



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° 860 du 15 Avril 2026

Plastiques : naissances prématurées et décès de nouveaux-nés



2

REDUIRE LA CONSOMMATION DES ALIMENTS DANS LES PLATIQUES POUR EVITER LES MALADIES

Charbon actif :
contre ballonnements

7

Assainissement :
qualité de vie et santé

4

Eau tiède au citron
tôt le matin : vertus

3

Lutte contre le paludisme

Très bientôt au Togo, une nouvelle campagne de distribution gratuite de moustiquaires imprégnées d'insecticide

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

Plastiques : naissances prématurées et décès de nouveaux-nés



Image des platsiques et d'un prématuré

Une étude menée par la New York University Grossman School of Medicine, publiée le 31 mars 2026 dans la revue « eClinicalMedicine », alerte sur les effets des plastiques sur la grossesse. En cause : les phtalates, notamment le DEHP, des substances utilisées pour assouplir des matériaux comme le PVC (polychlorure de vinyle). Les chercheurs établissent un lien direct entre l'exposition à ces composés et les naissances prématurées. Invisibles mais omniprésents, les phtalates circulent dans l'environnement via l'alimentation, l'air ou encore les poussières domestiques. On les retrouve aussi dans des objets du quotidien comme les emballages alimentaires,

les cosmétiques et certains produits ménagers. Les chiffres sont préoccupants: en 2018, ces substances auraient contribué à environ 1,97 million de naissances prématurées dans le monde, soit plus de 8 % des cas. En parallèle, près de 74 000 décès de nouveau-nés y seraient associés, principalement en raison des complications liées à la prématurité. Certaines régions sont plus touchées, notamment le Moyen-Orient et l'Asie du Sud (54 % des cas), tandis que l'Afrique représente 26 %. Face à cette situation, les experts évoquent la nécessité d'une approche globale pour réduire l'exposition aux plastiques, désormais omniprésents dans le quotidien.

par Jean ELI

ils ont dit...



Dr Mohamed Janabi,
Directeur régional de l'OMS pour l'Afrique

« Néanmoins, le financement de la recherche et de l'innovation demeure limité, les systèmes de surveillance sont inégaux et les capacités d'alerte précoce doivent être renforcées. Notre défi commun est clair : investir dans l'innovation et garantir un accès équitable à ses bénéfices. L'OMS envisage une nouvelle ère de la santé en Afrique, fondée sur un engagement renouvelé en faveur de la science à tous les niveaux. La Couverture sanitaire universelle, afin que chacun bénéficie d'interventions éprouvées. La résilience, grâce à des systèmes renforcés capables de détecter et de répondre rapidement aux menaces. La modernisation, avec le renforcement des capacités des ressources humaines et l'innovation numérique. L'appropriation, pour permettre aux pays africains de diriger, financer et pérenniser leurs systèmes de santé. En cette Journée mondiale de la santé, nous encourageons les gouvernements africains à accroître les investissements nationaux dans la science, la recherche et l'innovation, comme fondement de la sécurité sanitaire et du développement durable... »

PHARMACIES DE GARDE DU 13/04/2026 au 20/04/2026

3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
CRISTAL	Bd Felix Houphët-Boigny, face EPP BE-AKLASSOU	70 44 40 18
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT À MANGER	70 20 00 00
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
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 la Direction Police Judiciaire (DPJ)	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 Santiago, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, Zogbédji non loin de la station NRL	71 32 33 33
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
BESDA	Route de Kpalimé, Adidogomé Aménopé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	70 29 16 77
POINT E	Djidjilé dans le von de la pharmacie Djidjilé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli, non loin de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	99 01 77 77
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougou (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	90 17 49 28
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, Sanyramé, non loin du rond-point	93 51 51 98
EL-SALI	Rte Afiao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94
SAINT PIO	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	96 86 86 86

Eau tiède au citron tôt le matin : vertus

Boire de l'eau citronnée avant le petit déjeuner est bon pour la santé. Le citron renferme des nutriments comme le calcium, le potassium, le magnésium, le fer, et des vitamines A, C et du groupe B, ainsi que de la pectine, des protéines et des glucides. Pour faire de l'eau citronnée, utiliser des citrons entiers et non du jus de citron en bouteille. Essayer de presser le jus d'un citron dans 250 à 350 ml (1 tasse) d'eau tiède. On peut aussi râper un peu de zeste après avoir lavé le citron. Ajouter si possible le miel. Cette boisson est bénéfique pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Les citrons ont beaucoup de propriétés bienfaites pour la santé qui sont reconnues depuis des siècles. **Les deux principales sont d'une part leur puissante action antibactérienne et antivirale, et d'autre part leur efficacité pour stimuler le système immunitaire ; il est également utilisé dans les régimes, car le jus de citron est également digestif et est un bon dépuratif pour le foie.**

Perdre du poids

Les polyphénols contenus dans le citron peuvent aider à réduire l'appétit. Les polyphénols contenus dans le citron aident à prévenir la prise de poids. Lorsqu'on boit un verre d'eau chaude citronnée, surtout avant un repas, cela aide à remplir l'estomac. Ce qui réduit la quantité de nourriture

Améliorer la digestion

Les flavonoïdes du citron aident l'acide dans l'estomac à décomposer les aliments.

Ce qui peut améliorer la digestion en général. **Réchauffer l'eau semble apporter les plus grands bienfaits digestifs. L'aide à la digestion est particulièrement importante à mesure qu'on vieillit, car la quantité d'acide dans l'estomac diminue avec l'âge.**

Des hommes et des femmes de plus de 60 ans souffrent de gastrite atrophique, causée par la raréfaction ou l'absence d'acide gastrique.

De plus, si on met des tranches de citron et du zeste dans l'eau chaude, on bénéficie peut-être de certains des avantages de la pectine, une fibre que l'on retrouve dans la pulpe et la peau.

Les fibres améliorent la



Image d'une eau citronnée

attrayant pour certains, les aider à boire plus et à mieux s'hydrater.

quotidienne de fibres, ce qui devrait aussi faciliter le transit intestinal.

Donner l'air plus jeune

Un apport plus élevé en vitamine C est associé à une diminution des rides. Comme la vitamine C est un nutriment capable de combattre les dommages causés par les radicaux libres, elle peut protéger la peau. **C'est peut-être dû aux effets de la vitamine C sur le collagène, qui aide à former le tissu conjonctif sous la peau. De plus, une bonne hydratation aide la peau à rester plus souple et lui donne un aspect plus jeune. La peau est un organe et l'hydratation l'aide à fonctionner au mieux de ses capacités.**

Prévention des calculs rénaux

L'eau citronnée aide à nettoyer les reins et donc à prévenir les calculs rénaux, qui surviennent souvent suite à une déshydratation.

Certains calculs rénaux résultent de la précipitation des sels de calcium.

On pense que l'acidification de l'environnement aqueux dans lequel cela se produit réduit la probabilité de précipitations.

Par conséquent, cela empêche la formation de certaines «pierres» dans l'urètre. En d'autres termes, l'acidité du citron peut aider à empêcher les calculs de s'agglomérer.

Régénérer le foie

L'eau tiède citronnée aide le foie à faire un meilleur travail en étant le filtre du corps. Bien s'hydrater peut aider à améliorer la fonction de tous les organes du corps, y compris du foie. Les flavonoïdes du citron peuvent protéger le foie contre les toxines et réduire la graisse dans le foie, protégeant ainsi contre la stéatose hépatique.

Stimuler le métabolisme

L'eau tiède citronnée s'intègre très bien à la routine matinale parce qu'elle peut stimuler le métabolisme. Elle peut aider ainsi à maintenir un poids santé et à être actif.

Essayer de boire au moins 750 ml (3 tasses) par jour afin de stimuler le métabolisme et de procurer une sensation de satiété qui aidera à manger moins. On peut prendre cette boisson après une activité physique ou sportive afin d'éliminer les toxines ou déchets du corps, tout en renforçant les cellules du corps (globules blancs.). Après un repas, consommer l'eau chaude au citron pour favoriser la digestion, et améliorer la santé et le bon fonctionnement du foie.

Précautions

Attention, prendre l'eau citronnée seulement et manger peut aussi avoir des effets néfastes sur l'organisme. La consommation de citron peut affecter certaines personnes ayant des problèmes d'estomac sensibles, tels que les brûlures d'estomac, les ulcères ou la gastrite. L'acide citrique du citron peut provoquer une augmentation de l'acidité gastrique chez ces personnes, et donc aggraver leurs symptômes.

Article validé par Dr Essoré Tchaou, Nutritionniste-Diététicien (Lomé)



nécessaire pour être rassasié. digestion et la santé intestinale.

Renforcer le système immunitaire

La vitamine C que l'on trouve dans les agrumes comme le citron, donne un coup de pouce au système immunitaire.

Mais, l'un des avantages de l'eau citronnée est d'aider à prévenir les infections. Il est certain que l'environnement acide dans l'estomac sert de barrière et décourage les pathogènes de s'installer et de causer des maladies. L'ingestion d'aliments très acides, y compris le jus de citron, contribue à créer un environnement acide. Les phytonutriments ont des propriétés antioxydantes qui peuvent aussi aider à protéger l'organisme contre les maladies.

Plein de vitamine C

Un quart de tasse (65 ml) de jus de citron donne 23,6 mg de vitamine C, soit environ un tiers de l'apport quotidien recommandé pour les femmes et un quart pour les hommes.

La vitamine C est un antioxydant puissant qui aide à protéger les cellules contre les radicaux libres. Cela peut même aider à se protéger contre les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Bonne hydratation

Certaines personnes n'arrivent pas à boire assez d'eau simplement parce qu'elles trouvent ce liquide ennuyeux ou qu'elles n'en apprécient pas le goût. Ajouter du citron à l'eau peut en rehausser le goût et le rendre plus

Assainissement : qualité de vie et santé

L'assainissement désigne l'ensemble des actions visant à gérer de manière hygiénique les déchets humains, les eaux usées et les ordures ménagères, afin de protéger la santé des populations et l'environnement. Il inclut l'accès à des toilettes adéquates, l'évacuation des eaux usées, la gestion des déchets solides et l'adoption de bonnes pratiques d'hygiène.



Image de l'ail, citron et du miel

Dans les villes africaines, l'assainissement représente un défi de taille en raison de la croissance rapide de la population et de l'urbanisation souvent non planifiée.

Dans le but d'assurer un bon assainissement urbain, il est essentiel de mettre en place des infrastructures adaptées : réseaux d'égouts, stations de traitement des eaux usées, systèmes de collecte et de traitement des déchets. Les autorités locales doivent aussi organiser des services réguliers de ramassage des ordures et sensibiliser les citoyens à l'importance de garder leur environnement propre.

L'assainissement dans les ménages

Au niveau des ménages, l'assainissement commence par des gestes simples mais essentiels. Il s'agit notamment de disposer de latrines propres et bien entretenues, d'évacuer correctement les eaux usées, de stocker les déchets dans des poubelles fermées et de se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon.

L'entretien des cours, le drainage des eaux stagnantes et la protection des sources d'eau potable sont également indispensables pour prévenir les risques sanitaires.

Assainissement et santé

Le lien entre assainissement et santé est direct et fondamental. Un environnement insalubre favorise la prolifération de microbes, de parasites et de vecteurs de maladies comme les moustiques et les mouches. Cela entraîne la propagation de nombreuses maladies, notamment le choléra, la diarrhée, la typhoïde, le paludisme et certaines infections cutanées.

En Afrique, ces maladies représentent une part importante des consultations médicales et des décès, en particulier chez les enfants de moins de cinq ans.

A l'inverse, un bon assainissement contribue à réduire significativement ces risques. Par exemple, l'accès à des latrines hygiéniques et le lavage des mains permettent de limiter la transmission des maladies diarrhéiques. De même, une bonne gestion des eaux stagnantes aide à réduire la prolifération des moustiques responsables du paludisme. Dans le contexte africain, améliorer l'assainissement nécessite une approche collective. Les pouvoirs publics, les communautés et les individus doivent agir ensemble. Investir dans l'assainissement, c'est investir dans la santé, la dignité humaine et le développement durable. Sans cela, les efforts en matière de santé resteront limités face à des conditions de vie insalubres.

Situation de l'assainissement au Togo (cas de Lomé la capitale)

La situation de l'assainissement à Lomé reste préoccupante malgré des efforts récents. La croissance urbaine rapide dépasse les capacités des infrastructures, entraînant un déficit important en réseaux de drainage et d'évacuation des eaux usées. Les inondations sont récurrentes, surtout dans les zones basses, en raison du manque d'ouvrages adaptés et de l'entretien insuffisant des caniveaux.

La gestion des déchets solides constitue un autre défi majeur :

collecte insuffisante, dépotoirs sauvages et faible valorisation des déchets persistent, malgré des initiatives d'amélioration et de coordination des acteurs.

Même si des projets comme le développement du drainage urbain et les actions de salubrité publique, par exemple « Togo Propre », montrent une volonté d'aller vers une amélioration progressive, l'assainissement à Lomé est en transition, entre insuffisances structurelles et réformes en cours.

Le programme « Togo propre »

Le programme « Togo Propre » et son initiative « Lomé ville propre » visent à améliorer l'assainissement et le cadre de vie des populations. Il s'agit d'une initiative de l'Exécutif togolais depuis des décennies, qui mobilise les citoyens, les autorités locales et les services techniques autour d'actions régulières de salubrité. Les activités principales concernent le balayage des rues, le nettoyage des marchés, le ramassage des déchets, le curage des caniveaux et la suppression des dépotoirs sauvages. Ces opérations, souvent organisées chaque 1^{er} samedi du mois, permettent de réduire l'insalubrité et de prévenir certaines maladies comme le paludisme, le choléra et les diarrhées.

Au-delà du nettoyage, ce programme encourage le civisme et la responsabilité collective. Toutefois, des défis persistent, notamment ces dernières années avec le manque de participation continue des communautés et la réapparition des déchets. Son efficacité repose donc sur l'engagement durable des populations au quotidien. Il revient aux pouvoirs publics d'initier de nouvelles approches pour gagner l'implication des populations.

par Gamé KOKO

Sources : « afd.fr » & « republiquetogolaise.com »

Maladies des reins : consommer ce légume

L'assainissement désigne l'ensemble des actions visant à gérer de manière hygiénique les déchets humains, les eaux usées et les ordures ménagères, afin de protéger la santé des populations et l'environnement. Il inclut l'accès à des toilettes adéquates, l'évacuation des eaux usées, la gestion des déchets solides et l'adoption de bonnes pratiques d'hygiène.

Le haricot vert est un légume qui contient des sels minéraux et des fibres qui participent au bon fonctionnement de l'organisme. Une portion de 200 g permet de couvrir 20 % du besoin quotidien de provitamine A, antioxydante, reconnue efficace dans la prévention de certains cancers ; 25 % du besoin en vitamine C, bonne pour la vitalité. Le haricot vert fournit en outre une quantité non négligeable (27 %) d'acide folique, particulièrement utile pour les sujets en croissance et les femmes enceintes, et 5 à 10 % du besoin en vitamines B1, B2, B3 et B6, parfois difficiles à trouver en quantités suffisantes dans l'alimentation.

Le haricot vert est aussi une source de magnésium, de fer, de manganèse, qui préviennent des dommages causés par les radicaux libres, protègent des infections, accélèrent la

cicatrisation et participent à la bonne coagulation du sang.

L'aliment diurétique par excellence

Riche en fibres, le haricot vert protège contre l'insuffisance rénale. Les fibres sont une aide précieuse dans la lutte contre les calculs rénaux, les maladies de la vessie, des reins ou des voies urinaires.

Le potassium que renferme le haricot vert participe au bon fonctionnement des reins en contribuant notamment à la synthèse des protéines et au métabolisme des glucides, et en prévenant l'apparition de calculs rénaux. Le haricot vert permet d'éliminer les déchets, et stimule le système immunitaire.

Le haricot vert est un allié contre la constipation, les pathologies cardiaques, limite les risques de cancer colorectal



Image du haricot vert

et régule la glycémie en diminuant légèrement le taux de glucose dans le sang. Il est vivement recommandé aux personnes diabétiques.

La cuisson à la vapeur permet de conserver au maximum les qualités nutritionnelles du haricot

vert. Attention, consommés crus, les haricots verts peuvent entraîner des dérangements gastro-intestinaux, parfois sérieux, dus à la phaséoline, détruite à la cuisson.

par William O.

Gestion des déchets solides : enjeu pour la santé et l'environnement

Les déchets solides désignent l'ensemble des résidus non liquides produits par les activités humaines. Il peut s'agir des ordures ménagères dont les restes alimentaires, plastiques, papiers. Il y a aussi des déchets commerciaux ou encore des déchets issus des activités artisanales. Au Togo, la gestion de ces déchets constitue un défi majeur pour les autorités et les populations.



Image des aliments dans un réfrigérateur

L'augmentation de la population et de la consommation entraîne une production accrue de déchets, dans les villes comme Lomé. **Il est essentiel, pour bien les gérer, de mettre en place un système efficace de collecte, de tri et de traitement.**

Les municipalités doivent organiser le ramassage régulier des ordures domestiques et publiques, installer des poubelles publiques et aménager des centres de traitement ou de recyclage.

Le tri des déchets à la source, marqué par la séparation des

matières organiques, plastiques et métalliques, facilite leur valorisation et réduit leur impact sur l'environnement.

Gestion des déchets dans les ménages

Au niveau des ménages, la gestion des déchets solides repose sur des gestes simples mais essentiels. **Il est recommandé de disposer de poubelles fermées, d'éviter de jeter les ordures dans la rue ou dans les caniveaux, et de brûler les déchets uniquement lorsque cela est autorisé et contrôlé.** Le compostage des déchets organiques peut également être encouragé, notamment dans les zones périurbaines et rurales. Ces pratiques contribuent à maintenir un cadre de vie sain et agréable.

Conséquences d'une mauvaise gestion

Le manque de civisme ou l'insuffisance des infrastructures entraîne souvent une mauvaise gestion des déchets.

Les tas d'ordures à ciel ouvert, les caniveaux obstrués et les dépotoirs sauvages sont devenus fréquents dans certains quartiers. Cette situation a de graves conséquences. Elle favorise la prolifération des insectes et des rongeurs, notamment les moustiques, les

mouches et les rats, qui sont vecteurs de nombreuses maladies.

On retrouve parmi les maladies liées à une mauvaise gestion des déchets solides, le paludisme, favorisé par les eaux stagnantes, la diarrhée et le choléra causés par la contamination de l'eau, ainsi que la typhoïde et certaines infections respiratoires liées à la pollution de l'air.

Les enfants et les personnes vulnérables sont les plus exposés à ces risques.

Face à cette situation, il est urgent de renforcer la sensibilisation des populations et d'améliorer les systèmes de gestion des déchets. La responsabilité est partagée : autorités, collectivités locales et citoyens doivent agir ensemble. Une meilleure gestion des déchets solides est indispensable pour protéger la santé publique et préserver l'environnement au Togo.

Sources : « (OMS) : *Rapports sur l'assainissement, les déchets et les maladies liées à l'environnement* », « Programme des Nations Unies pour l'Environnement (PNUE) : *Travaux sur la pollution, la gestion des déchets et leurs impacts environnementaux (les risques liés aux dépotoirs sauvages et aux déchets plastiques)* » & « Banque Mondiale : *Rapport : What a Waste 2.0 (Analyse la gestion des déchets en Afrique subsaharienne)* »

par Gamé KOKO

Des toilettes propres pour la santé publique

Les toilettes sont souvent perçues comme une simple commodité du quotidien. Pourtant, leur propreté et leur accessibilité constituent un pilier fondamental de la santé publique. Derrière ce geste banal, aller aux toilettes, se joue en réalité la prévention de nombreuses maladies, la protection de l'environnement et la dignité humaine.

Les toilettes propres permettent de séparer les excréments humains du contact avec les individus et leur environnement, limitant ainsi la propagation de maladies.

Malgré les progrès, les chiffres restent préoccupants. Plus de 1,5 milliard de personnes n'ont toujours pas accès à des services d'assainissement de base, environ 419 millions de personnes pratiquent encore la défécation à l'air libre, et près de 1 000 enfants meurent chaque jour de maladies liées à un assainissement insuffisant. Le Togo figure parmi les pays où 30 % de la population continue par déféquer à l'air libre.

L'absence d'assainissement adéquat est directement liée à la transmission de maladies telles que la diarrhée, le choléra, la typhoïde ou encore les infections parasitaires. Chaque année, environ 1,4 million de personnes meurent à cause du manque d'eau potable, d'assainissement et d'hygiène.

Les toilettes mal entretenues ou inexistantes favorisent la contamination des sols, de l'eau et des aliments. Les bactéries et

virus présents dans les excréments se propagent facilement via les mains, les insectes ou les surfaces, créant un cercle vicieux d'infections.

Impact concret dans les communautés

Dans de nombreux quartiers urbains précaires en Afrique, les toilettes communes sont souvent insalubres ou surutilisées. Résultat, certains habitants préfèrent recourir à la défécation à l'air libre, augmentant les risques sanitaires pour toute la communauté.

Une étude publiée en 2023 dans la revue « *BMC Public Health* », montre que l'augmentation de l'accès à des toilettes sanitaires améliore significativement la santé des populations, y compris celles qui n'y ont pas directement accès. L'étude révèle également que les enfants sont les plus sensibles à ces améliorations, avec une baisse notable des maladies infectieuses.

En milieu rural, l'absence de latrines pousse les populations à utiliser les champs ou les cours d'eau. Cette pratique contamine les sources d'eau potable, exposant les familles à des maladies hydriques.



Image des toilettes dans une école

Dans les écoles, le manque de toilettes propres entraîne des conséquences directes dont l'absentéisme, l'abandon scolaire, notamment chez les filles. Des installations sanitaires adéquates favorisent la fréquentation scolaire et protègent la santé des élèves.

Toilettes propres : un enjeu collectif

Un point essentiel ressort : la santé publique dépend du niveau d'assainissement de toute la communauté. **Tant que tout le monde n'a pas accès à des toilettes sûres, la santé de tous est**

menacée. Autrement dit, même si une famille dispose de toilettes propres, elle reste exposée si son environnement est contaminé.

Au-delà de la santé : dignité, sécurité et développement

Les toilettes propres ne protègent pas seulement contre les maladies. **Elles contribuent aussi à la dignité humaine, en offrant intimité et confort, la sécurité des femmes et des enfants, en évitant les déplacements nocturnes dangereux.**

Sources : « OMS », « UNICEF » & « BMC Public Health »

par Raymond DZAKPATA

Les enfants : premières victimes du manque d'assainissement

La question de l'assainissement demeure l'un des défis majeurs de santé publique au Togo. Derrière les chiffres globaux se cache une réalité alarmante, les enfants paient le prix le plus lourd du manque d'accès à l'eau potable, aux toilettes et aux pratiques d'hygiène de base. Cette crise silencieuse affecte leur santé, leur éducation et leur avenir.



Image d'un enfant puisant de l'eau sale

Le manque d'assainissement expose les populations à des maladies hydriques telles que le paludisme, la diarrhée, le choléra ou la dysenterie. Ces maladies, souvent évitables, touchent particulièrement les enfants en raison de leur système immunitaire encore fragile. Selon l'UNICEF, la diarrhée reste l'une des principales causes de mortalité infantile, représentant environ 8 % des décès d'enfants dans le monde en 2022.

En Afrique subsaharienne, la situation est encore plus dramatique: environ 180 000 enfants de moins de cinq ans meurent chaque année à cause de maladies diarrhéiques liées au manque d'eau potable et d'assainissement. Une étude conjointe de l'OMS et de l'UNICEF souligne que l'eau insalubre et

l'absence de lavage des mains sont des facteurs déterminants de ces maladies. **Le simple geste de se laver les mains pourrait réduire de plus de 40 % les décès liés à la diarrhée. Au Togo, 45% de la population pratiquent la défécation à l'air libre dont 70% en milieu rural contre 11,9 % en milieu urbain en 2020 , selon l'UNICEF.**

Exemples concrets en Afrique de l'Ouest

En Afrique de l'Ouest, les conséquences du manque d'assainissement sont visibles à travers les épidémies récurrentes. **Plus de 80 000 enfants étaient exposés à un risque élevé de choléra dans la région, notamment au Nigéria, en Côte d'Ivoire et au Togo, en 2025.**

Pour Gilles Fagninou,

Directeur régional de l'UNICEF pour l'Afrique de l'Ouest et du Centre, la situation est urgente.

« Les inondations et les déplacements de population augmentent le risque de transmission du choléra et mettent en danger la vie des enfants ». Dans les zones rurales, la défécation à l'air libre reste une pratique courante, favorisant la contamination des sources d'eau. En milieu urbain précaire, les inondations aggravent la situation en mélangeant eaux usées et eaux de consommation. Ces conditions créent un environnement propice à la propagation rapide des maladies.

Par exemple, dans certains quartiers périurbains de villes comme Lomé, les enfants jouent à proximité de caniveaux à ciel ouvert, souvent remplis d'eaux stagnantes contaminées. Ces environnements augmentent considérablement les risques d'infections.

Impact sur la nutrition, l'éducation et le développement

Au-delà de la santé, le manque d'assainissement affecte profondément le développement des enfants. D'une part, les maladies répétées entraînent la malnutrition.

Les infections diarrhéiques empêchent l'absorption des nutriments essentiels, contribuant au retard de croissance. D'autre part, l'accès limité à l'eau contraint de nombreux enfants, surtout les filles, à consacrer plusieurs heures par jour à la collecte d'eau, au détriment de leur scolarité. **La situation de certaines écoles africaines en général et togolaises en particulier reste préoccupante. Ces dernières ne disposent pas d'eau potable ni d'installations sanitaires adéquates.** Cela favorise l'absentéisme, notamment chez les adolescentes. De son côté,

l'Organisation mondiale de la santé (OMS) souligne dans plusieurs rapports scientifiques que l'amélioration de l'accès à l'eau et à l'assainissement est l'une des interventions les plus rentables pour réduire la mortalité infantile. Les études du Programme commun OMS/UNICEF (JMP) montrent qu'un accès sécurisé à l'eau et à l'hygiène peut prévenir une grande proportion des maladies infantiles.

Un défi aggravé par le changement climatique et la pauvreté

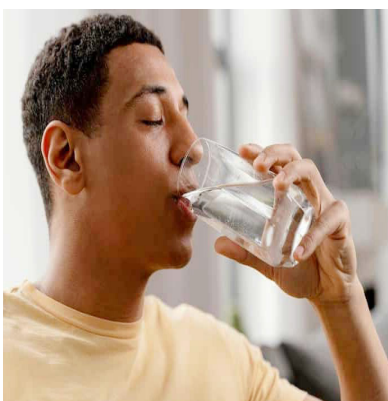
Le changement climatique intensifie la crise de l'assainissement en Afrique. Les sécheresses limitent l'accès à l'eau potable, tandis que les inondations détruisent les infrastructures sanitaires existantes. **Par ailleurs, la croissance démographique rapide et l'urbanisation non planifiée accentuent la pression sur les services de base.** Selon l'UNICEF, ces facteurs combinés maintiennent des millions d'enfants dans des conditions de vie précaires, où l'accès à des services d'assainissement dignes reste un luxe.

Solutions pour protéger les enfants

Face à cette situation, il faut investir dans des infrastructures d'eau et d'assainissement durables. Promouvoir le lavage des mains et l'hygiène communautaire en sensibilisant les populations. Il faut mettre en place des programmes WASH (Water, Sanitation and Hygiene) dans les écoles, et renforcer la gouvernance et les politiques publiques dans le secteur. **Ces interventions ont déjà montré leur efficacité dans plusieurs pays, réduisant significativement les maladies hydriques.**

Sources : « UNICEF » & « OMS »

Quantité d'eau à boire par jour pour protéger les reins



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.

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.

La déshydratation

La déshydratation signifie le 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.

Insuffisance rénale

L'insuffisance rénale aiguë fonctionnelle, c'est lorsque 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.

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

Il faut 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.

par William O.

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

Eaux usées : dangers pour la santé en famille

Santé Bien-Etre

Dans de nombreuses régions du monde, et au Togo, la gestion des eaux usées reste insuffisante. À l'échelle des ménages, cela expose directement les familles à des risques sanitaires majeurs, souvent sous-estimés. Les eaux usées, issues des toilettes, de la cuisine, de la lessive ou des eaux pluviales contaminées, peuvent devenir de véritables vecteurs de maladies lorsqu'elles ne sont pas correctement évacuées ou traitées.



Image d'une eau de vaisselle

Les eaux usées domestiques contiennent une multitude de micro-organismes pathogènes, bactéries, virus, parasites, mais aussi des substances chimiques issues des produits ménagers, des pesticides ou des métaux lourds. Une mauvaise gestion des eaux

usées entraîne une contamination de l'eau potable et expose les populations à des risques sanitaires évitables, notamment des infections et des maladies hydriques. Parmi les plus fréquentes, on trouve les diarrhées aiguës, le choléra, la fièvre typhoïde, l'hépatite A

et E, les infections parasitaires. Ces maladies se transmettent souvent par ingestion d'eau contaminée ou par contact avec des surfaces souillées.

Des exemples concrets au cœur des familles

Dans de nombreux quartiers urbains précaires, les eaux usées stagnent à proximité des habitations. **Les enfants jouent dans ces zones contaminées, augmentant les risques d'infection. L'absence de systèmes d'évacuation adéquats conduit souvent au rejet des eaux usées dans la nature, parfois à proximité des sources d'eau potable. Une contamination directe des puits ou des rivières utilisés pour boire, cuisiner ou se laver.**

L'étude, « *Reasons behind the Water Crisis and its Potential Health Outcomes* » publiée dans la revue scientifique «*European Journal of Development Studies*» en 2024, montre que la crise de l'eau favorise la propagation des maladies infectieuses et la malnutrition, en particulier dans les zones à faibles ressources.

Impacts directs sur la santé familiale

Les enfants sont particulièrement vulnérables. Leur système immunitaire encore immature les expose davantage aux infections. La diarrhée reste l'une des principales causes de mortalité infantile dans

les zones où l'eau est insalubre.

Les eaux usées mal gérées favorisent la prolifération de moustiques, de mouches et de rats, autant de vecteurs de maladies. **A domicile, cela augmente les infections cutanées, les maladies respiratoires liées aux odeurs et gaz toxiques, les infections gastro-intestinales.** Les recherches sur les milieux urbains précaires démontrent que l'absence d'assainissement augmente significativement les maladies transmissibles au sein des ménages.

Au-delà des microbes, les eaux usées peuvent contenir des substances toxiques dont la présence de produits chimiques comme le plomb, l'arsenic ou les pesticides. Ces substances entraînent souvent des effets graves sur la santé à long terme, comme les troubles neurologiques, les cancers.

Solutions pour protéger les familles

Face à ces dangers, il faut que les autorités locales et le gouvernement mettent en place ou renforcent des systèmes d'évacuation des eaux usées. Il faut que les familles ou ménages adoptent les bonnes pratiques d'hygiène, en accentuant sur le lavage des mains et l'utilisation de latrines, et à éviter la stagnation des eaux autour des habitations.

par Raymond DZAKPATA

Charbon actif : contre ballonnements

Le charbon actif, encore appelé charbon végétal, est une poudre noire obtenue à partir de matières organiques comme le bois ou les coques de noix de coco. Sa fabrication repose sur deux étapes principales : la carbonisation ou chauffage à très haute température sans oxygène, puis l'activation, qui augmente sa porosité grâce à la vapeur ou à des agents chimiques. Ce procédé lui confère une surface extrêmement grande capable de fixer des substances toxiques : d'où on parle de son pouvoir « adsorbant ».

L'usage médicinal du charbon remonte à l'Antiquité. Les Égyptiens l'utilisaient pour purifier l'eau et soigner les troubles intestinaux. Les Grecs, dont Hippocrate, recommandaient le charbon pour traiter diverses intoxications. **Au XVIIIe siècle, ses propriétés absorbantes ont été mises en évidence de manière spectaculaire : en 1813, le pharmacien français Bertrand ingéra publiquement un poison mélangé à du charbon sans en subir de conséquences.**

Utilisation du charbon actif pour les traitements

Son efficacité en médecine d'urgence est bien établie, notamment dans la prise en charge de certaines intoxications aiguës, où il agit en adsorbant rapidement les substances toxiques dans le tube digestif.

Mais depuis quelques années, le charbon actif connaît un regain d'intérêt dans le domaine des compléments alimentaires. Il est désormais utilisé pour soulager les troubles digestifs courants, tels que les ballonnements et les flatulences. Ce retour en force

d'un remède ancestral ne relève pas du simple effet de mode : il repose sur des bases scientifiques solides. Plusieurs études cliniques ont en effet confirmé son efficacité, notamment en ce qui concerne la réduction des gaz intestinaux.

Ces effets ont également été reconnus par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), qui valide certaines allégations de santé liées à son usage. L'EFSA a publié un avis scientifique en 2011 concluant clairement qu'il existe une relation de cause à effet entre la prise de charbon actif et la réduction de l'accumulation excessive de gaz intestinaux.

En outre, les thérapeutes de la médecine traditionnelle l'utilisent comme une arme contre les bactéries, toxines et substances indésirables dans le tube digestif, sans que le charbon actif ne soit absorbé par l'organisme, ou ne passe dans le sang.

Recette 1 : Ballonnements et gaz intestinaux

Mélanger 1 cuillère à café de charbon actif en poudre dans un verre d'eau à température



Image du charbon actif

ambiante ou légèrement tiède, puis boire après les repas. Cette préparation aide à adsorber les gaz produits lors de la digestion.

Recette 2 : Diarrhée légère

Diluer une petite dose de charbon actif dans de l'eau tiède, à prendre 1 à 2 fois par jour. Il aide à fixer les toxines responsables des troubles digestifs.

Attention

Malgré ses bienfaits, le charbon actif ne convient pas à tout le monde. Il est déconseillé aux personnes prenant des médicaments, car il peut en réduire l'efficacité en les adsorbant.

Il est conseillé de prendre le charbon actif à distance d'au moins 2 heures après la prise du médicament. Mais de préférence un jour où on ne prend pas médicament.

Il est aussi à éviter chez les femmes enceintes, les enfants sans avis médical, et en cas de maladies intestinales graves.

Le charbon actif reste un allié intéressant pour la santé digestive et la détoxification ponctuelle. Toutefois, son usage doit être encadré et il ne remplace en aucun cas un traitement médical approprié.

par Gamé KOKO

Sources : « *Doctissimo* » & « *laboratoire-lescuyer.com* »



Calcium A Fer Zinc B6 B12 I Zinc D 00

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 ...