce stade, on peut avoir les signes tels que : des urines de petite quantité et foncées, une bouche et une langue sèches, des plis de déshydratation et souvent de la fièvre. Si cette déshydratation perdure, alors les reins perdent leur fonction. Troisièmement, c'est l'insuffisance rénale aiguë fonctionnelle où les reins n'arrivent plus à jouer leur rôle : à cette étape, on a une aggravation des**

signes de déshydratation associée à une sensation de fatigue. Cette situation impose une prise en charge adaptée dans une formation sanitaire et le plutôt possible pour permettre une reprise totale de la fonction rénale. Autrement, on évolue inévitablement vers une insuffisance rénale chronique où les reins perdent définitivement une partie ou la totalité de leur fonction.

Attention à certaines eaux en sachet mal conservées ?

Quelle eau doit-on boire ? C'est de l'eau potable. C'est à dire une eau exempte de toute substance nocive pour la santé (microbes, substances chimiques). Toute eau qui perd son caractère potable que cela soit au cours de sa fabrication ou sa conservation devient contaminée et nuisible pour la santé.

Une eau contaminée peut provoquer une insuffisance rénale. Soit à cause des effets directs du produit contaminant sur les reins, ou bien indirectement par les signes que ces produits provoquent tels que la diarrhée. En effet, certains microbes peuvent provoquer une diarrhée qui peut se compliquer d'une déshydratation et ensuite d'une insuffisance rénale aiguë.

Conseils à l'endroit de la population

A l'endroit de la population, s'assurer de la bonne qualité de l'eau de boisson, avoir toujours accès à l'eau de boisson et surtout boire quand on a soif, se protéger pendant les périodes de chaleur, rappeler fréquemment les personnes âgées pour qu'elles boivent, boire au moins 2 litres d'eau par jour s'il n'y a pas une contre-indication.

Source : Dr Pegdebamba François Kissou, Médecin néphrologue au CHU Sourou Sanou (Burkina Faso)

par William O.

Trouver les bons mots face au cancer

Soutenir un proche atteint de cancer n'est jamais simple. Certaines phrases, pourtant bien intentionnées, peuvent blesser telles que « Sois fort », « Garde le moral », « Bats-toi ». Elles laissent entendre qu'il faut aller bien à tout prix. Ce qui peut faire culpabiliser. Le malade a pourtant le droit d'être triste, fatigué, ou en colère. Il faut éviter aussi de minimiser la gravité de la maladie par ces expressions telles que « Ça se soigne bien », « Je connais pire ». Chaque histoire est unique, et les comparaisons sont souvent inutiles, voire blessantes.

Écarter également les remarques du type « Tu n'aurais pas dû autant fumer ». Elles culpabilisent inutilement. Il ne faut pas chercher à tout expliquer ni à forcer le proche à agir : « Tu dois sortir », « Je sais ce que tu ressens ». À la place, il faut offrir une présence sincère par ces expressions, « Je suis là pour toi », « Je t'aime ». Il n'est pas nécessaire de parler beaucoup, mais d'écouter et d'être présent. Ce qui compte, c'est d'apporter de la chaleur, du réconfort et de savourer ensemble les petits moments de la vie. Être là, avec bienveillance, est parfois le plus beau des soutiens.

par Jean ELI

Oignon rouge : remède contre l'asthme



Image des oignons rouges

Au Togo, l'asthme bronchique touche environ 500 000 personnes. D'après Global Initiative for Asthma (2023), la maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires, connue sous le nom d'asthme bronchique, se manifeste par des épisodes récurrents de problèmes respiratoires, des sifflements, une toux et une sensation d'inconfort cervical. Ces symptômes sont causés par une inflammation et une constriction des bronches, les conduits qui transportent l'air vers et depuis les poumons.

L'oignon rouge produit un effet mucolytique, c'est-à-dire qu'il dilue la mucosité épaisse. De même, il a un effet expectorant, autrement dit il facilite l'élimination des mucosités bronchiques et antibiotique sur les germes gram+. Toutes les infections des voies respiratoires, de la sinusite à la bronchite et la pneumonie, s'améliorent grâce à la consommation de l'oignon rouge. A la clinique pour enfants de l'Université Ludwig-Maximilians de Munich (Allemagne), il a été vérifié que le thiosulfate, l'un des composants de l'huile essentielle de l'oignon rouge, est capable de freiner la réponse allergique bronchique en cas d'asthme. De plus, il a été vérifié que le thiosulfate de l'oignon agit aussi sur le centre respiratoire du tronc cérébral et produit une dilatation

des bronches. Les effets bénéfiques de l'oignon se font sentir quelques minutes après avoir consommé.

Un article intitulé "Effects of Allium cepa and Its Constituents on Respiratory and Allergic Disorders: A Comprehensive Review of Experimental and Clinical Evidence" publié dans "Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine" en 2021 a révélé que l'oignon fournit des effets relaxants au muscle lisse trachéal ; ce qui se traduit à son tour par des activités bronchodilatatrices et le soulagement des maladies respiratoires obstructives. Il a été utilisé pour traiter l'asthme induit dans des expérimentations animales et est connu pour soulager des symptômes tels que la toux dans les infections pulmonaires.

Recette Jus d'oignon rouge et de citron : 1 oignon moyen, 1 citron, 1 cuillère à soupe de miel (facultatif). Éplucher l'oignon et le couper en morceaux. Presser le citron pour en extraire le jus. Passer l'oignon au mixeur pour obtenir du jus. Mélanger le jus d'oignon avec le jus de citron. On peut ajouter du miel si on le souhaite pour adoucir le goût. Boire ce mélange au moins deux fois par jour (matin et midi) pendant une semaine. Consulter un médecin.

par William O.

Prenez soin de votre santé
au quotidien

Ménopause précoce : risque de dépression

Si la ménopause marque une étape naturelle dans la vie des femmes, son âge d'apparition pourrait influencer leur santé mentale et cognitive à long terme. C'est ce que révèle une étude japonaise récente menée, analysant les effets de la ménopause sur la mémoire, l'orientation spatiale et les symptômes dépressifs. Les participantes ont été réparties en trois groupes selon l'âge de leur ménopause : avant 40 ans, entre 40 et 49 ans, et à partir de 50 ans. Après deux ans de suivi, il a été établi que les femmes ayant eu une ménopause précoce

(avant 40 ans) souffraient davantage de troubles de la mémoire, d'une moins bonne capacité d'orientation, ainsi que de symptômes dépressifs plus marqués. À l'inverse, celles qui avaient atteint la ménopause à 50 ans ou plus présentaient une meilleure santé cognitive et moins de signes de dépression. Ces résultats soulignent l'importance de prévenir la ménopause précoce, notamment en réduisant les facteurs de risque modifiables tels que le tabac, l'alcool et la sédentarité. Un mode de vie sain peut donc préserver non seulement le corps, mais aussi l'esprit.

par Jean ELI

Santé Bien-Être

Sommeil réparateur : recettes et aliments

Le dîner est un repas très important, car étant le dernier de la journée, les aliments qu'on ingère ont une incidence sur le sommeil. Manger trop gras, trop lourd, ou au contraire trop peu, peut entraîner des troubles du sommeil. Pourtant, il est essentiel de bien manger le soir, dans le but de passer une bonne nuit. Voici les meilleures astuces et remèdes pour trouver le sommeil.

Après une journée bien remplie, le choix des aliments pour le dîner peut grandement influencer la qualité du sommeil. Opter pour des repas légers et équilibrés permet non seulement de mieux digérer, mais aussi de favoriser une nuit reposante.

Fruits

Les bananes, le fruit de la passion sont riches en flavonoïdes et vitamines B, magnésium et surtout du tryptophane. Ces nutriments agissent comme un véritable somnifère. Consommer ces fruits avant d'aller se coucher apporte à l'organisme une bonne dose de magnésium et de potassium, qui agissent comme deux relaxants musculaires et nerveux sur le système nerveux.

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 (50). Eplucher 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 30 min après le dîner.

Oléagineux

Amandes, dattes, haricots sont riches en oméga-3, vitamine B6, potassium, en fibres. Ces aliments sont pauvres en graisses saturées et améliorent donc le sommeil. Ces fruits contiennent aussi du magnésium favorisant la détente des muscles et la sécrétion de mélatonine. Ces fruits riches en tryptophane favorisent l'endormissement.

Légumes

Chou, laitue, poivron, contiennent des fibres, mélatonine. Ces légumes à feuilles vertes sont riches en calcium. Une carence en calcium peut provoquer des troubles du sommeil. Ils ont un effet hypnotique.

Recette : faire bouillir 75 grammes de feuilles de laitue dans un litre d'eau pendant 30 minutes. Filtrer le mélange à l'aide d'une passoire et attendre que ça refroidisse. Il est recommandé de boire une tasse de cette préparation chaque soir avant le coucher.

Le miel

Une cuillerée de miel avant le coucher aidera à mieux dormir : en augmentant les niveaux d'insuline dans le sang, le miel stimule la production de tryptophane dans le cerveau, qui ensuite, se transforme en sérotonine et favorise le sommeil réparateur. Il ne faut pas que le corps se retrouve en hypoglycémie.

C'est le foie qui capte le glucose contenu dans l'alimentation et le met en réserve sous forme de glycogène. Mais si ses réserves s'avèrent insuffisantes, c'est-à-dire que le corps se retrouve en hypoglycémie, il va réagir pour trouver une nouvelle source de glycémie. Le système nerveux va, par exemple, libérer de l'adrénaline, qui est un hyperglycémiant. Et la glande surrénale de libérer du cortisol, qui aide le foie à synthétiser du glucose à partir de la dégradation de protéines.

Or, l'adrénaline et le cortisol sont deux hormones « de stress », qui perturbent le sommeil. Donc, en assurant au corps une réserve suffisante de glycogène pour les huit heures de sommeil, la consommation de miel le soir limite la libération de cortisol et d'adrénaline et aide ainsi à mieux dormir.

Œufs et produits laitiers

Le lait contient des dérivés du tryptophane. Le lait, en y rajoutant un peu de miel, est particulièrement conseillé chez les personnes grippées souffrant d'insomnie. Ce remède agit notamment sur la toux. Boire un verre de lait chaud avec du miel juste avant de dormir. En outre, l'œuf est riche en vitamine B12 et en choline. Ces substances améliorent les symptômes de la dépression et d'autres troubles psychologiques. En plus ils favorisent un meilleur sommeil. Les œufs



Une femme en train de dormir

sont aussi riches en tryptophane, un acide aminé très positif pour favoriser le sommeil.

Epices

La cannelle et le curcuma favorisent la digestion et apportent des vertus « apaisantes », idéales pour se préparer à dormir. La noix de muscade a une action bloquante sur la production des enzymes du stress, tout en apportant un sentiment de détente, d'ailleurs, à haute dose, elle possède des propriétés stupéfiantes.

Recette 1 : Faire bouillir ½ litre d'eau avec une cuillère à café a poudre de cannelle et un morceau de gingembre frais épluché et coupé en morceaux. Laisser cuire 5 min puis éteindre le feu et laisser infuser 10 min. Sucre avec du miel. A prendre 01h avant de se coucher.

Recette 2 : Porter à ébullition 250 ml d'eau. Ajouter 1 cuillerée a café de curcuma frais râpé et 1 cuillerée a 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 cuillerée a café de poivre noir, 1 cuillerée a café de jus de citron et 1 cuillerée a café de miel. A prendre 01 h avant le coucher.

Les oméga 3

Les poissons gras sont riches en oméga-3. Cet acide gras augmente le niveau de sérotonine dans le cerveau qui a pour

conséquence d'élever la concentration de mélatonine. **Ces poissons contiennent aussi du fer. Cet oligo-élément peut prévenir le syndrome des jambes sans repos. On sait que ce syndrome peut perturber le sommeil. Ils contiennent aussi du tryptophane, un acide aminé important agissant comme un neurotransmetteur jouant un rôle clé dans le mécanisme du sommeil, qui contribue également à la production de sérotonine.**

Plantes et infusions

Le thé vert, le basilic « Esrou » Ocimum basilicum, citronnelle sont des alliés pour aider à trouver le sommeil. En effet, grâce à leurs propriétés relaxantes, ces plantes aident les muscles à se détendre et combat les petits pics d'angoisse qui empêchent d'être apaisé au moment de se coucher. Consommer une tisane de 6 à 10 feuilles fraîches du basilic « Esrou », après le repas du soir peut réduire les insomnies. De plus, les molécules actives d'estragole, linalol, chavicol-méthyl-éther de son huile essentielle aident lorsqu'il y a difficulté à s'endormir, réveils nocturnes. Elles régulent aussi l'activité nerveuse.

Recette à la citronnelle : 07 branches de citronnelle fraîche portée à ébullition dans 500 ml d'eau (quantité d'1 sachet pure water) pendant 5 minutes. Retirer du feu. Ajouter 2 citrons pressés et leur zeste. Laisser infuser pendant 5 minutes. Boire à jeun le matin.

par William O.

Pertes jaunes: faut-il s'inquiéter?

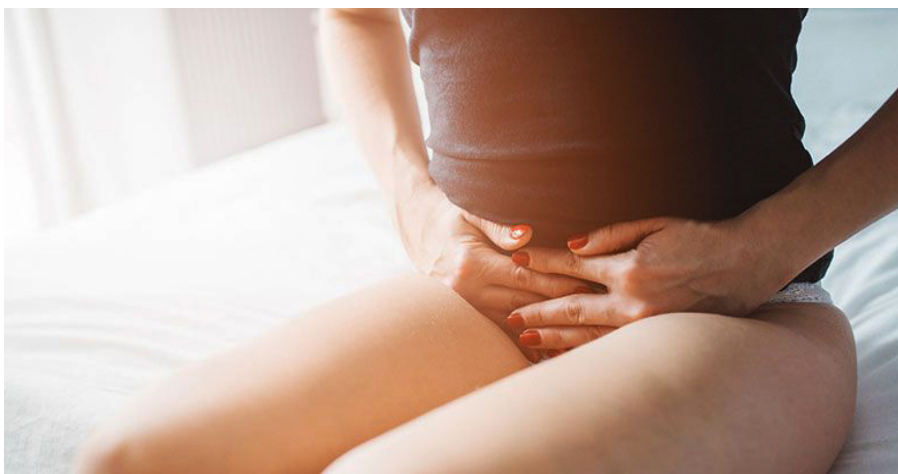


Image d'une femme ayant des pertes

Les pertes jaunes affichent une coloration et une consistance différentes en fonction du trouble gynécologue ou de l'infection qui en est à l'origine. En plus d'être jaunes et plus abondantes qu'en temps normal, les pertes vaginales, observées dans le cadre d'une vaginose bactérienne par exemple, ont une odeur caractéristique de poisson et occasionnent des brûlures vaginales. La trichomonase est une maladie sexuellement transmissible, qui se caractérise par des pertes jaunâtres purulentes, nauséabondes et irritantes. Ces pertes peuvent provoquer une dyspareunie, c'est-à-dire, une douleur ressentie au cours des rapports sexuels.

Quelles causes ?

Différentes pathologies sous-jacentes peuvent se manifester sous la forme de pertes jaunes : la vaginite : inflammation de la vulve et/ou du vagin la cervicite : inflammation du col de l'utérus ; la vaginose bactérienne : infection de la vulve et/ou du vagin d'origine bactérienne ; la vulvo-vaginite : inflammation de la vulve et du vagin ; l'herpès génital : infection sexuellement transmissible induite par un virus de l'herpès simplex ; les condylomes génitaux : infection sexuellement transmissible due aux papillomavirus humains (VPH).

On distingue aussi la gonorrhée : infection sexuellement transmissible causée par la bactérie Neisseria gonorrhoeae ; l'infection

à Chlamydia : infection sexuellement transmissible provoquée par la bactérie Chlamydia trachomatis ; la trichomonase : infection sexuellement transmissible causée par la bactérie Trichomonas vaginalis.

Pertes jaunes et grossesse

Il arrive parfois que certaines femmes enceintes présentent des pertes vaginales plus abondantes qu'en temps normal. Cela est principalement dû au fait que le flux sanguin est accru au niveau de la zone pelvienne et que le taux d'hormones varie considérablement à ce moment particulier de la vie. **Si les leucorrhées sont souvent blanches lors du premier trimestre de grossesse, elles peuvent revêtir une couleur jaune vers la fin. Dans tous les cas, elles ne doivent pas être malodorantes ni mousseuses, et encore moins générer des démangeaisons. Pendant une grossesse, il n'y a plus d'ovulation, donc les pertes blanches sont soit jaunes soit blanches et pas du tout transparentes ni liquides ou fluides. Si on trouve qu'elles ont changé, qu'on a des brûlures ou démangeaisons, il faut consulter un médecin.**

On consulte vite

Des sécrétions irritantes, qui tachent et/ou qui ont une odeur désagréable, doivent amener à consulter. Elles peuvent indiquer la présence de bactéries (chlamydiae, mycoplasmes, gonocoques...) qu'il faut impérativement rechercher par analyse d'un prélèvement en

laboratoire, et qu'il faut traiter. Il existe en effet un risque de transmission et de remontée de l'infection vers les trompes (salpingite), à l'origine de problèmes de fertilité et de grossesses extra-utérines. D'autres germes, moins dangereux mais fréquents, peuvent être retrouvés. Non traités, ils peuvent être responsables d'un déséquilibre de la flore vaginale, donc de pertes, de gêne pendant les rapports et de mauvaises odeurs. Dans ce type de situation, il est donc primordial de consulter un gynécologue, habilité à réaliser un examen clinique et donc un diagnostic précis. Le gynécologue réalise généralement un prélèvement vaginal afin d'analyser la composition des pertes et adapte le traitement en conséquence.

Quel traitement ?

La prise en charge des pertes jaunes dépend essentiellement de leur origine. En règle générale, le gynécologue préconise l'application d'un traitement local. **Il peut également privilégier un traitement antibiotique administré par voie orale en cas, par exemple, de vaginose bactérienne ou de certaines maladies sexuellement transmissibles. Dans ce dernier cas, le partenaire sexuel peut également faire l'objet d'un traitement pour éviter les récurrences.**

Article validé par Dr. Dédé Bénédicte Kafui Amewoui, Gynécologue obstétricienne, Responsable de Clinique Group Médical (Agoè- Logopé-Lomé)

par William O.

Hyperactivité ou TDAH chez l'enfant : Entretien avec Adiel Lotri, Ergothérapeute en Santé mentale (Togo)

« ...le déficit de l'attention, l'hyperactivité motrice, l'impulsivité. Le TDAH est caractérisé par l'association de ces 3 principaux symptômes. Si l'enfant apprend très tôt à gérer son TDAH et à vivre avec, sa vie d'adulte s'en trouvera moins chamboulée. »

Le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), que l'on appelle plus communément « hyperactivité », est un trouble complexe difficile à repérer et qui associe plusieurs symptômes. Dans cette interview, Adiel Lotri, Ergothérapeute en Santé mentale fait le point sur les symptômes et la prise en charge de cette pathologie.

Santé-Education : Qu'est-ce que le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ?

Adiel Lotri : Au Togo, des enfants scolarisés souffriraient d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), que l'on définit trop souvent et à tort comme de l'hyperactivité. C'est un trouble complexe qui est difficile à repérer car il associe différents symptômes. Or le diagnostic précoce est important pour éviter que l'enfant n'en souffre dans sa vie scolaire, son cercle familial et ses relations avec ses camarades.

Le TDAH touche majoritairement les garçons : 2 à 3 garçons pour une fille. Mais le trouble est certainement sous-estimé pour les filles : les symptômes sont peu visibles car il y a moins souvent la présence de l'hyperactivité motrice. Elles sont particulièrement concernées par les troubles de l'attention, plus difficiles à repérer.

Quels sont les symptômes du TDAH ?

Ce syndrome recouvre trois symptômes principaux : le déficit de l'attention, l'hyperactivité motrice, l'impulsivité.

Ainsi l'enfant est agité, il ne tient pas en place, il éprouve des difficultés à se concentrer, il est dans la lune, il ne reste pas en place, il perturbe ses camarades, il montre souvent des sautes d'humeur, il a l'habitude d'interrompre les activités des autres, de leur couper la parole.

Le TDAH est caractérisé par l'association de ces 3 principaux symptômes. Mais l'intensité et la manifestation varie selon chaque enfant. L'un des signes peut prédominer, ou au contraire ne pas être présent, c'est notamment le cas pour l'hyperactivité.

On évoque ce trouble lorsqu'il survient au cours de l'enfance, que les symptômes persistent plus de 6 mois et que ces derniers retentissent sur les apprentissages scolaires, les relations sociales et la qualité de vie.

Problème, le diagnostic du TDAH arrive souvent trop tard, vers 9-10

ans alors qu'il pourrait être fait vers 6 ans. Un retard de diagnostic et de prise en charge peuvent aggraver les symptômes et avoir une réelle incidence sur la vie de ces enfants à l'âge adulte.

Il n'existe pas de signes neurologiques ou physiques propre au trouble. Par ailleurs, les signes évocateurs sont parfois semblables à d'autres troubles comme les troubles du comportement, la précocité intellectuelle, les troubles anxieux, la maltraitance, la dépression ou le trouble du spectre autistique.

Comment repérer le TDAH chez l'enfant ou l'adolescent ?

Les causes du TDAH ne sont pas encore connues avec certitude. Il y aurait une composante héréditaire. Certains enfants concernés présenteraient une déficience de leur capacité de stockage de fer.

Quand les symptômes deviennent un calvaire pour l'enfant et qu'ils durent depuis plus de six mois, les parents doivent consulter leur médecin généraliste ou leur pédiatre ou le neurologue pour une première évaluation.

Quel est le rôle du médecin généraliste du pédiatre et du neurologue dans le diagnostic ?

Cette première étape permet au médecin de réaliser un examen clinique et de s'entretenir avec l'enfant et ses parents, sur les antécédents médicaux et familiaux, la sphère familiale et l'environnement scolaire. Ce premier rendez-vous est aussi l'occasion pour le médecin de famille de détecter d'autres troubles liés au TDAH, comme la dyslexie, une précocité intellectuelle, des troubles anxieux, des troubles du sommeil, etc.

Si le généraliste suspecte un TDAH, il doit orienter l'enfant vers un spécialiste car il a acquis une compétence dans le diagnostic et la prise en charge de ce trouble (pédopsychiatre, neurologue, neuropsychiatre, psychiatre). Dans l'attente de celui-ci, le médecin généraliste assure la prise en charge des troubles associés, informe et rassure



Adiel Lotri, Ergothérapeute en Santé mentale

l'enfant et les parents sur le TDAH. Malheureusement peu de médecins sont aujourd'hui capables de nous apporter des réponses. La formation des médecins de premier recours au TDAH reste encore une démarche personnelle.

L'école, un acteur important du repérage du TDAH ?

Le personnel scolaire a aussi un rôle à jouer dans le repérage du TDAH. Souvent premiers témoins des symptômes, les enseignants et les médecins scolaires peuvent signaler les signes évocateurs d'un trouble de l'attention (problèmes de concentration, mauvaise organisation, irrégularité des résultats scolaires) à la famille et au médecin de premier recours.

En quoi consiste le traitement ou la prise en charge du TDAH ?

Plus précoce sera la prise en charge, plus le traitement sera efficace. Si l'enfant apprend très tôt à gérer son TDAH et à vivre avec, sa vie d'adulte s'en trouvera moins chamboulée.

Après le diagnostic effectué par un médecin spécialiste du TDAH, la prise en charge de l'enfant est multimodale. Les spécialistes s'appuient sur une analyse des comportements de l'enfant, de ses bulletins scolaires et de l'environnement familial et un examen clinique complet. Des questionnaires destinés aux parents et/ou aux enseignants peuvent être distribués.

Le traitement de l'hyperactivité repose sur des mesures neuropsychologiques, éducatives et sociales et/ou des

traitements médicamenteux si la prise en charge neuropsychologique est insuffisante. Les professionnels de santé se tournent généralement vers des approches cognitivo-comportementales, psychodynamiques, systématiques et psycho-éducatives. Ils travaillent également en équipe avec les parents et le personnel scolaire. L'objectif est d'aider l'enfant à contrôler ses émotions et lui apprendre à mieux se concentrer. Il est également possible d'effectuer quelques aménagements scolaires afin d'aider l'enfant à poursuivre sereinement sa scolarité.

Pendant la prise en charge, le médecin généraliste ou le pédiatre est toujours présent pour assurer un suivi en coordination avec le spécialiste, faire le lien entre l'enfant et sa famille, suivre l'évolution des symptômes en fonction des prises en charge et adapter la fréquence de suivi à chaque enfant.

Quelles sont vos recommandations pour l'entourage ?

Le TDAH est un trouble qui se manifeste dans tous les champs d'activité de l'enfant (école, loisirs, famille...), il ne peut donc pas être pris en charge uniquement par des médecins. Parents, médecins, paramédicaux et professionnels de l'Education ont le devoir d'intervenir précocement en organisant des rencontres, en accompagnant de façon personnalisée et en informant les enfants souffrant de TDAH, pour les soulager d'un poids dont ils ne sont pas responsables.

Propos recueillis par Abel OZIH

Santé Pédiatrie

Une infection vaginale peut-elle affecter la fertilité ?



Dr Etiam Koffi Sowu
Gynécologue Obstétricien,
Directeur de l'hôpital Bethesda
d'Agou Nyogbo (Kpalimé)

Non. Une mycose vaginale n'affectera pas directement les chances de devenir enceinte. Toutefois, les démangeaisons et l'irritation qu'elle engendre risquent fort de diminuer le désir sexuel. La mycose est souvent provoquée par un champignon, appelé *Candida albicans*. L'équilibre acide du vagin empêche normalement la multiplication de ce champignon. Cependant, une modification de cet équilibre peut favoriser son développement. Cette modification peut être liée à une maladie, aux règles, à la grossesse, à certains médicaments. Des vêtements très

serrés peuvent également y contribuer. En gardant l'humidité, ils créent des conditions de croissance idéales pour ce champignon. Les principaux symptômes de la mycose vaginale sont entre autres des démangeaisons et des pertes blanches épaisses, une sensation de brûlure, d'irritation et des rougeurs sur les lèvres extérieures de la vulve.

La mycose se soigne très facilement avec des remèdes naturels. Le gynécologue pourra conseiller le traitement le mieux adapté. Si les symptômes persistent après la fin du traitement, consultez toujours le gynécologue. Il vérifiera si l'on n'est pas atteinte d'une

autre infection présentant des symptômes similaires. Certaines infections, comme la vaginose bactérienne, peuvent modifier l'acidité des sécrétions vaginales. Cela peut diminuer les chances de tomber enceinte: les spermatozoïdes ont plus de difficulté à atteindre l'ovule dans ces conditions. Le médecin pourra aussi vérifier l'éventualité d'une maladie sexuellement transmissible. En effet, la chlamydie et la gonorrhée peuvent non seulement être gênantes, mais également abîmer les trompes de Fallope.

Propos recueillis par William O.



**Soyez vigilants,
ne vous faites
pas avoir !**

Pour toutes les ventes aux enchères en
cours à l'OTR, **il est interdit :**



- de s'inscrire via whatsapp,
- de payer de frais via mobile money (Yas ou Moov money)



8201 POUR TOUTES
INFORMATIONS

Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Application des nouvelles mesures contenues dans la loi de finances gestion 2024	27 au 31 janvier 2025
2	Du passage du résultat comptable au résultat fiscal : traitement extracomptable des opérations	10 au 14 février 2025
3	Procédures de dédouanement des marchandises au cordon douanier	03 au 07 février 2025
4	Procédure de déclaration et de paiement de la TVA	24 au 28 mars 2025
5	Valeur en douane des marchandises	07 au 11 avril 2025
6	Fiscalité internationale et prix de transfert	05 au 9 mai 2025
7	Tarif et technologie tarifaire	26 au 30 mai 2025
8	Fiscalité applicable aux professions libérales	16 au 20 juin 2025
9	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	30 juin au 4 juillet 2025
10	Du management de soi au management des équipes	21 au 25 juillet 2025
11	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
12	Fiscalité applicable aux marchés publics	06 au 10 octobre 2025
13	Utilisation des stations permanentes CORS pour les rattachements des plans parcellaires	20 au 24 octobre 2025
14	Règles d'origine	03 au 07 novembre 2025
15	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	17 au 21 novembre 2025



INSCRIPTION
200 000 FCFA

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRESENTIEL ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	ACCESS avancé	27 au 31 janvier 2025
2	Excel avancé	03 au 07 mars 2025
3	Anglais oral	10 au 14 mars 2025
4	Formation de spécialisation des vérificateurs des impôts	10 au 14 mars 2025
5	Fiscalité foncière	30 juin au 04 juillet 2025
6	Grands principes des droits d'enregistrement dans le processus de passation des marchés publics	30 juin au 04 juillet 2025
7	Fiscalité internationale et prix de transfert	07 au 11 juillet 2025
8	Tarif et technologie tarifaire	07 au 11 juillet 2025
9	Fondamentaux douaniers pour les agents de surveillance et de contrôle	07 au 11 juillet 2025
10	ERP	14 au 18 juillet 2025
11	Du management de soi au management des équipes	14 au 18 juillet 2025
12	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
13	E-Foncier	21 au 25 juillet 2025
14	Techniques topographiques	21 au 25 juillet 2025
15	Règles d'origine	28 juillet au 01er août
16	Fiscalité internationale et prix de transfert	28 juillet au 01er août

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Les bonnes pratiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique	Mercredi 12 février 2025
2	Les bases de la communication institutionnelle	Mercredi 26 février 2025
3	La certification ISO: que savoir ?	Mercredi 12 mars 2025
4	Comprendre l'impôt: généralités	Mercredi 26 mars 2025
5	L'importance des statistiques dans le management organisationnel	Mercredi 9 avril 2025
6	Les enjeux du civisme fiscal	Mercredi 23 avril 2025
7	Processus budgétaire dans un service autonome : l'essentiel à savoir	Mercredi 7 mai 2025
8	Comprendre les missions de la douane et l'organisation des services douaniers	Mercredi 21 mai 2025
9	Les recettes fiscales et le financement de l'économie nationale	Mercredi 11 juin 2025
10	Le statut du personnel, ce qu'il faut en savoir	Mercredi 25 juin 2025
11	L'essentiel sur l'impôt sur le revenu des personnes physiques	Mercredi 9 juillet 2025
12	Comment se protéger du piratage informatique	Mercredi 23 juillet 2025
13	Processus d'élaboration et de suivi évaluation des plans stratégiques et opérationnels	Mercredi 13 août 2025
14	Les fondamentaux sur la nomenclature douanière	Mercredi 27 août 2025
15	Cadastre dans la sécurisation foncière	Mercredi 10 septembre 2025
16	Rôle de l'audit interne dans la performance d'une organisation	Mercredi 24 septembre 2025
17	Éthique et déontologie dans le secteur des finances publiques	Mercredi 8 octobre 2025
18	Rôles et intérêts des régimes économiques	Mercredi 22 octobre 2025
19	Comprendre les enjeux de la conservation foncière	Mercredi 12 novembre 2025
20	Les fondamentaux sur la TVA	Mercredi 26 novembre 2025
21	La fiscalité douanière, quelles en sont les principales composantes ?	Mercredi 10 décembre 2025

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION**

Gratuites

Secrétariat de l'IFFD-OTR,
situé au 1er étage du
bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg