



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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



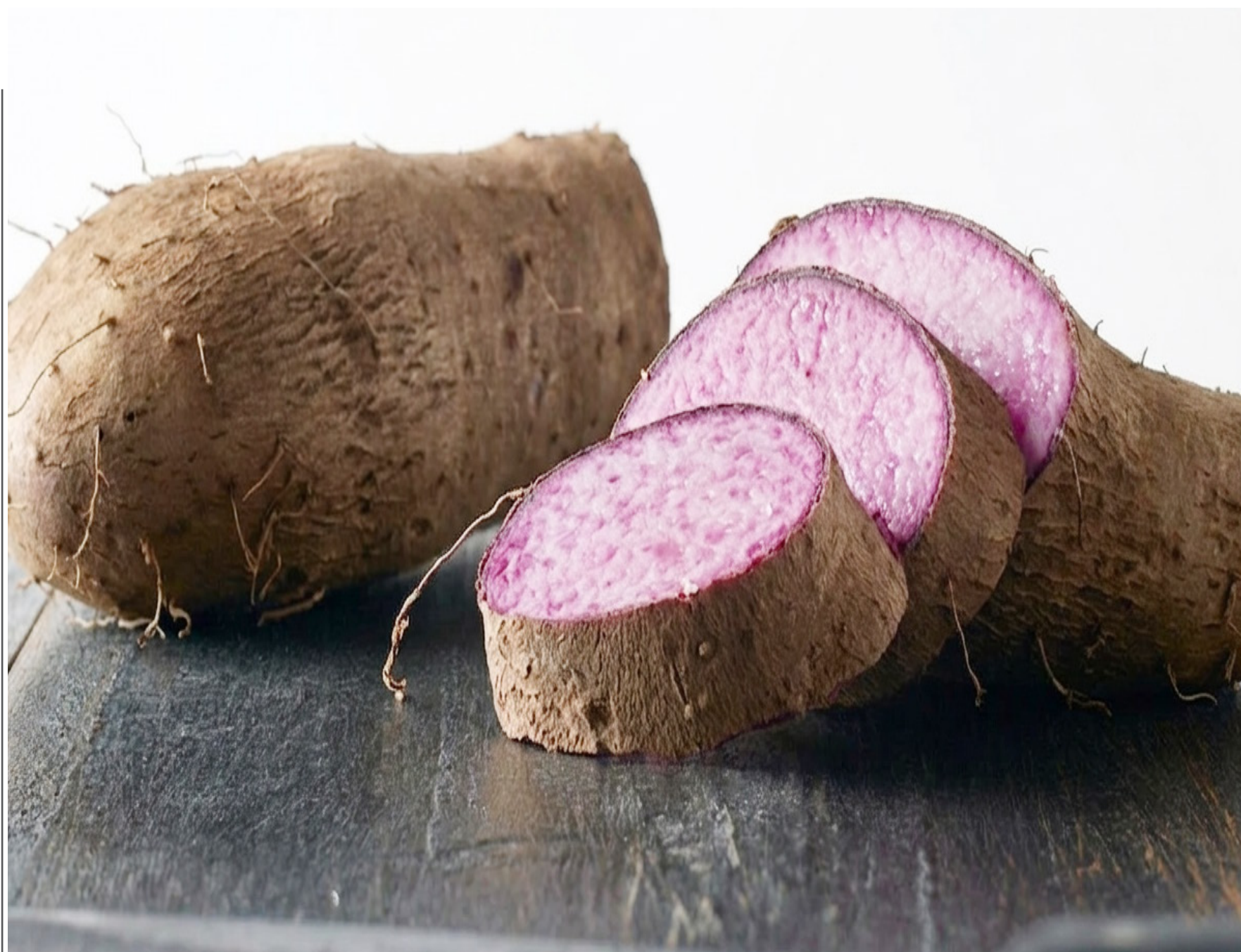
SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 857 du 25 Mars 2026

Igname violette : contre vieillissement prématuré et cancer



3

IGNAME VIOLETTE, UNE TUBERCULE POUR REGULER LA GLYCEMIE

Jus de la betterave
rouge : un anti-cancer

6

Dépigmentation : risque
de cancer de la peau

5

Cancer : 40 % des causes
et facteurs évitables

6

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Face terrain de 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.



Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA
98 49 46 56

Correcteur
Abel OZIH

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

Santé infantile : 4,9 millions d'enfants décédés en 2024



Image d'un nouveau-né qu'on soigne

Selon de nouvelles estimations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), près de 4,9 millions d'enfants sont décédés avant l'âge de cinq ans en 2024, dont 2,3 millions de nouveau-nés.

Un constat alarmant, d'autant plus que la majorité de ces décès auraient pu être évités grâce à des interventions simples, accessibles et éprouvées, ainsi qu'à un meilleur accès aux soins de santé de qualité.

Le rapport « Levels & Trends in Child Mortality » révèle néanmoins des progrès notables sur le long terme, depuis 2000, le nombre de décès d'enfants de moins de cinq ans a été réduit de plus de moitié à l'échelle mondiale. Mais cette dynamique positive s'essouffle. Depuis 2015, les avancées ont ralenti de plus de 60 %, compromettant les objectifs de réduction de la mortalité infantile.

Les nouveau-nés restent les plus vulnérables. Ils représentent à eux seuls près de la moitié des décès chez les moins de cinq ans. Les principales causes sont les complications liées à la prématurité (36 %), les difficultés lors de l'accouchement (21 %), les infections et les anomalies congénitales. Autant de situations souvent évitables avec des soins prénatals de qualité et la présence

de personnel qualifié à la naissance.

Au-delà du premier mois de vie, les maladies infectieuses continuent de faire des ravages. Le paludisme, la pneumonie et la diarrhée restent les principales causes de décès. Le paludisme à lui seul représente 17 % des décès chez les jeunes enfants, principalement en Afrique subsaharienne.

La malnutrition constitue également une menace majeure. En 2024, plus de 100 000 enfants âgés de 1 à 59 mois sont morts directement de malnutrition aiguë sévère. Mais son impact réel est bien plus important, car elle affaiblit le système immunitaire et augmente le risque de décès lié à d'autres maladies.

Les inégalités géographiques sont frappantes. L'Afrique subsaharienne concentre 58 % des décès mondiaux d'enfants, suivie de l'Asie du Sud avec 25 %. Dans ces régions, la pauvreté, les conflits et les chocs climatiques aggravent la situation. Face à ce défi, les experts appellent à des actions urgentes : renforcer les systèmes de santé, investir dans les soins primaires, cibler les populations les plus vulnérables et garantir un financement durable. Investir dans la survie de l'enfant reste l'une des stratégies les plus rentables.

par Jean ELI

ils ont dit...



Jacqueline Wambua,
General Manager East Africa
chez Roche Kenya

«Il y a la nécessité de repenser la santé en Afrique, non plus comme un coût, mais comme un investissement stratégique et humain. La valeur de la santé dépasse largement les budgets et englobe le bien-être des familles, la productivité des travailleurs et la résilience des nations. La santé des femmes est au cœur du développement africain. Elles constituent le socle des familles, de l'économie et des communautés: soignantes, agricultrices, entrepreneures et enseignantes. Quand une femme est en bonne santé, les familles triomphent, les communautés se renforcent et l'économie progresse. La santé est coûteuse mais rentable ; elle constitue une politique économique ; la résilience des systèmes sanitaires est cruciale pour faire face aux crises futures ; et l'accès aux diagnostics et traitements reste inégal, nécessitant des modèles innovants et numériques pour connecter toutes les communautés à des soins de qualité. Le rôle des médias est fondamental dans ce changement de paradigme. Les journalistes façonnent la perception de la santé, influencent les politiques et sensibilisent les populations. Il faut créer un nouveau récit africain de la santé, axé sur la valeur humaine et économique des systèmes de santé, capable de protéger les générations, de renforcer la dignité et de soutenir la croissance sur le continent...»

PHARMACIES DE GARDE DU 23/03/2026 au 30/03/2026

SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
STERITA	Route pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	72 43 49 39
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
ECLAIR	Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
DE LA MARINA	Bd du Mono en face du poste frontière D'Aflao Kodjoviakopé	91 01 96 91
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	71 00 09 09
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Face EPPL Universelle, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
LA RUCHE	Attiégou derrière la clôture de l'aéroport	99 41 52 52
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
WASTINE	Adidogome logoté, sur la route menant au quartier Lankouvi	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, non loin du CMS Mur	98 77 21 53
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
ST MICHEL	Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
DIVINA GRACIA	AGOE-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	90 82 67 67
SAINT PIO	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	93 40 40 40

Feuilles de goyavier : perte de poids et douleurs menstruelles

Santé Plante

Les feuilles de goyavier sont utilisées traditionnellement pour leurs vertus thérapeutiques. Elles sont un remède naturel dans la gestion du poids. Elles soulagent des douleurs menstruelles, et améliore le sommeil.



Image des feuilles de goyavier

Les feuilles de goyavier sont riches en antioxydants, flavonoïdes, polyphénols et vitamines, des substances reconnues pour leurs effets protecteurs sur l'organisme. Elles possèdent également des propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et antispasmodiques, expliquant leur usage dans plusieurs troubles de santé.

Perte de poids

Les feuilles de goyavier sont souvent présentées comme un allié minceur. Elles peuvent ralentir l'absorption des glucides, limitant ainsi le stockage des graisses. Une étude publiée dans « *Frontiers in Pharmacology* », a montré que l'extrait aqueux de feuilles de goyave améliore l'hyperglycémie en favorisant

la synthèse du glycogène hépatique et en modulant le microbiote intestinal. Ainsi les feuilles de goyavier aident à réguler le taux de sucre dans le sang, en réduisant les fringales, mais leur efficacité dépend de la quantité utilisée.

Dans une autre étude, « *Guava Leaf Extract Suppresses Fructose Mediated Non-Alcoholic Fatty Liver Disease in Growing Rats* », publiée dans « *PubMed* » (2022), des chercheurs ont étudié l'effet des feuilles de goyavier sur le foie en donnant à des rats une boisson très sucrée, connue pour provoquer une accumulation de graisse dans le foie (foie gras).

Le constat est que les rats ayant reçu en plus un extrait de feuilles de goyavier présentaient moins de graisse dans le foie, une meilleure utilisation du sucre par l'organisme et moins d'inflammation. Les cellules de leur foie fonctionnaient également mieux et subissaient moins de stress. L'extrait de feuilles de goyavier s'est même montré plus efficace que certains médicaments contre le diabète pour améliorer la réponse à l'insuline.

Ces résultats montrent que les feuilles de goyavier aident à protéger le foie et à limiter les effets d'une alimentation trop sucrée. Les feuilles de goyavier peuvent stimuler légèrement le métabolisme.

Douleurs menstruelles

L'un des bienfaits les mieux documentés concerne les douleurs menstruelles. Des études montrent que l'extrait de feuilles de goyavier peut réduire l'intensité des crampes menstruelles (dysménorrhée). Ces effets s'expliquent par la capacité des composés actifs à détendre les muscles de l'utérus, réduire les contractions responsables des crampes, limiter l'inflammation.

L'étude « *Effect of a Psidium guajavae folium extract in the treatment of primary dysmenorrhea: A randomized clinical trial* » (2007), a montré que l'extrait de feuilles de goyavier peut améliorer l'équilibre hormonal, réduire le taux de sucre et de graisses dans le sang, et restaurer le bon fonctionnement des ovaires. Ses effets ont été comparables à ceux de certains médicaments utilisés pour stimuler l'ovulation.

Grâce à ses propriétés antioxydantes, hypoglycémiantes et régulatrices des hormones, les feuilles de goyavier peuvent donc jouer un rôle intéressant dans la prise en charge du SOPK et l'amélioration de la fertilité.

Dans certaines pratiques traditionnelles, les infusions de feuilles sont utilisées pour réduire les douleurs et améliorer le confort pendant les règles.

par Raymond DZAKPATA

Igname violette : contre vieillissement prématuré et cancer

Santé Alimentation

*L'igname violette, oui ce n'est pas une fiction, mais une réalité. Il existe réellement l'igname à chair violette. Elle est peu connue du grand public de ces dernières années, mais certains Togolais surtout de la région du grand Koto, notamment à Agou, connaissent cette variété assez curieuse de la famille des ignames. L'igname violette de son nom scientifique « *Dioscorea alata* » suscite un intérêt croissant dans le monde scientifique. Sa couleur intense n'est pas seulement esthétique. Elle révèle une forte concentration en anthocyanines, des pigments naturels aux propriétés antioxydantes puissantes.*

Certains travaux de recherche confirment que les composés de l'igname violette, jouent un rôle important dans la protection des cellules contre les dommages oxydatifs. En plus de ces antioxydants, l'igname violette est riche en glucides complexes, fibres, vitamines (C et B) et minéraux essentiels comme le potassium, le fer et le magnésium. Elle constitue un puissant aliment qui peut améliorer la santé des consommateurs.

le Chinois Xianli Wu (2006) montrent que les anthocyanines ralentissent la dégradation cellulaire, améliorent les fonctions cognitives, protègent les tissus contre le vieillissement. Les résultats observés donnent : une meilleure élasticité de la peau, une réduction des signes de vieillissement, une protection du cerveau contre le déclin lié à l'âge. Dès lors, l'igname violette peut être considérée comme un aliment anti-âge naturel.

Des principes actifs aux effets thérapeutiques

Les recherches scientifiques ont identifié plusieurs composés bioactifs dans l'igname violette dont les anthocyanines, puissants antioxydants, les polyphénols, aux effets anti-inflammatoires et la diosgénine, associée à des effets protecteurs hormonaux. Plusieurs études menées notamment en Asie (Chine, Japon, Taiwan) ont montré que l'igname violette est riche en composés phénoliques, notamment des anthocyanines, qui contribuent à réduire le stress oxydatif, un facteur clé dans le développement de nombreuses maladies chroniques.

Prévenir le vieillissement prématuré

Le vieillissement prématuré est largement causé par l'accumulation de radicaux libres dans l'organisme. L'igname violette agit directement sur ce mécanisme de vieillissement précoce. Les recherches des universitaires américain Ronald L. Prior États-Unis et

Lutter contre le cancer

Plusieurs études mettent en évidence le potentiel anticancéreux des anthocyanines. Le scientifique japonais Toshihiko Tsuda de l'Université de Shizuoka / Nagoya en 2003, conclut suite à ses travaux que ces composés de l'igname violette, inhibent la croissance des cellules cancéreuses. Ils réduisent l'inflammation, facteur favorisant le cancer.

Une autre recherche faite en 2010, démontre que les anthocyanines protègent l'ADN contre les mutations. Elles limitent la prolifération tumorale des cancers digestifs, le cancer du côlon, et autres cancers hormonaux. Cependant, les chercheurs insistent qu'il s'agit d'un effet préventif et complémentaire, et non d'un traitement médical.

Autres bénéfices pour la santé

Au-delà du vieillissement et du cancer, l'igname violette contribue à réguler la glycémie, donc pour la prévention du diabète.



Image de l'igname violette

La consommation régulière de l'igname violette permet aussi de réduire la tension artérielle, protéger le système cardiovasculaire et améliorer la digestion. Sa richesse en fibres et en nutriments en fait un aliment complet et fonctionnel.

Comment consommer l'igname violette ?

Dans le but de préserver ses propriétés nutritionnelles, les spécialistes recommandent de consommer l'igname violette par la cuisson à la vapeur, la cuisson à l'eau, la préparation en purée naturelle. Il est préférable d'éviter la friture et les excès de matières grasses. Une consommation régulière, intégrée dans une alimentation équilibrée, permet d'en tirer le meilleur bénéfice.

L'igname violette au Togo

Au Togo, l'igname violette reste rare et peu cultivée de nos jours. Elle est

parfois observée dans certaines zones des régions des Plateaux et de la Centrale, mais elle demeure marginale comparée aux variétés blanches et jaunes. Dans les années 1980 et 1990, elle était présente dans certains marchés comme à Agou-Gadzefe. Mais aujourd'hui, dans la région d'Agou, sa culture a chuté et son existence est rare voire effacée au profit de l'igname blanche. Ignorance de ses bienfaits ou choix commercial ? Là est la question. Cependant, d'aucuns pensent que cette variété d'igname se raréfie ou a même disparu à cause des effets du réchauffement climatique.

L'igname violette apparaît aujourd'hui comme un superaliment prometteur, à la croisée de la nutrition et de la prévention des maladies. Sa valorisation au Togo pourrait représenter une opportunité à la fois sanitaire, agricole et économique, dans un contexte où les aliments fonctionnels gagnent en importance.

par Gamé KOKO

Alimentation de la femme selon les âges

Les bons choix alimentaires chez la femme jouent un rôle central dans sa santé et son équilibre tout au long de sa vie. Entre l'adolescence, la maternité, la maturité et la ménopause, les besoins nutritionnels de la femme évoluent fortement sous l'effet des hormones, du métabolisme et des changements physiologiques. Plusieurs études scientifiques montrent que les femmes ont des besoins spécifiques en nutriments, notamment en fer, calcium, vitamine D et acide folique, différents de ceux des hommes.



Image d'une femme en train de manger

Les différences alimentaires entre hommes et femmes s'expliquent principalement par plusieurs facteurs. On note les hormones avec les variations d'œstrogènes qui influencent le métabolisme. Il y a aussi les menstruations qui entraînent une perte de fer. La grossesse et l'allaitement augmentent les besoins en nutriments. La ménopause qui fragilise les os et modifie le métabolisme. Les hommes, ayant généralement plus de masse musculaire, ont souvent besoin de plus de calories, tandis que les femmes nécessitent davantage de certains micronutriments comme le fer et le calcium.

10 à 20 ans : soutenir la croissance et les premières menstruations

L'adolescence est une période de croissance rapide et d'apparition des menstruations. Les besoins en fer augmentent pour compenser les pertes sanguines, tandis que le calcium est essentiel pour construire une bonne densité osseuse.

Aliments recommandés

Fruits : orange, papaye, mangue (riches en vitamine C pour faciliter l'absorption du fer)
Légumes : épinards, feuilles de moringa, brocoli, kodoro, agnato.
Épices et graines : fenugrec, gingembre, poivre noir.

Autres : haricots, œufs, poissons. Une étude publiée dans la revue scientifique « *Journal of Gender-Specific Medicine* » souligne qu'une proportion importante de jeunes femmes souffre de carence en fer à cause des menstruations.

20 à 30 ans : fertilité, énergie et santé hormonale

Entre 20 et 30 ans, la femme est souvent dans une période de forte activité physique et professionnelle. C'est aussi la bonne période pour le début de la maternité. L'organisme a besoin de folates (vitamine B9), iode, fer et oméga-3 pour soutenir la fertilité, la grossesse et le bon fonctionnement du cerveau.

Aliments recommandés

Fruits : l'avocat, la banane, les fruits rouges
Légumes : épinards, patate douce, carotte
Épices : curcuma, clou de girofle
Autres : poisson gras, noix, graines de sésame (goussi).

Des recherches menées par le National Academies of Sciences (USA) montrent que les femmes en âge de procréer ont besoin de plus de fer et d'acide folique que les hommes.

30 à 40 ans : prévenir des maladies

A partir de 30 ans, le métabolisme commence à ralentir. L'alimentation doit alors aider à prévenir certaines maladies comme le diabète, les troubles cardiovasculaires et les déséquilibres hormonaux.

Aliments recommandés

Fruits : ananas, citron
Légumes : tomate, chou, gombo
Épices : ail, cannelle

Une étude du « *China Nutrition and Health Survey* » (2015-2017) menée sur plus de 61 000 personnes montre que les femmes présentent plus souvent des carences en calcium, fer et vitamines que les hommes, d'où l'importance d'une alimentation variée.

40 à 50 ans et plus : protéger les os et le cœur

A l'approche de la ménopause, la baisse des œstrogènes augmente le risque d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires. Les apports en calcium, vitamine D et magnésium deviennent essentiels.

Aliments recommandés

Fruits : dattes, pruneaux, agrumes (pamplemousse, citron, orange, mandarine)
Légumes : chou, feuilles vertes
Épices : gingembre, curcuma
Autres : lait de soja, yaourt nature, poisson, graines de sésame.

Les spécialistes expliquent que les femmes de plus de 50 ans doivent augmenter leur consommation de calcium pour protéger leurs os.

L'importance de ces aliments pour la femme

Orange

Elle est riche en vitamine C, et permet d'améliorer l'absorption du fer par l'organisme.

Chez les femmes qui perdent du fer pendant les menstruations, cela aide à prévenir l'anémie. La vitamine C renforce également le système immunitaire et favorise la production de collagène pour la peau.

Papaye



La papaye contient des vitamines A, C et E ainsi que des enzymes digestives. Elle aide à la digestion et possède des propriétés antioxydantes qui protègent les cellules contre le vieillissement prématuré.

Mangue

La mangue est riche en vitamine A et en bêta-carotène, essentiels pour la santé de la peau, la vision et le système immunitaire. Elle apporte aussi des fibres utiles pour le transit intestinal.

Banane



La banane est une bonne source de potassium et de vitamine B6. Elle aide à réduire la fatigue, soutient le système nerveux et peut diminuer certains symptômes du syndrome prémenstruel.

Fruits rouges

Les fruits rouges (fraise, framboise, myrtille) sont riches en antioxydants. Ils protègent les cellules contre le stress oxydatif et participent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Ananas



L'ananas contient de la bromélaïne, une enzyme qui facilite la digestion et possède des propriétés anti-inflammatoires.

Épinards

Les épinards sont une excellente source de fer, folates et magnésium. Ils contribuent à la formation des globules rouges et soutiennent la santé cardiovasculaire.

Feuilles de moringa

Le moringa est extrêmement riche en calcium, fer, protéines et vitamines A et C. Plusieurs études montrent qu'il peut aider à lutter contre la malnutrition et renforcer le système immunitaire.

Gingembre

Le gingembre possède des propriétés anti-inflammatoires et anti-nausées. Il est souvent recommandé pour réduire les nausées pendant la grossesse.

Curcuma

Le curcuma contient de la curcumine, un puissant anti-inflammatoire naturel qui peut aider à réduire les douleurs articulaires et menstruelles.

Dattes

Ces fruits sont riches en fer, potassium et fibres. Ils aident à prévenir la constipation et à soutenir l'énergie, particulièrement chez les femmes souffrant d'anémie.

Brocoli

Le brocoli contient calcium, vitamine K et antioxydants. Il contribue à la solidité des os et à la prévention de certains cancers.

Patate douce

La patate douce est riche en bêta-carotène et fibres. Elle soutient la santé de la peau, de la vision et régule la glycémie.

Carotte

La carotte contient beaucoup de bêta-carotène, un antioxydant transformé en vitamine A par l'organisme.

Tomate

La tomate est riche en lycopène, un antioxydant associé à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires.

Gombo

Le gombo est riche en fibres et en antioxydants. Il aide à réguler la glycémie et favorise la digestion.

Fenugrec

Le fenugrec contient des phytoestrogènes et des fibres. Il est utilisé pour soutenir la production de lait maternel et améliorer la digestion.

Clou de girofle

Le clou de girofle est riche en antioxydants et en eugénol, un composé aux propriétés antiseptiques et anti-douleurs.

Ail

L'ail contribue à réduire la pression artérielle et la mauvaise graisse, ce qui protège le système cardiovasculaire.

Cannelle

La cannelle peut aider à réguler la glycémie, ce qui est utile pour prévenir le diabète de type.

L'alimentation de la femme doit évoluer avec les différentes étapes de sa vie. Une combinaison équilibrée de fruits, légumes, épices et aliments riches en micronutriments peut prévenir de nombreuses maladies et favoriser le bien-être physique et hormonal. Comprendre ces besoins spécifiques permet aux femmes d'adopter une alimentation adaptée pour préserver leur santé sur le long terme.

Sources : « *gendermedjournal.it* » & « *Cleveland Clinic* »

Cancer du col de l'utérus : attention aux premiers signes

Chaque année, environ 600000 cas dont environ 350000 décès dus au cancer du col de l'utérus sont enregistrés dans le monde. Une maladie pourtant évitable et guérissable lorsqu'elle est détectée à temps. Longtemps silencieux, ce cancer se développe progressivement, à la suite d'une infection persistante par le papillomavirus humain (HPV), un virus sexuellement transmissible. Malgré les avancées médicales, le dépistage reste encore insuffisant, notamment en Afrique, où de nombreuses femmes consultent tardivement.

Dans un organisme normal, les cellules se multiplient et meurent selon un cycle bien organisé.

Mais dans le cas du cancer, elles échappent à ce contrôle et se multiplient de façon désordonnée et excessive. Ces cellules anormales s'accumulent alors pour former une masse appelée tumeur. Avec le temps, la maladie peut évoluer et se propager à d'autres parties du corps, rendant la prise en charge plus complexe.

Le rôle du papillomavirus humain (HPV)

Le cancer du col de l'utérus se développe au niveau de la partie basse de l'utérus appelée le col. Il est principalement causé par une infection persistante au papillomavirus humain.

« Le virus est généralement transmis lors des rapports sexuels et peut rester dans l'organisme pendant des années sans provoquer de symptômes », précise Dr Rose Adjenou-Atanley, gynécologue-obstétricienne. Dans certains cas, le système immunitaire parvient à éliminer le virus. Mais lorsqu'il persiste, il peut entraîner des transformations des cellules du col de l'utérus, évoluant progressivement vers des lésions précancéreuses, puis vers un cancer.

Une maladie longtemps silencieuse

L'un des grands dangers du cancer du col de l'utérus est son caractère silencieux. « Pendant 10 à 16 ans, une femme peut ne présenter aucun signe », souligne la gynécologue. **C'est pourquoi le dépistage joue un rôle important. Le frottis cervico-vaginal permet de détecter les anomalies**

cellulaires avant même l'apparition du cancer. « Le frottis ne dit pas forcément qu'il y a un cancer, mais il permet de voir si les cellules commencent à se transformer », explique-t-elle.

Le dépistage est recommandé chez toutes les femmes sexuellement actives, généralement à partir de 25 ans. Il doit être réalisé régulièrement.

Signes d'alerte à ne pas négliger

En l'absence de dépistage, la maladie finit par se manifester à travers certains signes. Dr Adjenou-Atanley insiste sur l'importance d'y prêter attention, notamment sur les saignements pendant ou après les rapports sexuels, les saignements en dehors des règles, les douleurs lors des rapports sexuels.

« Dès qu'une femme constate un saignement anormal, elle doit consulter. Ce n'est jamais un signe à banaliser », alerte la spécialiste.

À un stade avancé, d'autres symptômes plus graves peuvent apparaître, notamment des troubles urinaires, des douleurs pelviennes ou des saignements importants.

Dans ces cas, le cancer a souvent déjà atteint des organes voisins comme la vessie ou le rectum.

Une évolution progressive par stades

Le cancer du col de l'utérus évolue lentement et passe par plusieurs étapes. D'abord, des lésions précancéreuses apparaissent. « Ce sont des anomalies qui ne sont pas encore un cancer, mais qui peuvent évoluer si rien n'est fait », explique la gynécologue.

Si la maladie progresse, elle peut s'étendre au-delà du col de



Image d'une spécialiste sensibilisant une jeune dame

l'utérus, atteindre le vagin, puis d'autres organes. A un stade avancé, des métastases peuvent apparaître dans les poumons, le foie ou les os.

Des traitements efficaces, surtout précoces

La prise en charge dépend du stade de la maladie. Lorsqu'elle est détectée tôt, le traitement est simple et efficace.

« A un stade précoce, on peut enlever uniquement la partie du col atteinte. La femme peut rentrer chez elle rapidement et mener une vie normale », rassure Dr Adjenou-Atanley.

En revanche, lorsque le cancer est avancé, les traitements deviennent plus lourds, notamment la chirurgie, la radiothérapie ou la chimiothérapie. « A ces stades, le traitement est plus coûteux et plus difficile, et parfois on ne peut plus opérer », regrette-t-elle.

Le défi de l'accès aux soins

Au-delà des aspects médicaux, l'accès aux soins reste un défi majeur. De nombreuses femmes n'effectuent pas de dépistage, souvent par manque d'information ou de moyens financiers.

« Nous voyons encore trop de cas à des stades avancés, où les traitements sont lourds et parfois inefficaces », déplore la spécialiste.

Elle lance également un appel à la solidarité pour soutenir les patientes : « Beaucoup abandonnent les traitements faute de moyens. Il est important que des initiatives soient mises en place pour les accompagner ».

La prévention, meilleure arme contre le cancer

Face à cette maladie, la prévention reste la solution la plus efficace. Elle repose sur trois piliers qui sont entre autres, le dépistage régulier par frottis, la vaccination contre le HPV, et l'information et la sensibilisation.

« Le cancer du col de l'utérus est l'un des rares cancers que l'on peut prévenir et guérir à 100 % s'il est détecté tôt », insiste Dr Adjoavi Rose Adjenou-Atanley, gynécologue-obstétricienne. **Dans un contexte où le cancer continue de faire des victimes évitables, le dépistage et la sensibilisation doivent devenir une priorité. Agir tôt, c'est sauver des vies, face au cancer du col de l'utérus.**

Par Raymond DZAKPATA

Dépigmentation : risque de cancer de la peau

La dépigmentation volontaire de la peau, communément appelée « blanchiment » est une pratique largement répandue en Afrique. Elle constitue un véritable problème de santé publique. La dépigmentation est motivée par des considérations esthétiques et socioculturelles, elle expose pourtant des millions de personnes à des risques graves, dont le cancer de la peau.



Image d'une peau dépigmentée

Selon des données relayées par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), en Afrique sub-saharienne, 25 à 96% des femmes utilisent les produits de dépigmentation volontaire, avec des taux encore plus élevés dans certains pays comme le Nigéria (77 %) ou le Togo (59 %). Ces produits agissent en

réduisant la production de mélanine, pigment naturel qui protège la peau contre les rayons ultraviolets.

Produits dangereux pour la santé

Les substances les plus utilisées dans les produits dépigmentants sont l'hydroquinone, les corticoïdes et les dérivés mercuriels.

Bien qu'efficaces pour éclaircir la peau, ces composants sont associés à de nombreux effets secondaires. Parmi les conséquences les plus fréquentes, on observe l'amincissement de la peau, les infections cutanées, les vergetures irréversibles, les troubles hormonaux et métaboliques. L'utilisation prolongée peut également entraîner une destruction des mélanocytes, cellules responsables de la pigmentation.

Dépigmentation et cancer de la peau

La mélanine joue un rôle indispensable de barrière naturelle contre les rayons UV. Sa diminution rend la peau beaucoup plus vulnérable aux agressions extérieures. **Plusieurs études et observations cliniques en Afrique montrent que la dépigmentation augmente significativement le risque de cancer cutané et favorise l'apparition de carcinomes, notamment épidermoïdes.**

Chez les peaux noires, 38% des cancers de la peau ont été favorisés par la dépigmentation artificielle. **Cette dernière ayant occasionné une destruction des défenses immunitaires expose doublement la peau aux attaques climatiques et au développement des cellules cancéreuses.** D'après l'Association internationale d'information sur la dépigmentation artificielle (AIDA), sept

types de carcinomes épidermoïdes ont déjà été identifiés comme résultant de la dépigmentation artificielle par utilisation de l'hydroquinone et des corticoïdes. En fragilisant la peau, ces produits facilitent aussi les lésions chroniques, qui peuvent évoluer vers des formes cancéreuses.

Conséquences psychologiques et sociales

Au-delà des effets physiques, la dépigmentation peut entraîner une dépendance aux produits, une altération de l'image de soi, des troubles psychologiques, voire une dépression.

Ce phénomène s'inscrit dans un contexte de pression sociale valorisant les peaux claires.

Enjeu urgent de santé publique

Face à l'augmentation des cas de complications, les experts appellent à renforcer la sensibilisation des populations, mieux réglementer les produits cosmétiques. Il faut encourager l'acceptation de la diversité des teints.

La dépigmentation, loin d'être un simple choix esthétique, constitue un facteur de risque évitable de cancer de la peau en Afrique. Informer et prévenir restent les meilleures armes pour protéger la santé des populations.

Par Jean ELI

Cancer : 40 % des causes et facteurs évitables

Le cancer, maladie sous plusieurs types, constitue une frayeur pour les humains. Quand on parle cancer, on voit l'impossible, l'incurable, la mort. Ceci à cause de tout ce qui entoure cette maladie surtout en termes de traitement. Longtemps entouré de mystère, le cancer n'est plus aujourd'hui une fatalité incompréhensible. Des décennies de recherches menées aux États-Unis, en Europe, au Japon et en Chine convergent vers une conclusion claire : une grande partie des cancers a des causes identifiables et souvent évitables.



Image des aliments pour prévenir le cancer

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), suite à une analyse de la situation des cancers dans le monde, fait savoir que près de 40 % des cancers dans le monde sont liés à des facteurs évitables. **Cependant en Afrique, la**

compréhension et les connaissances autour de cette maladie sont toujours au même niveau faible, voire, pis. C'est pourquoi les cas de cancer ne cessent de se multiplier en Afrique avec tout son cortège de malheurs et de souffrance.

Selon l'OMS, le cancer est « un terme générique désignant un large groupe de maladies pouvant toucher n'importe quelle partie de l'organisme, caractérisées par une prolifération rapide de cellules anormales qui se développent au-delà de leurs limites habituelles et qui peuvent envahir les parties adjacentes du corps et se propager à d'autres organes ».

Le tabac : ennemi N°1

Toutes les études (américaines, européennes, asiatiques) sont unanimes, le tabac est la première cause de cancer dans le monde, responsable d'environ 15 % des cas. **Le tabac contribue à la survenue du cancer du poumon, cancer de la gorge, cancer de la vessie, entre autres.**

Les infections

C'est une cause qui est sous-estimée, dont on parle très peu. Mais des recherches menées en Asie, notamment en Chine et au Japon, et en Europe montrent que des virus et bactéries sont responsables d'environ 10 % des cancers.

Exemples: papillomavirus (HPV) → cancer du col de l'utérus ; hépatites B et C → cancer du foie ; Helicobacter pylori → cancer de l'estomac.

Mauvaise alimentation et obésité

Toutes les études européennes et américaines montrent que l'obésité augmente le risque de plus de 30

cancers. Une alimentation riche en viande rouge, sucres et produits transformés favorisent les cancers.

L'alcool : un cancérigène confirmé

Contrairement à certaines idées reçues, il n'existe pas une quantité d'alcool sans risque. **Même une faible consommation mais régulière, peut augmenter le cancer du sein, le cancer du foie et le cancer colorectal.**

L'alcool agit en endommageant l'ADN et en augmentant certaines hormones comme les œstrogènes

La pollution et l'environnement

Les recherches en Chine et en Europe ont montré le rôle majeur de la pollution de l'air, des produits chimiques industriels et certains pesticides.

Ces facteurs provoquent des mutations cellulaires et favorisent les cancers, notamment pulmonaires.

Le manque d'activité physique

L'inactivité physique ou la sédentarité, est aujourd'hui reconnue comme un facteur majeur de développement du cancer. **Elle favorise, l'obésité, les troubles hormonaux, l'inflammation. Ces trois facteurs qui tous liés au développement du cancer.**

par Gamé KOKO

Source : « OMS »

Jus de la betterave rouge: un anti-cancer

Le jus de betterave rouge est souvent présenté comme un aliment « santé » en raison de sa richesse en nutriments. Ces composés jouent un rôle important dans la lutte contre le stress oxydatif, un processus qui peut endommager les cellules et favoriser l'apparition de maladies chroniques, dont certains cancers.

La betterave rouge est un légume reconnu pour sa forte teneur en composés bioactifs, notamment les antioxydants comme la bétanine, responsable de sa couleur rouge, les flavonoïdes et les caroténoïdes. Ces substances jouent un rôle important dans la protection des cellules contre le stress oxydatif, un mécanisme impliqué dans le développement de certaines maladies chroniques, dont les cancers. Lorsque le jus de betterave rouge est pris avec un extrait de carotte, il s'avère que cela facilite le traitement de la leucémie.

Des études expérimentales, principalement réalisées chez l'animal ou en laboratoire, suggèrent que certains composés de la betterave peuvent ralentir la croissance de cellules tumorales. Par exemple,

la bétanine a montré des effets protecteurs contre certains cancers (foie, peau, poumon). Elle réduit la formation de tumeurs multi-organes dans des modèles animaux.

Le rôle complexe des nitrates

Le jus de betterave est également riche en nitrates, des composés qui, une fois transformés dans l'organisme, participent à la production d'oxyde nitrique bénéfique pour la circulation sanguine. Cela explique ses effets positifs démontrés sur la santé cardiovasculaire et la performance physique.

Ainsi, le jus de betterave peut s'inscrire dans une alimentation saine, mais il ne doit pas être considéré comme une solution miracle. La prévention du



Image de betterave rouge

cancer repose sur plusieurs facteurs combinés : alimentation équilibrée, activité physique, réduction du tabac et de l'alcool, et suivi médical régulier.

Recette contre le cancer

2 betteraves moyennes (crues de préférence), 1 citron frais, 1 petit morceau de gingembre, 200 à 300 ml d'eau, 1 à 2 cuillères de miel. Éplucher les betteraves et les couper

en petits morceaux. Presser le citron pour en extraire le jus. Mettre les betteraves dans un mixeur avec l'eau. Ajouter le jus de citron et le gingembre. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. Filtrer avec une passoire ou un tissu propre si on veut un jus plus léger.

Ajouter du miel selon ton goût. À boire le matin à jeun durant 20 jours pour un effet revitalisant.

par William O.

Cataracte : opérations gratuites communautaires



Dans le cadre du renforcement de l'accès aux soins spécialisés, une nouvelle campagne foraine de prise en charge de la cataracte a été organisée dans

les localités de Wahala et Asrama, dans la préfecture du Haho. Cette initiative vise à rapprocher les services ophtalmologiques des populations, en particulier celles vivant dans des zones rurales où l'accès aux soins reste limité.

Cette opération s'inscrit dans la continuité des actions déjà menées dans plusieurs régions du pays, notamment à Guérin-Kouka dans la région de la Kara et à Kpalimé dans les Plateaux. Elle est rendue possible grâce à l'engagement des équipes médicales spécialisées du ministère

de la Santé, mobilisées pour offrir des soins de qualité au plus près des communautés.

Au total, plus d'une centaine de patients ont bénéficié d'interventions chirurgicales de la cataracte, une affection oculaire qui constitue l'une des principales causes de cécité évitable. Ces opérations permettent aux bénéficiaires de retrouver la vue et d'améliorer considérablement leur qualité de vie.

Au-delà des soins, cette campagne traduit la volonté des autorités de lutter efficacement contre les maladies évitables et de réduire les inégalités d'accès aux

services de santé. Elle s'inscrit également dans une approche plus globale visant à renforcer le système de santé et à garantir une couverture sanitaire plus inclusive.

Le gouvernement réaffirme ainsi son engagement à multiplier ce type d'initiatives sur l'ensemble du territoire, afin d'assurer à chaque citoyen un accès équitable à des soins spécialisés. À travers ces campagnes, il s'agit non seulement de soigner, mais aussi de prévenir les handicaps liés aux troubles de la vision et de promouvoir le bien-être des populations.

par Jean ELI

Lutte contre le cancer du sein : Interview du Dr Kafui Améwoui, Gynécologue Obstétricienne

« Beaucoup de personnes continuent de croire que le cancer est contagieux. Certains maris, font chambre à part avec leur épouse. Beaucoup de femmes acceptent peu le fait d'avoir cette maladie. Elles ont besoin de suivi psychologique. »

En Afrique, le cancer du sein est le cancer le plus fréquent et la principale cause de décès par cancer chez les femmes, avec plus de 146 000 nouveaux cas et 71 000 décès annuels en Afrique subsaharienne (2022). Le taux de survie à 5 ans est inférieur à 50%, contre plus de 90% dans les pays développés, principalement en raison de diagnostics tardifs (stades 3 et 4). L'Afrique subsaharienne enregistre 64 000 décès par an, attribués au cancer du sein, selon une étude intitulée « Cancer du sein en Afrique – Disparités dans les issues » (ABC-DO) menée en 2023. Le cancer du sein arrive en tête des cancers les plus fréquents dans la majorité des pays d'Afrique. Le cancer du sein résulte d'un dérèglement de certaines cellules qui se multiplient et forment le plus souvent une masse appelée tumeur. C'est un mal silencieux, il prend plusieurs mois voire plusieurs années avant de se manifester. Focus sur le mécanisme, les facteurs de risque, la prévention et la prise en charge de cette maladie dans cette interview accordée au Dr Kafui Dédé Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne.



Dr Kafui Dédé Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne

Santé-Education : Quelle est la situation de la prise en charge du cancer du sein au Togo ?

Dr Dédé Améwoui : Le cancer du sein au Togo se dépiste de plus en plus tôt. Contrairement aux années précédentes où les cas que nous rencontrions étaient vraiment avancés avec des ulcérations. Avec la radiothérapie et la chimiothérapie, on arrive à améliorer la survie de nos patientes. Il y a également des avancées sur la sensibilisation. On rencontre de plus en plus de femmes et de jeunes filles qui viennent spontanément se faire dépister quand elles ont des soucis et même quand elles n'en ont pas au niveau du sein. Elles n'attendent pas le mois de la lutte contre le cancer du sein. Puisqu'en cancérologie on ne parle pas de guérison, mais de rémission, en ce moment, nous avons beaucoup de patientes en rémission. Si après le traitement et les contrôles, il n'y a pas de signe de récurrence. Elles sont en surveillance.

Quelle est la réalité de la lutte contre le cancer du sein au Togo ?

Les cancers gynécologiques et mammaires prennent des proportions très inquiétantes au Togo surtout le cancer du sein qui touche presque

chaque ménage, c'est alarmant. Le Togo ne dispose pas encore d'un registre du cancer proprement dit (un embryon de registre est au service d'anapathologie du CHU SO), ce qui met en doute toute réalité du nombre croissant du cancer en général et du cancer du sein en particulier. Selon les statistiques issues du registre hospitalier en matière de cancer au Togo, le cancer du sein occupe un taux de 27,1% (Politique et plan stratégique intégré de lutte contre les maladies non transmissibles).

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

Dès qu'on constate un changement inhabituel au niveau des seins, qu'il s'agisse d'une rougeur, d'une déformation, d'une rétraction au niveau du mamelon, ou d'une induration d'une partie de la peau. Un aspect de peau d'orange ou un écoulement au niveau du sein, il faut impérativement consulter un médecin. En ce qui concerne l'écoulement, il faut préciser qu'il s'agit d'un écoulement en dehors de la période d'allaitement.

Quels sont les différents types de cancer du sein ?

Il en existe plusieurs : le cancer du

sein non infiltrant qui peut être aussi un carcinome canalaire in situ (CCIS), le plus courant, ou un carcinome lobulaire in situ (CLIS) ; le cancer du sein infiltrant ou le carcinome canalaire infiltrant (CCI) ; le cancer du sein inflammatoire (CSI), un type rare de cancer du sein infiltrant compte pour environ 1-3 % de tous les cancers du sein. Il y a aussi la maladie de Paget du mamelon, un autre type de cancer du sein moins courant ; elle ne représente que moins de 5% de tous les cancers du sein.

Quelle est la tranche d'âge la plus exposée au cancer du sein ?

La plupart des cas survient entre l'âge de 45 ans et 65 ans. Il s'agit là du cancer du sein sporadique parce qu'il y a la forme héréditaire et sporadique.

Au Togo, le cas de cancer sporadique est élevé. Le cancer héréditaire représente 5 à 10% des cancers du sein. La forme sporadique est liée à une imprégnation hormonale prolongée. Une jeune fille qui a une puberté précoce, avant 12 ans et une ménopause tardive après 55 ans, est une personne qui a eu une longue imprégnation hormonale, elle a été exposée pendant longtemps aux hormones.

Etc'est l'action répétée des hormones sur les cellules au niveau du sein qui va finir par entraîner le cancer du sein. Quant à la forme génétique, à partir de 30 ans déjà, le risque est important.

Citez quelques difficultés qu'elles rencontrent en dehors des dépenses ?

Elles sont d'ordre familial. Les patientes cachent souvent leur diagnostic de peur d'être rejetées par leur famille. Beaucoup de personnes continuent de croire que le cancer est contagieux. Certains maris, font chambre à part avec leur épouse. Beaucoup de femmes acceptent peu le fait d'avoir cette maladie. Elles ont besoin de suivi psychologique. Face aux difficultés financières et familiales relevées par les patientes, l'idéal serait qu'elles puissent avoir des soins gratuits.

Quant aux problèmes familiaux, il faut continuer la sensibilisation, que tout le monde comprenne que le cancer n'est pas une fatalité, qu'il réalise qu'un cancer n'est pas contagieux, que les patientes ont besoin de l'encouragement et du soutien de leur entourage. Les femmes décèdent à cause de leur situation familiale, malheureusement.

Comment se fait le dépistage du cancer du sein ?

Le dépistage se fait grâce à

l'autopalpation des seins, l'examen clinique par le médecin ou la sage-femme, la mammographie, l'échographie mammaire.

L'autopalpation doit se faire chaque mois juste après les règles, l'écho mammographie de routine chaque deux ans à partir de 50 ans (la moyenne d'âge la plus touchée au Togo est de 52 ans avec des extrêmes allant de 30 à 80 ans) ou dès 35 ans si il y a des facteurs de risques (antécédent familial de cancer du sein).

Quels sont les besoins spécifiques pour une prise en charge adéquate ?

Pour une prise en charge adéquate, il nous faut un renforcement du matériel de diagnostic et de traitement du cancer du sein. Quand bien même nous avons le matériel, il est très souvent défectueux ou bien, il est excessivement cher pour nos patientes.

Qu'on puisse avoir accès à tous les médicaments qui interviennent dans le cancer du sein, qu'il s'agisse des médicaments utilisés pour la chimiothérapie, pour les thérapies ciblées, ou l'immunothérapie.

Quels conseils voulez-vous donner aux femmes ?

Pratiquer l'auto-examen du sein, c'est la première manière de dépister le cancer du sein. Les femmes et jeunes filles doivent être capables de le faire. Il faut rendre visite une fois par an à un médecin. Il peut arriver qu'en faisant elles-mêmes leur auto examen du sein, elles n'arrivent pas à détecter un changement. Il est bien de consulter des spécialistes pour un examen beaucoup plus poussé. Encore, cette recommandation-là est plus importante pour les personnes qui ont eu dans leur famille, une maman, une tante, une sœur, qui a souffert de ce mal.

Il faut vivre de manière sobre. Éviter tous les abus, les aliments trop gras, sucrés, salés, et l'état sédentaire. Il faut pratiquer le sport, éviter le stress qui est un facteur de risque de tous les cancers, l'abus d'alcool. Il faut allaiter votre enfant au moins une période de 6 mois et cessant de fumer.

C'est pour cela que nous conseillons aux femmes dont l'âge avoisine 40 ans ou celles qui ont des antécédents familiaux ou des anomalies à se faire dépister un peu plus tôt. Pendant le cycle du traitement, il faut respecter les recommandations du médecin. Après le traitement, il ne faut surtout pas oublier les visites régulières au médecin pour des contrôles.

Propos recueillis par William O.

www.sante-education.tg



FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX



Pour la croissance, la santé
et l'intelligence de votre enfant
" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "

Disponible:
Pharmacies, centres de santé,
supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE
SUR LE MARCHÉ



PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...