



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



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 858 du 01 Avril 2026

5 légumes pour la santé des hommes



3

LEGUMES POUR UNE BONNE SANTE

Feuilles d'avocatier : gérer
hypertension et diabète

4

Épices pour soulager
les maux de tête

3

« Amadan toto » :
consommer avec modération

5

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.

20 SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Couple : savoir gérer les disputes pour mieux durer



Image d'un couple en pleine dispute

Dans les cabinets de thérapie conjugale, le constat est clair : ce ne sont pas seulement les sujets sensibles qui créent des tensions, mais surtout la manière d'en parler. Certains couples s'épuisent à discuter sans avancer, d'autres évitent les conflits jusqu'à s'éloigner. À l'inverse, ceux qui durent savent gérer leurs désaccords sans rompre le lien.

Les spécialistes sont formels : la forme compte autant que le fond. Un ton accusateur, un mot mal choisi ou un geste d'agacement peuvent suffire à faire déraiser une discussion. Dans un quotidien marqué par le stress et la fatigue, réagir impulsivement devient fréquent. Pourtant, apprendre à ralentir ces réflexes est essentiel pour préserver la communication.

L'écoute empathique est l'un des piliers d'un échange constructif. Écouter ne consiste pas seulement à se taire, mais à comprendre

l'autre sans juger ni chercher immédiatement à répondre. Reconnaître les émotions de son partenaire, même sans être d'accord, permet d'apaiser les tensions. Dire « *je comprends que tu te sentes ainsi* » ouvre davantage le dialogue que « *tu exagères* ». Le non-verbal, regard, posture, attention, joue aussi un rôle clé.

Autre principe fondamental: la manière d'exprimer ses ressentis. Les phrases accusatrices comme « tu ne m'écoutes jamais » déclenchent des réactions défensives. À l'inverse, le « langage de soi » permet de partager son vécu sans attaquer : « je me suis senti blessé quand... ». Cette nuance change profondément la dynamique.

Au fond, les couples solides ne sont pas ceux qui évitent les conflits, mais ceux qui savent les transformer en opportunités de compréhension.

par Jean ELI

ils ont dit...



Jean-Marie Tessi,
Ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Universelle Sanitaire et des Assurances (Togo)

« Nous devons construire des systèmes assurantiels plus inclusifs, plus résilients et plus adaptés aux réalités et aux besoins de nos populations. Que ce soit la revendeuse au marché d'Adawlato ou de Bè ou encore celle du marché aux fruits de Hanoukopé, que ce soit le Zémidjan de Cotonou ou le Bensikneur de Douala, les ouvriers agricoles dans les champs de cultures arachidières de Mbour, les artisans de Tahoua, de Tenkodogo, de Kayes ou encore les tenanciers de maquis à Jacquesville ou à Nzerékoré, ce sont aussi eux qui animent, dans des proportions parfois insoupçonnées, nos économies qui sont encore en pleine transition de l'informel vers le formel. Et pourtant, lorsqu'on jette un coup d'œil rapide sur les statistiques des marchés des assurances de nos pays, le taux de pénétration est presque négligeable. Or, pour ces millions de concitoyens africains, un simple malaise vagal, un accident domestique, une mauvaise récolte, un simple début d'incendie peut anéantir des années d'efforts, parfois toute une vie de labeur... »

PHARMACIES DE GARDE DU 30/03/2026 au 06/04/2026

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
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
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
AVE MARIA	Face ENSF près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire Togo 2000	96 80 09 92
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	92 60 51 67
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWÉ	Avenue du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
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 91 13 42
LA REFERENCE	Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoé-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	90 49 44 56
AUORE	LANKOUVI, non loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjilé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Euif	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
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails.	70 45 74 92
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
LIDDI	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ZILIDJI	Derrière le marché d'agoè zongo	92 61 66 08
ELEMWUSSI	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
EXCELLENCE	AGOE Démakpoe Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
AUREOLE	Agoè Trokpossimé au carrefour camp GP	70 70 98 98
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisir BKS 2	99 85 89 07
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH AGOE-NYIVE	Qt Atomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
VERONIQUE	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie	96 68 53 53

5 légumes pour la santé des hommes

L'organisme de l'homme, à partir de 30 ans entre dans une phase charnière : baisse progressive de la testostérone, stress oxydatif accru, risques cardiovasculaires plus élevés. Seule l'alimentation devient alors un levier important pour éviter les ennuis de santé. D'après plusieurs experts en nutrition, les légumes sont de grands alliés pour la santé de l'homme à partir de 30 ans. Voici les cinq légumes de nos communautés aux vertus scientifiquement reconnues.

A partir de 20 ans tout jeune homme doit s'intéresser à la consommation des légumes. Mais à 30 ans, c'est une obligation d'intégrer ces légumes dans son alimentation. Sexualité, énergie, cœur, cerveau, ces légumes locaux offrent une réponse naturelle et scientifiquement soutenue aux défis physiologiques de l'homme moderne.

Le moringa : vitalité hormonale et sexuelle

Le moringa est riche en zinc, magnésium et antioxydants. Des travaux menés en Inde par l'équipe du chercheur Leone en 2015 ont montré son effet positif sur les niveaux hormonaux, notamment la testostérone. Ses composés bioactifs améliorent aussi la qualité du sperme et la vitalité sexuelle. Le moringa a des bons effets aussi sur le cerveau en réduisant le stress oxydatif, impliqué dans les troubles cognitifs.

Le gombo : protecteur cardiovasculaire

Le gombo contient des

fibres solubles qui réduisent le cholestérol. **Une étude américaine faite en 2011 a démontré son effet hypoglycémiant et cardioprotecteur. En améliorant la circulation sanguine, il contribue à soutenir les performances sexuelles et l'endurance physique.**

La patate douce, alliée de la vue et de l'énergie

Riche en bêta-carotène (provitamine A), la patate douce protège la vision et renforce le système immunitaire.

Des recherches menées aux États-Unis par la chercheuse et universitaire spécialisée en nutrition et en santé publique Bovell-Benjamin en 2007 ont montré son rôle dans la régulation du glucose, essentiel pour maintenir une énergie stable et prévenir le diabète, qui survient chez la plupart des hommes après 30 ans.

L'igname, pour le cerveau et les hormones

L'igname est riche en fibres, vitamines B et antioxydants. Selon



Image des légumes

plusieurs études nutritionnelles, elle favorise la synthèse des neurotransmetteurs, améliorant la mémoire et la santé mentale.

Elle contribue aussi à réguler la glycémie et à réduire le cholestérol, limitant ainsi les risques cardiovasculaires.

Les feuilles de manioc, plus de vitalité

Très riches en protéines végétales, fer et vitamines, les feuilles de manioc sont largement utilisées en Afrique. **Une étude ethnobotanique**

menée au Togo par le chercheur et universitaire togolais Holaly Efui Gbekley et autres chercheurs en 2015, souligne leur rôle dans la prévention du diabète et le renforcement de l'organisme.

Elles participent à la production d'énergie, soutiennent le système nerveux et améliorent la résistance au stress.

par Gamé KOKO

Sources : « Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) » & « PubMed Central »

Épices pour soulager les maux de tête



Image des épices et infusion

Les maux de tête, qu'il s'agisse de céphalées de tension ou de migraines, figurent parmi les troubles neurologiques les plus fréquents au monde. Si les traitements médicamenteux restent largement utilisés, certaines épices, présentes dans les cuisines, offrent des

alternatives naturelles intéressantes, pour une gestion temporelle.

Le gingembre

Le gingembre est l'une des épices les plus étudiées dans la gestion des migraines. L'étude « Effets pharmacologiques des épices : activités modulatrices des

eicosanoïdes et leur importance pour la santé humaine » publiée dans la revue « *Phytotherapy Research* » a montré que la poudre de gingembre peut être aussi efficace que certains médicaments antimigraineux pour réduire l'intensité des douleurs, avec moins d'effets secondaires.

Ses composés actifs, notamment les gingérols, possèdent des propriétés anti-inflammatoires qui agissent sur les mécanismes responsables des migraines. Le gingembre peut être consommé en infusion, frais ou en poudre.

Le curcuma

Le curcuma est reconnu pour ses effets anti-inflammatoires grâce à la curcumine. Selon une étude publiée dans « *Nutrients* », la curcumine contribue à réduire la fréquence des migraines en limitant l'inflammation et le stress oxydatif impliqués dans leur apparition. **Associé au poivre noir, qui améliore son absorption, le curcuma peut être intégré dans l'alimentation quotidienne ou consommé sous forme de boisson.**

La menthe poivrée

L'huile essentielle de menthe

poivrée est particulièrement utilisée pour soulager les céphalées de tension. L'application locale d'huile de menthe poivrée sur le front et les tempes réduit significativement la douleur.

Son effet rafraîchissant et vasodilatateur aide à détendre les muscles et améliorer la circulation sanguine.

La cannelle

La cannelle est traditionnellement utilisée pour soulager les maux de tête associés au froid ou à la fatigue grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Elle est souvent consommée en infusion ou intégrée dans des préparations chaudes.

Clou de girofle

Le clou de girofle contient de l'eugénol, un composé aux propriétés analgésiques reconnues. **Utilisé en infusion ou en application locale diluée, il peut aider à atténuer certains types de douleurs, notamment les céphalées légères.**

par Jean ELI

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

Jean-Louis Moré

Feuilles d'avocatier : gérer hypertension et diabète

Les feuilles d'avocatier sont une mine de nombreux bienfaits pour la santé. En les intégrant dans l'alimentation au quotidien, on peut profiter de leurs propriétés thérapeutiques et améliorer la santé et le bien-être général.



Image des feuilles d'avocatier

Préparées en infusion, les feuilles d'avocat constituent un excellent remède maison pour traiter un nombre considérable de douleurs et d'inconvénients. L'épuisement, la fatigue, les maux de tête et migraines, les troubles menstruels, les inflammations de la bouche et des gencives, les troubles digestifs et respiratoires.

Contre hypertension et diabète

Une étude réalisée a démontré que les feuilles d'avocatier exercent plusieurs effets cardiovasculaires réels sur l'organisme. Elles ont un effet hypotenseur et de vasodilatateur sur les vaisseaux sanguins. Elles permettent de

réguler le rythme et la force de contraction du cœur. L'infusion des feuilles d'avocatier permet d'améliorer l'augmentation de la bonne graisse et diminution du cholestérol total, des triglycérides et de la mauvaise graisse. A cela, les études concluent que les feuilles d'avocat contribuent à réduire de la pression artérielle chez les hypertendus.

Les résultats ressortent aussi que ces feuilles protègent contre les dommages oxydatifs et des dépôts cristallins au niveau des reins. Elles renforcent les reins à bien éliminer l'acide urique.

Pour renforcer le traitement de l'hypertension artérielle, obtenir un litre d'extrait de

feuilles d'avocatier par décoction.

Ajouter 1/4 de litre de miel. Boire un petit verre matin et soir. Consulter un médecin pour le contrôle de la tension.

La dysenterie

Les feuilles de l'avocatier et l'écorce prélevée sur les jeunes tiges sont utilisées pour soigner la diarrhée et la dysenterie.

Ils sont aussi employés en cas de flatuosité, pour favoriser le rejet de gaz. **Pour les parasites intestinaux : Prendre du thé de feuilles d'avocat, trois fois par jour. Pour soigner les troubles digestifs, réaliser une décoction à base des feuilles de l'avocatier et boire une tasse 3 fois par jour, après les principaux repas.**

En cas de goutte

Les feuilles de l'avocatier sont recommandées pour faire baisser le niveau de l'acide urique. **Elles sont également capables de calmer la toux et soigner les occlusions au niveau du foie. Des expériences ont aussi démontré sa capacité de stopper la multiplication du virus responsable de l'herpès.**

Douleurs menstruelles

Lors de trouble menstruel chez la gente féminine, les décoctions préparées à base de cette plante permettent de stimuler les règles. **Pour les douleurs menstruelles : Faire bouillir 6 feuilles d'avocat dans un litre d'eau. Laisser refroidir et boire tout au long de la journée.**

Guérison des plaies

Les feuilles d'avocatier sont

utilisées comme cataplasme pour favoriser la guérison des plaies. Pour soigner les lésions de la bouche et des gencives : Broyer les feuilles et les appliquer sur la lésion.

Autres vertus des feuilles d'avocatier

Elles améliorent la digestion à cause des fibres que contiennent les feuilles qui aident à réguler le transit intestinal et à soulager les troubles digestifs. Les vitamines et minéraux présents dans les feuilles d'avocatier renforcent les défenses immunitaires et aident à combattre les infections. Les feuilles d'avocatier ont des effets anti-inflammatoires.

Ce qui permet de soulager les douleurs articulaires et réduire les symptômes de l'arthrite. Elles peuvent aider à réguler les niveaux de sucre dans le sang.

Recettes thérapeutiques maison

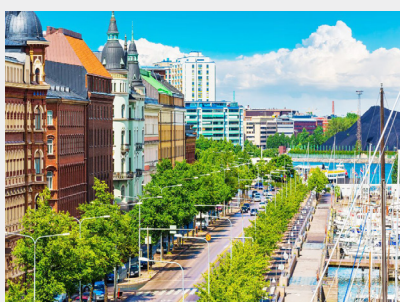
Infusion de feuilles d'avocatier : Faire bouillir 7 feuilles d'avocat fraîches ou 10 feuilles séchées dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrer le liquide et boire 1 tasse matin, midi et soir pour renforcer le système immunitaire et la santé cardiovasculaire (tension artérielle, glycémie).

Sauce: Les jeunes feuilles d'avocatier sont à ajouter aux sauces légumes comme Gboma, Adémè, Gnato, Kodoro. Elles renforcent l'effet antioxydant de la sauce.

Source : « Revue académique (Publication de 2024 dans l'International Research Journal of Biological Sciences sur les feuilles d'avocat) »

par Gamé KOKO

Bonheur dans le monde : la Finlande toujours en tête



Sur une échelle de 0 à 10, à quel point êtes-vous satisfait de votre vie ? »

C'est à partir de cette question que se construit le classement mondial du bonheur 2026, publié avec le soutien de l'ONU. Basé sur des données collectées par l'institut Gallup et analysées sur trois ans, ce rapport évalue le bien-être des populations selon plusieurs critères : **niveau de vie, santé, soutien social, liberté, générosité et perception de la corruption.**

Sans surprise, les pays nordiques dominent une nouvelle fois le

classement. La Finlande conserve la première place pour la neuvième année consécutive, suivie du Danemark, de l'Islande et de la Suède. Ces pays se distinguent par une forte confiance dans les institutions, des inégalités limitées et des systèmes sociaux solides.

À l'inverse, la France recule à la 35^{ème} place avec une note moyenne de 6,6/10. Si ses performances économiques et sanitaires restent bonnes, le sentiment de liberté et la perception de la corruption pèsent sur son classement.

Le rapport met également en lumière une tendance inquiétante : le recul du bien-être chez les jeunes, en partie lié à l'usage des réseaux sociaux. Une preuve que le bonheur ne dépend pas uniquement de la richesse, mais aussi de facteurs sociaux et psychologiques.

par Jean ELI

Parler fort : ce que votre voix révèle vraiment

Parler fort est souvent perçu comme un manque de savoir-vivre. Pourtant, en psychologie, le volume de la voix est loin d'être anodin. Comme le regard ou la posture, il constitue un véritable indicateur comportemental qui influence directement la manière dont une personne est perçue.

Une voix forte est généralement associée à l'assurance, à la confiance en soi, voire à une forme de domination. Mais cette interprétation peut être trompeuse. Derrière un ton élevé, il peut aussi se cacher une stratégie d'adaptation. **Certaines personnes, peu écoutées dans leur enfance ou souvent interrompues, apprennent à parler plus fort pour exister et capter l'attention. Dans ce cas, il ne s'agit pas d'un trait de caractère, mais d'un mécanisme acquis.**

Les émotions jouent également un rôle central. Stress, colère, excitation ou enthousiasme activent le corps et entraînent naturellement une augmentation du volume de la voix. Ce phénomène est physiologique. Plus



l'émotion est intense, plus elle s'entend. Parler fort devient alors une réaction spontanée, souvent incontrôlée.

La personnalité entre aussi en jeu. Les personnes extraverties, plus à l'aise socialement, ont tendance à s'exprimer avec plus d'intensité. À l'inverse, une voix forte peut parfois masquer une anxiété ou un manque d'estime de soi, la parole servant alors de protection ou de compensation.

Enfin, le contexte est déterminant. Environnement bruyant, habitudes familiales ou culturelles influencent fortement le volume de la voix. Grandir dans un milieu où tout le monde parle fort ou travailler dans un cadre sonore élevé peut simplement conditionner cette manière de s'exprimer.

par Elom AKAKPO

« Amadan toto » : consommer avec modération

Santé Alimentation



Plat emblématique de la cuisine africaine, particulièrement populaire en Côte d'Ivoire « alloco » et très apprécié au Togo, « amadan toto », la banane plantain frites, occupe une place de choix dans l'alimentation quotidienne de nombreuses familles. Toutefois, des spécialistes en nutrition appellent à une consommation modérée afin de prévenir certains risques sanitaires liés à l'excès de fritures.

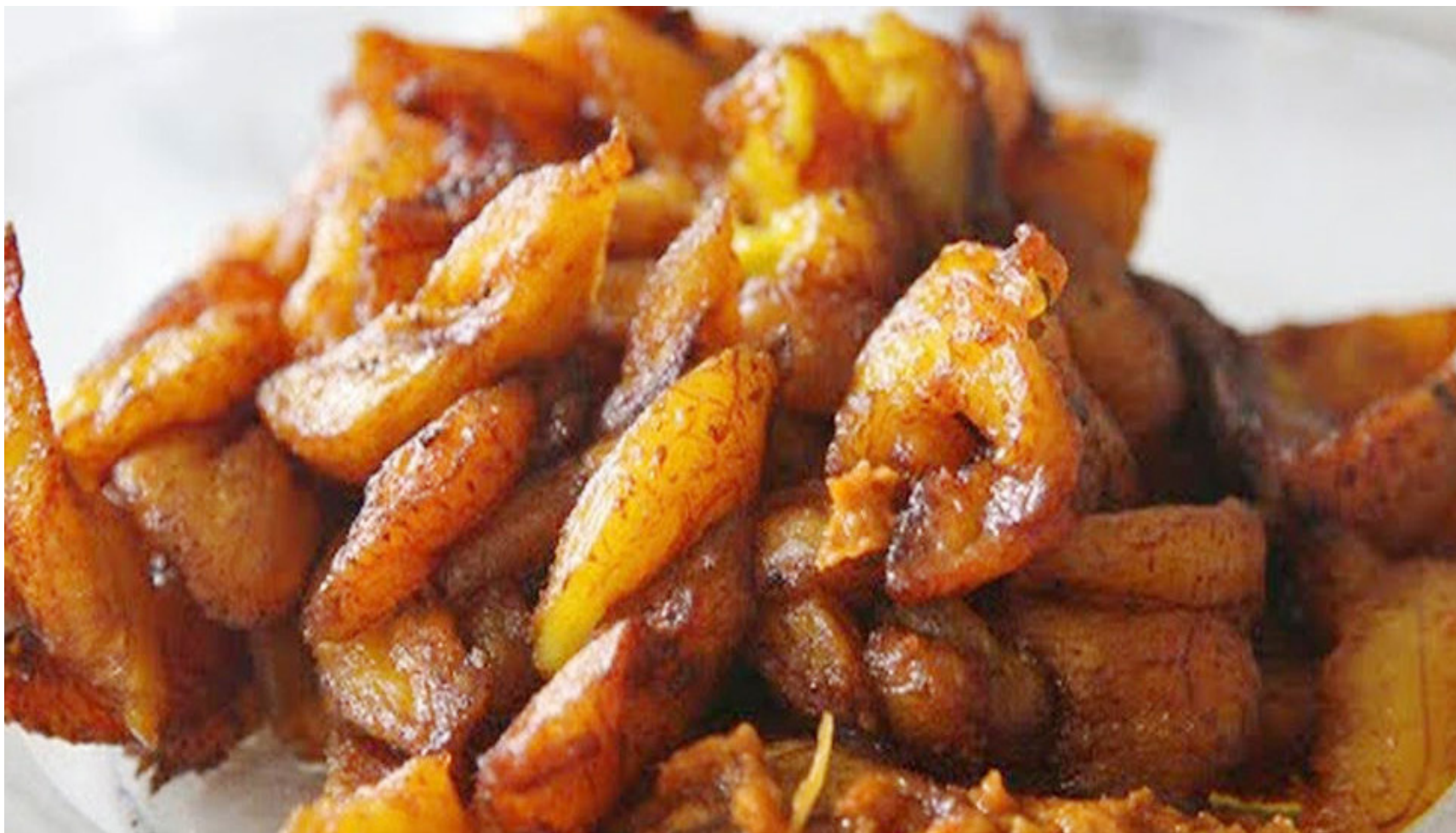


Image des bananes frites

Ce mets savoureux se distingue par sa texture fondante ou croustillante et sa légère touche sucrée. Consommé aussi bien en encas qu'en accompagnement de plats plus consistants, l'alloco s'associe souvent à du poisson braisé, du poulet grillé ou une sauce épicée.

Un plat riche en calories et en matières grasses

Le Dr Kponou Tobossi, spécialiste en biochimie et nutrition cliniques fait savoir que « amadan toto est avant tout une source importante de glucides, car la banane plantain est naturellement riche en amidon et présente aussi une teneur élevée en fibres (5,8 g pour 100 g) ce qui contribue à la sensation de satiété et la bonne santé intestinale ».

La banane plantain est « une source précieuse de minéraux tels que le magnésium, le phosphore, le fer, le manganèse, le cuivre, et le potassium qui favorisent la régénération cellulaire, la solidité des os et des cartilages, le bon fonctionnement musculaire ainsi que la régulation du rythme cardiaque », informe Dr Kponou Tobossi, au cours d'une sensibilisation menée au marché de Hanoukopé, dans le cadre de la 7^e édition du Marché de l'alimentation du Bien-Etre et de la Santé au Togo (MaBEST).

La banane plantain contient également de « la vitamine C, qui permet d'améliorer les défenses naturelles, de prévenir les infections virales et de se maintenir en bonne forme. Elle assure également un apport en vitamines B6 et

B9, connues pour leur effet antioxydant », souligne le spécialiste.

Une portion de 200 g de plantain mûr fritté apporte environ 400 à 450 kcal, dont 20 à 25 g de lipides en fonction de l'huile utilisée selon les données de l'American Journal of Food Science and Technology.

« Une fois frite, la banane plantain devient encore plus calorique en raison de l'absorption d'huile. Cette combinaison en fait un aliment énergétique, mais aussi un facteur potentiel de prise de poids si consommé en excès. Amadan toto est un aliment qui est quand même particulièrement gras et sucré à la fois », précise Dr Serges David Kodjo, médecin endocrinologue, diabétologue nutritionniste au CHU Sylvanus Olympio.

Pour les personnes qui ont des problèmes d'ordre cardiovasculaire, « manger des fritures de manière régulière va entraîner des problèmes au niveau artériel et donc des complications d'une maladie déjà préexistante. De plus, la friture entraîne une augmentation significative de la teneur en lipides, notamment si elle est réalisée avec des huiles peu saines ou réutilisées plusieurs fois », renseigne Dr Serges David Kodjo, nutritionniste. **Une consommation excessive de matières grasses peut favoriser l'accumulation de graisse corporelle et nuire à l'équilibre alimentaire, fait-il savoir.**

L'impact sur la santé cardiovasculaire

Une étude des chercheurs de la revue « Heart du British

Medical Journal » indique qu'une consommation régulière d'aliments frits peut accroître le risque de maladies cardiovasculaires de 22 % et d'accidents vasculaires cérébraux de 28 %. **L'une des principales préoccupations liées à la consommation excessive d'alloco est son impact sur la santé cardiovasculaire** comme l'indique Dr Tobossi : « Les huiles utilisées pour la friture, surtout lorsqu'elles sont riches en acides gras saturés ou trans, peuvent augmenter le taux de mauvaises graisses ».

De plus, une consommation régulière d'aliments frits a été associée à un risque accru de diabète de type 2. En outre, Dr Serges Kodjo, ajoute que la consommation régulière d'aliments frit « augmente aussi les risques de reflux acide en affaiblissant le sphincter œsophagien. Alors, la combinaison de sucres rapides issus de la banane mûre et de matières grasses peut perturber le métabolisme et contribuer à des déséquilibres dans la régulation du glucose sanguin ».

L'impact sur le foie et d'autres tissus

Dr Tobossi ajoute par ailleurs que l'excès d'amadan toto (glucides + lipides) implique avec nos réalités culinaires locales (huile douteuse ou réutilisée) l'absorption d'acides gras saturés dont les produits de dégradation donnent des composés toxiques et délétères.

Le sucre rapide du plantain combiné aux acides gras fournit assez de calories dont les surplus sont stockés dans le foie sous formes de « triglycérides », on

assiste à la longue au phénomène de foie gras ou « stéatose » et aussi d'adiposité viscérale (accumulation de graisses sur les intestins). Ces deux phénomènes sont d'une part sources indirectes d'hyperglycémie prolongée et de surexploitation rénale car le foie transforme ces graisses en sucre (glycogénèse hépatique de novo), et d'autre part source de destruction endogène du foie lui-même allant de simple inflammation au cancer du foie métabolique.

Astuces pour une consommation plus équilibrée

Il est possible de profiter du goût délicieux de l'alloco tout en adoptant des habitudes plus saines et en contrôlant les portions.

Dr Tobossi prodigue des conseils suivants : « privilégier des modes de cuisson plus sains en optant pour la cuisson à la vapeur ou à l'eau, au four, ou à la poêle avec très peu d'huile, ceci permet de réduire significativement l'apport en matières grasses. Consommer de petites quantités d'alloco en l'associant à des aliments riches en fibres et en protéines, comme des légumes ou du poisson (en ragoût) permet d'équilibrer le repas. Les fibres qu'on a dans les légumes permettent d'absorber une partie des graisses et du sucre du repas ».

Le spécialiste recommande d'utiliser des huiles locales de meilleure qualité entre autres l'huile d'arachide « kuklui », l'huile de noix palmiste « nèpimi » qui contiennent des acides gras plus bénéfiques pour l'organisme.

par William O.

Pluies et inondations : prévenir les maladies hydriques

Chaque saison des pluies apporte son lot de risques sanitaires dans de nombreuses villes et zones rurales d'Afrique. Les inondations, l'accumulation d'eaux stagnantes et la contamination des sources d'eau potable favorisent la propagation de plusieurs maladies hydriques. Dans ce contexte, l'assainissement du milieu et la protection des sources d'eau deviennent des mesures essentielles pour prévenir les épidémies et protéger la santé des populations.



Image d'une route inondée

Au sud du Togo, des précipitations supérieures à la normale sont attendues pour la saison des pluies 2026, qui s'étend généralement de mars à juillet, selon les dernières prévisions présentées lors du forum régional PRESAGG 2026.

Les pluies intenses peuvent provoquer le débordement des caniveaux, l'inondation des latrines et la dispersion de déchets dans l'environnement. Cette situation entraîne souvent la contamination des puits, des forages et des rivières par des agents pathogènes présents dans les matières fécales.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les maladies liées à l'eau contaminée figurent parmi les principales causes de morbidité dans les pays à revenu faible et intermédiaire. Les inondations aggravent ce risque en favorisant la circulation des bactéries, virus et parasites dans l'environnement.

Parmi les maladies hydriques les plus fréquentes pendant la saison des pluies figurent le choléra, la diarrhée aiguë, la fièvre typhoïde, l'hépatite A et E, certaines infections parasitaires intestinales. Ces maladies peuvent se propager rapidement dans les zones où l'accès à l'eau potable

et à l'assainissement reste limité.

L'eau contaminée : principal vecteur de transmission

Lorsque les pluies entraînent les déchets et les excréments vers les sources d'eau, les micro-organismes pathogènes peuvent contaminer les réserves d'eau utilisées pour la boisson ou la préparation des aliments.

L'eau contaminée et le manque d'hygiène sont responsables d'une grande proportion des maladies diarrhéiques dans le monde. Dans les zones urbaines, les inondations peuvent également submerger les réseaux d'assainissement ou les fosses septiques, ce qui augmente le risque de contamination de l'eau potable.

Importance de l'assainissement pendant la saison des pluies

Un bon système d'assainissement permet de réduire considérablement le risque de propagation des maladies hydriques.

Évacuer correctement les eaux de pluie : Des caniveaux propres et bien entretenus permettent d'éviter l'accumulation d'eau stagnante et la dispersion de déchets dans les quartiers. L'entretien régulier des systèmes de drainage

réduit le risque d'inondation et de contamination des sources d'eau.

Gérer efficacement les déchets solides : Les déchets plastiques et domestiques peuvent obstruer les caniveaux et empêcher l'écoulement normal des eaux de pluie. Leur accumulation favorise également la prolifération de bactéries et d'insectes. La collecte régulière des ordures et leur élimination appropriée constituent donc un élément essentiel de la prévention sanitaire.

Maintenir les latrines en bon état : Les latrines mal construites ou mal entretenues peuvent déborder pendant les inondations. Cela entraîne la dispersion de matières fécales dans l'environnement et la contamination des points d'eau. Les infrastructures sanitaires doivent être construites à distance des sources d'eau potable afin de réduire ce risque.

Protéger les sources d'eau potable

La protection des sources d'eau est une priorité pour prévenir les maladies hydriques pendant les saisons pluvieuses. Plusieurs précautions sont recommandées.

Couvrir et sécuriser les puits : Les puits ouverts sont particulièrement vulnérables à la contamination par les eaux de ruissellement. Ils doivent être bien couverts et

entourés d'une margelle pour empêcher l'entrée d'eau souillée.

Éloigner les sources de pollution : Les latrines, les dépotoirs et les enclos d'animaux doivent être situés à une distance suffisante des points d'eau afin d'éviter la contamination par infiltration.

Traiter l'eau avant consommation : Pendant les périodes d'inondation, il est recommandé de traiter l'eau avant de la boire ou de l'utiliser pour la cuisine. Les méthodes les plus courantes sont entre autres, l'ébullition de l'eau, l'utilisation de chlore ou de pastilles de purification, la filtration domestique.

Le rôle essentiel de l'hygiène

L'hygiène individuelle reste l'une des mesures les plus efficaces pour prévenir la propagation des maladies hydriques. **Le lavage régulier des mains avec de l'eau propre et du savon est particulièrement recommandé avant de préparer les repas, avant de manger, après être allé aux toilettes, après avoir manipulé des déchets.**

Cette pratique simple réduit de manière significative les infections diarrhéiques.

par Raymond DZAKPATA

Sources : « Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF) » & « Centers for Disease Control and Prevention »

Handicap et réadaptation : une urgence silencieuse au cœur de la revue nationale 2026

Santé Actualité

La deuxième revue annuelle nationale des activités de réadaptation, sous l'impulsion du Centre National d'Appareillage Orthopédique, et sous l'égide du Ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances, s'est tenue du 25 au 27 mars 2026 à Tsévié. Durant trois jours, les principaux acteurs du secteur se sont réunis pour faire le point sur les avancées, identifier les défis persistants et formuler des recommandations stratégiques. Un rendez-vous indispensable dans un contexte où l'accès aux services de réadaptation reste encore très limité.



Photo de famille

Au Togo, les chiffres interpellent. Selon les données du dernier recensement de 2022, environ 10,73 % de la population vit avec un handicap, mais à peine 2 % ont accès aux services de réadaptation, notamment à l'appareillage orthopédique. Ce déséquilibre met en lumière une réalité préoccupante: la majorité des personnes en situation de handicap évolue sans accompagnement adéquat, avec des conséquences directes sur leur autonomie et leur qualité de vie.

Accessibilité : un défi à plusieurs dimensions

L'un des principaux obstacles reste l'accessibilité, tant

géographique que financière. Dans de nombreuses régions, les structures spécialisées sont rares et souvent éloignées des populations. « Nous sommes à l'atelier de la revue nationale de la réadaptation... une occasion pour les acteurs d'échanger sur les activités menées en 2025, d'évaluer leur niveau de mise en œuvre et d'identifier les défis », explique Lakna Tokpessa, Directeur du CNAO. À ces difficultés s'ajoutent des insuffisances en équipements et en ressources humaines qualifiées, limitant la qualité et l'étendue des services offerts.

Les partenaires au cœur de la dynamique

La revue nationale constitue

également un moment clé pour les partenaires techniques et financiers engagés dans le secteur de la réadaptation.

Pour Celestine Akua Esse, Project Manager du Comité international de la Croix-Rouge et représentante des partenaires, cette rencontre est essentielle.

« Cette activité nous permet d'avoir une vue globale de ce qui se passe en matière de réadaptation sur toute l'étendue du territoire. Elle nous aide à affiner notre stratégie et surtout à mieux connaître les besoins sur le terrain. »

Ne pouvant couvrir en permanence l'ensemble du pays, les partenaires s'appuient sur ces cadres d'échange pour mieux orienter leurs interventions.

« Au travers de ces activités, nous pouvons déceler les besoins, ajuster nos accompagnements et nous assurer que nous sommes en train de faire la bonne chose. »

Elle insiste également sur la nécessité d'aller au-delà des intentions. « Le plus important, ce n'est pas seulement de faire des plans d'action, mais de pouvoir les mettre en œuvre pour atteindre des résultats concrets. »

Un appel fort à l'efficacité et à l'impact, au bénéfice des personnes en situation de handicap.

Une plateforme d'évaluation et de projection

Cette revue annuelle se positionne comme un cadre stratégique d'évaluation et de planification. Pendant trois jours, les participants ont analysé les résultats de 2025, partagé leurs expériences et élaborent un plan d'action harmonisé pour 2026. « Chaque structure aura sa

responsabilité, avec un comité de suivi pour garantir des résultats probants », a précisé le Directeur du CNAO.

L'enjeu de l'assurance maladie universelle

L'intégration effective des services de réadaptation dans la couverture sanitaire universelle apparaît comme une priorité parmi les solutions envisagées.

Aujourd'hui, si certaines pathologies sont prises en charge, la réadaptation reste encore peu couverte, notamment pour les populations les plus vulnérables.

Un plaidoyer est ainsi lancé pour garantir une inclusion plus équitable dans les dispositifs de financement de la santé.

Une « urgence silencieuse » aux impacts sociaux majeurs

Le constat est sans appel. La réadaptation constitue une urgence silencieuse au Togo. « Une personne ayant besoin d'une prothèse, surtout en zone rurale, ne peut ni se déplacer, ni travailler sans cet équipement », a souligné le Directeur Lakna Tokpessa.

Derrière ces réalités, ce sont des milliers de vies freinées, avec des conséquences sociales et économiques importantes.

Améliorer l'accès à la réadaptation, c'est redonner autonomie, dignité et espoir à des milliers de personnes.

La revue nationale 2026 aura permis de poser les bases d'une réponse plus coordonnée et plus ambitieuse.

Le défi reste désormais de transformer les engagements en actions concrètes et durables.

par Raymond DZAKPATA

Quel est votre principal plaidoyer pour favoriser l'inclusion des enfants trisomiques au Togo ?



Agbassi Tatchein,
Présidente de l'Association Mères
Amis des Enfants trisomiques
(AMAETRI)

Notre principal plaidoyer aujourd'hui porte sur le recensement des enfants trisomiques au Togo. Le dernier recensement national indique que

10,73 % de la population vit avec un handicap, mais la trisomie n'y est pas spécifiquement identifiée.

Or, il est essentiel pour nous de disposer de données fiables afin de connaître réellement le nombre d'enfants concernés. **Cela nous permettra, à terme, de mieux orienter les actions et surtout de plaider pour la mise en place d'un centre spécialisé de prise en charge, incluant leur formation socioprofessionnelle et leur éducation.** La réalité que vivent ces enfants et leurs familles est souvent très difficile.

Lorsqu'un enfant trisomique naît dans une famille, c'est un choc. On s'attend à un développement normal, mais la trisomie entraîne un retard intellectuel et

psychomoteur important. Il n'est pas rare de voir un enfant de 9 ou 12 ans se comporter comme un bébé.

À cela s'ajoute le regard de la société, souvent dur, fait de jugements et de préjugés, qui accentue la souffrance des parents.

Cependant, nous constatons une évolution encourageante. Nous en sommes aujourd'hui à la sixième édition de nos actions, et les mentalités commencent à changer.

Au début, les parents avaient tendance à cacher leurs enfants. Aujourd'hui, grâce aux sensibilisations menées notamment par les médias, ils sortent davantage, consultent et rejoignent les initiatives communautaires.

Il est important de rappeler que la prise en charge de ces enfants

est pluridisciplinaire, mais qu'elle commence avant tout par l'amour. L'acceptation et l'affection au sein de la famille sont fondamentales. Ces enfants ont un potentiel réel, souvent méconnu. Avec une prise en charge précoce et adaptée, certains arrivent à aller à l'école, d'autres apprennent un métier et gagnent en autonomie.

Enfin, nous lançons un appel à toute la population : changez de regard. Les enfants trisomiques ne sont ni une malédiction ni un danger. Ils ont simplement un chromosome en plus. Ce sont nos enfants, nos frères, nos sœurs. Ils méritent d'être acceptés, respectés et aimés.

par Raymond DZAKPATA



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 ...