



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

20^{ans} SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 870 du 1^{er} Juillet 2026

Ces super légumes contre le diabète



4-5

CES PLANTES POUR REGULER LA GLYCEMIE

Gérer son stress :
astuces

6

Faire ceci pour
vieillir en bonne santé

3

Accidents à la maison:
pratiques pour les éviter

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 SANTÉEDUCATION

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
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Abalo AGBESSI

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

Appendicite : l'alerte de Yannick Noah



Image d'une personne ayant une douleur en bas de l'abdomen

L'ancien champion de tennis et chanteur franco-camerounais Yannick Noah, 66 ans, a surpris ses abonnés en annonçant, le 24 juin 2026, son hospitalisation à la suite d'une crise d'appendicite. Dans une story publiée sur Instagram, il apparaît allongé sur un lit d'hôpital, précisant avec humour qu'il souffre d'une inflammation de l'appendice. Si l'appendicite est souvent associée aux adolescents et aux jeunes adultes, le cas de Yannick Noah rappelle qu'elle peut également toucher les personnes âgées. Cette affection, qui correspond à une inflammation de l'appendice situé au début du gros intestin, nécessite une intervention chirurgicale en urgence afin d'éviter des complications potentiellement graves. **Les principaux symptômes sont une douleur intense localisée dans le bas du côté droit de l'abdomen, souvent accompagnée de nausées, de vomissements, d'une perte d'appétit, de constipation ou de fièvre. Sans traitement, l'appendice peut se rompre et provoquer une péritonite, une infection sévère**

mettant en jeu le pronostic vital. Au Togo, comme dans de nombreux pays africains, l'appendicite fait partie des urgences chirurgicales les plus fréquentes. **Les spécialistes appellent qu'il est essentiel de consulter rapidement un centre de santé dès l'apparition de douleurs abdominales persistantes. L'automédication, très répandue, ou le recours tardif aux traitements traditionnels peuvent retarder le diagnostic et favoriser les complications.**

En cas de suspicion d'appendicite, il est déconseillé de prendre des laxatifs ou des médicaments contre la douleur sans avis médical, car ils peuvent masquer les symptômes ou aggraver la situation. Il est également recommandé d'éviter de manger ou de boire avant une éventuelle intervention chirurgicale.

L'hospitalisation de Yannick Noah constitue ainsi un rappel utile : une douleur abdominale persistante ne doit jamais être banalisée.

par Jean ELI

Source: « Santé Magazine »

ils ont dit...



Prof Kodjo Michel Tengue,
Chef service d'urologie
CHU Sylvanus Olympio
(Togo)

« Lorsqu'on ressent des difficultés pour uriner, on pousse pour uriner. Lorsqu'on urine, les urines ne sortent pas facilement ou encore lorsque le jet mictionnel a baissé. En plus de cela, lorsqu'on sent l'envie d'uriner et il faut se presser pour aller uriner ; des fois, on se mouille même avant d'arriver aux toilettes. Plus encore la nuit, on surveille plusieurs fois plus de deux fois pour aller uriner. C'est le signe qui alarme et il faudrait aller consulter. Le plus redoutable est qu'il y a du sang qui sort avec les urines. Ce sont des signes qui alarment et qu'il faudrait aller consulter à l'hôpital....»

PHARMACIES DE GARDE DU 29/06/2026 au 06/07/2026

BOULEVARD HANOUKOPE	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
CRISTAL	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
BE-KPEHENOU	Bd Felix Houphët-Boigny, face EPP BE-AKLASSOU	70 44 40 18
KODJOVIAKOPE	Boulevard Félix HOUPHOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
ROBERTSON	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
AGBEGNIGAN	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
BON SECOURS	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÉT À MANGER	96 77 33 33
RAOUDHA	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
N.D. DE LA TRINITE	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe	70 51 66 21
FOREVER	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
SANTA MADONNA	52 Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
BIEN ETRE	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
KELEGOUGAN	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
O GRAIN D'OR	AGOE-Kelegougan, à 100m du bar Obrigado	92 95 38 38
SEPOPO	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar, Grand Contournement	71 90 11 66
PHARMACIE 2000	ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
BETHEL	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
DES ECOLES	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
EL-NISSI	Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Apédokoè-Gbomamé à 200 m de la station TOTAL	70 17 97 08
MAGNIFICAT	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
GREENRX	Adidogomé yokoè Agblégan, à 100m du palais royal de Yokoè	70 44 51 59
MATHILDA	Segbe, Non loin du Rond point Douane	92 96 19 19
EL-SHADAI	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
ENOULI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
LE GALIEN	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
DES ROSES	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
BETANIA	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	96 80 09 62
VOLONTAS DEI	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 21 25 97
NOTRE DAME DE LOURDES	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
LA GRÂCE	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
ST ESPRIT	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
TAKOE	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
EL NOUR	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
REGINA PACIS	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
EMMAÜS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
MAA-LA	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
AUREOLE	AGOE Demakpoè, non loin de l'école la Référence	90 10 60 92
ESPACE VIE	AGOE Trokpossimé au carrefour camp GP	70 70 98 98
SANGUERA	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
SAG'BIBA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
NELLY'S	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
OBSERVANCE	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
M'BA	SOGBOSSITO, en face de la station Total, à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
TRIOMPHE	AGOE-Légbassito, 300 mètres après le marché	70 27 81 81
LE DESTIN	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	91 00 11 91
SAINT PIO	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	93 40 40 40

Faire ceci pour vieillir en bonne santé

La vieillesse est souvent synonyme d'une collection des maladies de toute sorte dans les communautés, à tel point que vieillir des jours en Afrique fait peur. Car il n'y a pratiquement aucune politique d'accompagnement ou de prise en charge de ceux qu'on appelle les « personnes âgées ». La santé des personnes âgées est une problématique de santé publique au Togo.



Image des aliments bons pour l'organisme

Les nouveau-nés et enfants sont fragiles et plus exposés aux maladies. C'est aussi le cas chez les personnes âgées.

Si pour les enfants leur vulnérabilité est due à leur système immunitaire embryonnaire, pour les personnes âgées, c'est une diminution de capacité du système immunitaire à cause de leur âge avancé. D'où la nécessité de suivre la santé des personnes âgées.

Quand on jette un regard dans les familles, les personnes âgées constituent un fardeau pour leur progéniture à cause de leur état de santé. Dans les zones rurales, ce sont des personnes qui sont quasi laissées à elles-mêmes, victimes de faim, de soif, de maladies.

Avoir un âge avancé ne doit pas être synonyme de condamnation.

Aujourd'hui, l'enjeu au niveau international c'est d'arriver à des sociétés qui comptent des personnes âgées en bonne santé et qui participent aussi à la vie socioéconomique.

Les maladies des personnes âgées

Les problèmes de santé les plus importants sont les maladies cardiovasculaires dont la crise cardiaque et l'Accident Vasculaire Cérébral, les maladies buccodentaires, l'ostéoporose, les fractures pour cause de chutes, la démence, la dépression, les cancers et la dénutrition. Pour y remédier, il s'avère capital d'opter pour les mesures préventives.

Rester en bonne santé dans la vieillesse

Certes il sera difficile d'éviter toutes les « maladies de la vieillesse », car il y en a qui sont génétiques, mais, on peut arriver à éviter l'essentiel de ce cortège lugubre qui accable les personnes âgées.

D'abord, en menant une vie saine dans le jeune-âge et ensuite changer son mode de vie à partir de 40 ans chez l'homme et 35 ans chez la femme.

Vivre sainement dans son jeune-âge

A partir de 40 ans, tout individu doit vivre dans le respect des règles d'hygiène.

Eviter le tabac, l'alcool, pratiquer un exercice physique, notamment la marche. Il faut aussi manger sainement, équilibré et ce qui est adapté à son organisme. Préférer les fruits et légumes. Eviter la graisse animale.

Limitier la consommation du sel. Eviter le sucre blanc. Eviter la sédentarité. Mener une vie sociale normale. Avoir une vie spirituelle et de méditation, faire l'amour régulièrement si possible.

Eviter le stress. Eviter l'automédication. Si possible, faire au moins une fois par an un bilan de santé. L'Etat de santé dans la vieillesse est la conséquence de la vie qu'un individu a menée dans ses jeune-âges.

Okinawa et ses centenaires

L'exemple planétaire est l'existence centenaire que mènent les habitants d'Okinawa au Japon, ceci à cause de leur mode de vie saine et épanouie. Après 60 ans il ne doit plus être question d'une vie truffée de maladies et de dépenses interminables.

C'est le grand défi du siècle. Il revient à chacun de prendre sa vie en charge et mener une vie en bonne santé et vivre longtemps. Il faut aussi que les pouvoirs publics prennent à cœur le dossier en initiant des politiques, stratégies et activités pour la promotion de la santé des personnes âgées.

par Raymond DZAKPATA

Lien entre couleur des règles et état de santé

Avoir ses règles ou menstrues devient si monotone que les femmes ne prennent presque plus attention aux détails. Mais il est important de bien observer et de se demander : que dit la couleur de mon sang menstruel ?



Image d'une femme en menstrues

La couleur des règles est un indicateur de l'état de santé de la femme. Car le sang menstruel se compose des déchets de l'organisme. En particulier, les lipides, les protéines, les hormones, les cellules souches, l'eau, les cellules endométriales mortes et polluants organiques. En d'autres termes, le sang menstruel recueille les déchets du mode de vie d'une femme, de ses habitudes alimentaires, de ses activités quotidiennes et des produits qu'elle utilise. **Il y a trois (3) aspects clés à ne pas négliger sur les menstruations: l'abondance, la couleur et la consistance. Qu'est-ce qui est normal ? Comment savoir qu'il n'y a pas de quoi s'inquiéter ? Est-il nécessaire de vérifier ces trois aspects tous les mois ? Mieux une femme est informée des processus biologiques de son corps, mieux elle pourra agir pour optimiser ses fonctions et atteindre son bien-être.**

La quantité du saignement

Il y a des règles qui sont très abondantes et d'autres beaucoup moins, ce qui est tout à fait normal, tant que cela reste constant. **Mais si cela change soudainement, attention. Si une femme ne boit pas assez d'eau, les règles seront moins abondantes. Si les règles sont douloureuses, la femme peut avoir des problèmes au niveau de certains organes.**

Le changement de la couleur

En général, le changement de la couleur des règles dépend de l'état du foie. Si l'organe n'est pas bien hydraté ou à des températures élevées, la couleur change.

Couleur rosée

Ce type de saignement dure habituellement plus de deux jours. S'il est présent habituellement, c'est peut-être un signe de faiblesse et de faibles défenses immunitaires. Mais si, soudainement, la couleur du sang change et devient rosâtre, cela peut révéler une grossesse précoce. La femme ou la jeune fille peut également subir des changements hormonaux ou une infection.

Rouge intense

Le premier jour, le flux menstruel est de couleur rouge intense. Il a une consistance légère et est courant pendant les règles. Il n'y a vraiment pas de quoi s'inquiéter.

Rouge foncé

Si la couleur du sang menstruel a une couleur violette et un écoulement sec, cela signifie que les pertes sont plus anciennes. Pour une raison quelconque,

elles sont restées plus longtemps dans l'utérus et lors de l'expulsion, elles ont pris cette couleur. Même au début des règles, la femme peut verser le sang de son cycle précédent.

Marron foncé

Cette couleur est tout à fait normale lors que la femme ou la jeune fille est à la fin de ses règles. Le début est très faible mais c'est généralement à la fin des règles que le tissu de l'endomètre doit être expulsé pour son renouvellement.

Couleur orange

Parfois, il est possible que le sang qui se trouve dans le col de l'utérus se mélange avec le sang menstruel. **Pour cette raison, il se forme une perte hétérogène dans laquelle on distingue des bandes orange et rouge. Si la couleur orange est plus forte, l'on devra consulter un gynécologue; cela peut être une infection.**

La consistance du sang

Lorsque la femme se débarrasse du flux menstruel, elle libère de l'énergie qui est stockée dans le corps. Si elle fait des activités pénibles, le débit sera plus liquide. Alors que si elle a des caillots, cela pourrait être dû au stress.

Conseils pour un bon cycle menstruel

La femme ou la jeune fille doit boire suffisamment dans la journée, au moins 2 litres d'eau. Elle doit avoir une alimentation riche en céréales complètes, pain complet et le riz naturel ou bio qui contribuent à la production de sérotonine. Ce sont des aliments qui améliorent également l'humeur. **Attention, elle doit éviter la nourriture grasse. La malbouffe est un déclencheur de la constipation et de la réduction des œstrogènes. Pendant les règles, la femme doit prendre les infusions chaudes qui peuvent réguler la circulation sanguine, réduire la douleur, ainsi que l'inflammation dans la région.**

Dans la période des règles, il faut dormir suffisamment tous les jours. Cela permet de renforcer les défenses, améliorer la digestion et avoir un bon fonctionnement cardiaque.

La femme doit pratiquer une activité physique afin de réduire le stress et l'anxiété. Pendant l'activité sportive, le corps libère des endorphines qui soulagent la douleur et procurent un sentiment de bien-être.

par William O.

Ces super légumes contre le diabète

L'augmentation de l'incidence du diabète de type 2 et son poids économique sur les systèmes de santé incitent à la recherche de médicaments alternatifs. En complément des traitements médicamenteux ou nutritionnels, certaines plantes s'avèrent efficaces pour diminuer la glycémie à jeun ainsi que d'autres paramètres du diabète de type 2. Voici 03 extraits végétaux amis de la glycémie selon les études scientifiques.

Pissenlit



Image du pissenlit

Les propriétés anti-diabétiques du pissenlit « Agnoto » en Ewé sont maintenant élucidées par la science.

Elles sont attribuées à des composants chimiques bioactifs qui comprennent l'acide chicorique, le taraxastérol, l'acide chlorogénique ou les lactones sesquiterpéniques. qui ont des propriétés antidiabétiques.

Les composants du pissenlit inhibent certaines enzymes, ralentissant ainsi la digestion des glucides complexes et contribuant à une absorption plus lente des glucides alimentaires. Les composants polyphénoliques du pissenlit agissent comme antioxydants, protégeant les cellules du pancréas contre le stress oxydatif

et favorisant leur régénération.

Recette

1L d'eau, 1 grosse poignée de feuilles de pissenlit fraîchement cueillies (environ 40 g) , ½ pouce de gingembre racine frais coupé en fines rondelles, le jus d'1/2 citron jaune. Laver et égoutter soigneusement les feuilles, les boutons et les fleurs de pissenlit. Placer les ingrédients dans une casserole. Faire bouillir le litre d'eau, puis verser sur le tout directement.

Remuer bien. Laisser infuser à couvert jusqu'à refroidissement complet. Filtrer et consommer le matin à jeun. 1 verre tous les matins. Si le ménage possède un réfrigérateur, on peut conserver l'infusion dans une bouteille.

Fotêtê

L'amarante africaine « Fotêtê » en Ewé a un faible indice glycémique, ce qui signifie qu'elle aide à réguler la glycémie et à éviter les pics de sucre dans le sang. Cela peut être particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Recette sauce

500g de fotêtê, 1kg de poissons, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 bouillon épices-oignons, 1/8 de litre d'huile de palme, 1 piment, 15g de gingembre, 250g de crevettes, 4 tomates fraîches en purée, Sel, poivre. Bien laver les feuilles de fotêtê ; les faire bouillir pendant 30 mn puis les découper en fines lamelles.

Mettre les morceaux de viande de bœuf dans une casserole avec de l'eau, du sel, un oignon émincé

ainsi que la moitié de l'ail et le gingembre. Faire bouillir jusqu'à ce que la viande soit ramollie. Retirer du feu et égoutter en conservant le bouillon de cuisson. Mettre au feu une casserole contenant 5 cuillerées d'huile de palme. Y faire revenir les oignons. Ajouter la purée de tomate, tourner régulièrement pendant au moins 5 mn, puis ajouter de l'ail et le gingembre écrasés et assaisonner (poivre, bouillon, piment) laisser mijoter pendant 15 min.

Ajouter le bouillon de cuisson de la viande; les crevettes préalablement lavées et décortiquées, et laisser bouillir au feu moyen pendant au moins 25 min. Ajouter maintenant les feuilles de fotêtê et la viande; laisser mijoter au moins 15 mn. Verser deux cuillerées d'huile de palme tourner.



Image de la sauce de Fotêtê

Feuilles de baobab

Les feuilles de baobab encore appelée « Kodoro » en pays kabyè (région de la Kara du Togo) sont bénéfiques pour le contrôle de la glycémie. Des chercheurs de la Oxford Brookes University (Royaume-Uni) ont montré que des feuilles de baobab contribuent à réduire la quantité d'amidon à digestion rapide et ralentissait l'augmentation du taux de sucre dans le sang. C'est un aliment à index glycémique bas. Cela signifie que le glucose contenu dans les aliments était libéré lentement et régulièrement, évitant ainsi de fortes montées de la glycémie et stabiliser la glycémie.

Recette : Sauce au feuille de baobab : 100 gr de poudre de nouvelles feuilles de baobabs (séchées et réduites en poudre), du poisson fumé, des champignons, de l'huile rouge, une tomate, un



Image des feuilles de baobab

oignon, un piment, un cube, du sel. Mettre les champignons à tremper dans un bol d'eau chaude. Pendant ce temps, nettoyer la viande du poulet et le poisson à l'eau chaude. Mettre la viande et le poisson dans votre casserole et ajouter l'oignon, le piment et la tomate nettoyés. Recouvrir d'1 litre d'eau et mettez au feu. Une fois en ébullition, ajouter les champignons avec leurs eaux de lavage en prenant soin de ne pas y mettre les saletés du fond. Ajouter l'huile rouge. Saler et laisser cuire pendant 30mn. Après 30mn de cuisson, enlever tous les légumes, écraser les et les ajouter aussitôt dans la sauce.

Émietter le cube dans la sauce, laisser cuire 20mn puis enlever la viande et le poisson de la sauce. Avec un fouet, ajouter la poudre de feuilles de baobab dans la sauce en fouettant énergiquement.

Suite à la page 5

Suite de la page 4

Le vrai Kinkéliba



Image du thé kinkéliba

Le vrai kinkéliba « *Combretum micranthum* », c'est-à-dire différent du faux kinkéliba réduit le taux de glucose dans le sang et peut même augmenter la tolérance à celui-ci d'un individu.

Les feuilles sont cholagogues, stimulent la production de bile par le foie, hépato-protecteurs, protègent les cellules du foie. Il peut contribuer à réduire l'inflammation et le stress oxydatif dans le foie. C'est pour cette raison que le vrai kinkéliba est recommandé aux personnes atteintes de diabète de type 2. Elle est d'ailleurs conseillée aux personnes qui ont développé un surpoids. Ceci grâce à sa forte teneur en flavonoïdes.

Le vrai kinkéliba joue un rôle dans la gestion du poids, en complément d'un régime adapté, en raison de

ses propriétés diurétiques et de sa teneur en composés antioxydants. L'association du kinkéliba et du bissap, reconnue pour ses propriétés diurétiques, peut aider à lutter contre la rétention d'eau et favoriser la perte de poids.

Recette

1 litre d'eau, 05 feuilles du vrai kinkéliba, 03 feuilles de menthe, 05 feuilles de citronnelle, 04 clous de girofle, 01 gingembre, 01 cuillère à café de sucre. Faire bouillir la citronnelle, menthe, le clou de girofle, et le gingembre dans 1 litre d'eau pendant 5mn avant de mettre le kinkéliba. Laisser bouillir 15 min. Filtrer l'infusion de kinkéliba. Ajouter du sucre selon convenance ou boire sans sucre.

Persil

Le persil est bon pour les personnes atteintes de diabète de type 1 et 2. La plante aide à normaliser le métabolisme et à stabiliser la glycémie, à améliorer l'absorption d'insuline. La fragilité osseuse est souvent notée chez les diabétiques présentant une carence en insuline. Grâce à la teneur en vitamine K du persil, la santé des os est améliorée. En outre, les patients ont une immunité gravement affaiblie.

La présence d'acide folique et de fer dans ce légume vert aidera à améliorer le bien-être général des patients.

Recette 1

1 litre d'eau, 1 citron, 1/2 bouquet de persil, 01 gingembre frais. Faire bouillir l'eau. Pendant ce temps laver le persil et râper

le gingembre. Faire infuser le persil et le gingembre pendant 20 min environ. Filtrer, ajouter le jus de citron. Boire aussitôt.

Recette 2

Une cuillère à soupe de persil, 1 cuillère à soupe de menthe fraîche, 2 cuillères de jus de citron (20 ml), 1 verre d'eau (200 ml). Consommer des produits d'origine bio. Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe.

De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On met à chauffer l'eau. Une fois qu'elle rompt à bouillir, on ajoute les deux herbes.

C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer tous les ingrédients et on obtiendra l'infusion. Prendre l'infusion dans une tasse favorite



Image du persil

et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Si on le désire, ajouter un peu de sucre pour adoucir

légèrement et boire cette infusion après le repas principal quotidien.

par Elom AKAKPO

Accidents à la maison: pratiques pour les éviter

Les accidents domestiques peuvent engendrer des conséquences plus ou moins graves. Chutes, brûlures, incendies, intoxications, entre autres sont récurrents. Face à cette réalité, la vigilance et la prévention sont les maîtres-mots pour une protection dans les maisons.

Les accidents domestiques sont malheureusement monnaie courante et représentent la principale cause de mortalité chez les jeunes enfants dans certains pays.

Ces incidents surviennent généralement à la maison, mais peuvent également se produire dans d'autres lieux de vie quotidienne tels qu'au travail, le garage, marché, ou même en vacances. Les enfants et les personnes âgées sont les plus vulnérables, mais personne n'est à l'abri d'un accident domestique.

Les risques à anticiper

Les dangers potentiels sont multiples dont les chutes, les brûlures, les coupures, les intoxications, les électrocutions, les étouffements. Ils peuvent concerner toutes les pièces de la maison, de la cuisine à la salle de bains en passant par les chambres et les espaces communs. Il est donc important de prendre des mesures préventives adaptées à chaque situation.

Gestes de prévention à adopter

Pour réduire les risques d'accidents domestiques, quelques mesures simples peuvent faire toute la différence. **S'assurer que les zones de passage soient sécurisées pour éviter les chutes, notamment en installant des barrières et des protections aux fenêtres et escaliers. Ranger les outils tranchants et les objets dangereux hors de portée des enfants pour éviter les coupures et les pincements.**

Surveiller toujours les jeunes enfants près de l'eau pour prévenir les noyades, même dans une faible profondeur. Garder les produits toxiques et les médicaments dans des endroits sécurisés et hors d'atteinte des enfants.

Apprendre aux enfants à respecter les animaux et à reconnaître les signes d'agacement pour éviter les morsures.

Agir en cas d'accident

Malgré toutes les précautions



Image d'une femme en train de glisser dans son salon

prises, un accident peut survenir. Il est donc essentiel de connaître les gestes de premiers secours. En cas d'étouffement, agir rapidement en adaptant ses gestes à l'âge de la victime.

Pour les brûlures, il faut refroidir la zone affectée sous l'eau froide et non avec une pâte dentifrice et appeler les secours, si nécessaire.

En cas de chute grave, il faut s'assurer de la sécurité de la victime et consulter un professionnel de

santé. En cas d'empoisonnement, contacter les urgences médicales et éviter d'induire des vomissements. En cas de coupure sévère, il faut stopper le saignement et consulter un médecin si nécessaire.

La maison est un lieu de vie où la sécurité doit être une priorité absolue. La vigilance et la prévention sont les clés d'une vie quotidienne plus sûre et sereine.

par Abalo AGBESSI

Gérer son stress : astuces

Face aux défis de la vie quotidienne, il est naturel de ressentir du stress. Que ce soit en raison d'événements importants, de situations d'urgence ou de périodes difficiles, la gestion du stress devient essentielle pour éviter d'être submergé par les émotions.



Image d'une femme en état de stress

Le stress est la réaction d'adaptation de l'organisme à une situation redoutée ou une agression, qu'elle soit physique, psychique ou émotionnelle. Lorsqu'on est stressé, le corps entre en état d'alerte, libérant des hormones de stress et

provoquant divers symptômes physiques et psychiques.

Symptômes du stress

Les symptômes du stress sont variés et peuvent inclure une accélération du rythme cardiaque, des tremblements, des maux de tête, des troubles

du sommeil, une baisse de libido, et bien d'autres. Reconnaître ces signaux est la première étape pour mieux gérer le stress au quotidien.

Conséquences du stress

Etre constamment stressé peut conduire à un état d'anxiété et de dépression, accélérer le vieillissement, affaiblir le système immunitaire et aggraver certaines maladies chroniques telles que l'asthme et l'obésité.

Il est donc essentiel de trouver des moyens efficaces pour le gérer.

Adopter une alimentation saine

Une alimentation équilibrée riche en vitamines, oligo-minéraux et acides aminés peut influencer positivement l'humeur et le bon fonctionnement du cerveau. Éviter de manger rapidement, surtout pendant les heures de travail.

Pratiquer une activité physique régulière

L'exercice physique régulier régule les tensions, libère des endorphines et contribue à réduire le cortisol, l'hormone du stress. L'exercice physique quotidien aide à réguler les tensions en induisant la sécrétion

d'endorphines, de dopamine, et de sérotonine, tout en réduisant le taux de cortisol, l'hormone du stress.

Privilégier un sommeil de qualité

Le sommeil de qualité est essentiel pour maintenir une bonne santé mentale et physique. **Des exercices de relaxation et activité physique aident à mieux dormir.**

Éviter les écrans avant le coucher et pratiquez des exercices de relaxation pour favoriser un sommeil réparateur.

Remèdes naturels

La phytothérapie peut apaiser le stress. Des plantes comme le corossolier, la citronnelle, sont reconnues pour leurs vertus apaisantes.

Recette : Porter à ébullition 1,5 l d'eau et ajouter 07-10 feuilles de feuilles de citronnelle fraîches. Laisser bouillir quelques minutes et ôter la préparation du feu. Avant de la boire, il est fortement recommandé de filtrer la tisane. On peut ajouter 03 clous de girofle. Boire 1 tasse avant le coucher.

par Elom AKAKPO

Cancer du sein : pourquoi certaines femmes sont plus à risque ?

Le cancer du sein ne touche pas toutes les femmes de la même manière. Si certaines personnes développent cette maladie, tandis que d'autres non, c'est parce que plusieurs facteurs peuvent influencer le risque d'apparition du cancer. Certains sont liés aux habitudes de vie, d'autres aux hormones ou encore à la génétique.

Parmi les facteurs liés au mode de vie, plusieurs comportements peuvent augmenter le risque. Le tabagisme, la consommation d'alcool, le manque d'activité physique et la sédentarité sont associés à une augmentation du risque de développer un cancer du sein. Une alimentation très riche en graisses et en sucres peut également favoriser certains déséquilibres dans l'organisme.

Les facteurs hormonaux jouent aussi un rôle important. Les femmes ayant eu une puberté précoce, avant l'âge de 12 ans, ou une ménopause tardive après 55 ans, ont été exposées

plus longtemps aux hormones féminines, ce qui peut augmenter le risque de cancer du sein.

La prédisposition génétique constitue également un élément majeur. Certaines femmes héritent de mutations dans des gènes comme ceux qui participent à la réparation de l'ADN. Lorsque ces mécanismes de protection fonctionnent moins bien, des erreurs peuvent s'accumuler dans les cellules et favoriser leur transformation en cellules cancéreuses.

Les antécédents familiaux sont aussi à prendre en compte. Avoir une mère, une sœur ou une tante ayant déjà eu un cancer du sein peut augmenter le risque. Cela ne signifie pas forcément qu'une femme développera la maladie, mais cela peut justifier un suivi médical plus attentif.

Cependant, il est important de retenir qu'une partie des facteurs de risque peut être influencée par nos choix quotidiens.

Maintenir une activité physique

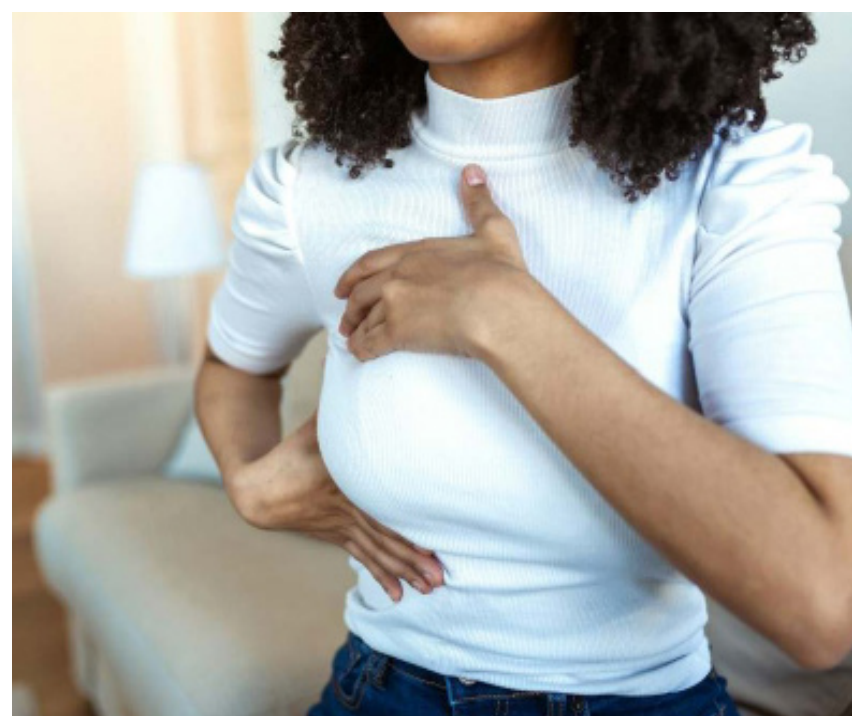


Image d'une femme en train de faire l'autopalpation du sein

régulière, adopter une alimentation équilibrée, limiter l'alcool, éviter le tabac et effectuer des contrôles médicaux adaptés sont des moyens de réduire les risques.

La prévention et le dépistage

précoce restent donc des armes essentielles dans la lutte contre le cancer du sein.

Connaître les facteurs de risque permet à chaque femme de mieux prendre soin de sa santé.

par Abalo AGBESSI

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

Jean-Louis Moré

Le 19e Congrès de l'AOLF à Lomé a plaidé pour des réponses adaptées aux réalités africaines

Santé Actualité

Lomé a accueilli, du 24 au 27 juin 2026, le 19e Congrès international de l'Association des Orthopédistes de Langue Française (AOLF), couplé au 7e Congrès national de la Société Togolaise de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique (SOTOCOT). Cette importante rencontre scientifique a réuni entre 300 et 400 participants venus d'Afrique, d'Europe et d'autres régions du monde autour du thème principal : « L'Afrique face au défi de la traumatologie routière », avec deux sous-thèmes consacrés aux infections en chirurgie osseuse et à la prise en charge du coût de la chirurgie osseuse. La cérémonie officielle d'ouverture s'est déroulée en présence de plusieurs autorités administratives, universitaires et sanitaires, notamment la Directrice de cabinet du ministre délégué chargé de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, Dr Gameti Djifa, ainsi que le Secrétaire général du ministère en charge de la Santé, Dr Kokou Wotobé.



Table des officiels lors du lancement

Durant quatre jours, les congressistes ont partagé leurs expériences, présenté les dernières avancées scientifiques et technologiques en chirurgie orthopédique et traumatologique, tout en réfléchissant aux solutions à apporter aux défis spécifiques auxquels fait face le continent africain. Le congrès a accordé une place importante au renforcement des capacités des professionnels de santé.

Avant même l'ouverture officielle, un pré-congrès a permis aux jeunes praticiens de participer à des ateliers spécialisés portant sur la prise en charge des infections osseuses ainsi que sur les méthodes de recherche scientifique et de publication académique.

Une plateforme de formation et de partage d'expériences

Les participants ont également pris part à des conférences d'enseignement, des communications scientifiques orales et affichées, des ateliers pratiques ainsi qu'à plusieurs tables rondes favorisant les échanges entre experts confirmés et jeunes professionnels. Le Professeur Abalo, a déclaré que la rencontre a pleinement atteint son objectif de formation continue.

« Nous voulions que chaque traumatologue du Togo puisse avoir accès aux dernières avancées sur la prise en charge des patients fracturés », a-t-il indiqué.

Il a également souligné que ces travaux ont offert aux

jeunes chirurgiens l'occasion de développer leurs compétences en communication scientifique et de confronter leurs pratiques à celles de spécialistes expérimentés.

La traumatologie routière au cœur des réflexions

La traumatologie routière a constitué le principal sujet des échanges. Dans son intervention, le président de l'AOLF, Dr Ahmed Moudene, a rappelé que les accidents de la circulation représentent aujourd'hui l'un des plus grands défis sanitaires du continent.

« La traumatologie routière constitue en Afrique une véritable crise sanitaire qualifiée par l'Organisation mondiale de la santé d'épidémie moderne », a-t-il déclaré.

Les participants ont relevé que l'Afrique continue d'enregistrer les taux de mortalité routière les plus élevés au monde, faisant des traumatismes liés aux accidents de circulation une priorité de santé publique.

Le Professeur Abalo a insisté sur les conséquences humaines et économiques de ce phénomène.

« La première cause de décès chez les jeunes actuellement, aussi bien au Togo que dans de nombreux pays africains, c'est la route », a-t-il rappelé, soulignant que cette population constitue la principale force productive indispensable au développement des pays africains. Une table ronde spécialement consacrée à cette problématique a permis

aux experts d'identifier plusieurs facteurs de risque et de formuler des recommandations destinées aux décideurs politiques ainsi qu'aux acteurs de la sécurité routière.

Le Togo, hôte d'un rendez-vous scientifique majeur

Le choix du Togo, selon le Professeur Anani Abalo, président du comité d'organisation, pour accueillir cette 19e édition a constitué une marque de confiance et une reconnaissance des progrès réalisés par l'orthopédie togolaise.

« Le Togo a eu l'honneur d'être choisi pour abriter le 19e Congrès de l'Association des Orthopédistes de Langue Française », a-t-il déclaré.

Créée en 1989, l'AOLF rassemble les chirurgiens orthopédistes-traumatologues ayant en

et de consolider les liens entre les écoles d'orthopédie et de traumatologie du Nord et du Sud.

Les participants ont estimé que la mutualisation des expériences et des expertises demeure indispensable pour répondre efficacement aux défis liés aux traumatismes, aux infections osseuses ainsi qu'aux autres pathologies prises en charge par la spécialité.

Une vitrine internationale pour le Togo

Cette 19^{ème} édition a également constitué une véritable vitrine pour le Togo.

Des délégations représentant de nombreux pays africains, européens et francophones ont participé aux travaux,



Photo de famille symbolique des participants

partage la langue française.

Avant cette édition, l'Afrique subsaharienne n'avait accueilli que deux congrès de l'association, tous organisés à Dakar. L'organisation de cette rencontre à Lomé a ainsi constitué un événement majeur pour la région, offrant aux praticiens togolais et francophones l'opportunité d'échanger directement avec des spécialistes de renommée internationale. « Tous les éminents chirurgiens orthopédistes-traumatologues ont partagé avec leurs collègues togolais et francophones les dernières avancées et technologies dans le domaine de la chirurgie osseuse », s'est-il Prof. Abalo.

Consolider la coopération scientifique entre le Nord et le Sud

Au-delà des communications scientifiques, le congrès a mis en avant l'importance du renforcement de la coopération internationale. **Pour le président de l'AOLF, cette rencontre a permis de dépasser les frontières géographiques afin de confronter les pratiques médicales**

illustrant l'importance de ce rendez-vous scientifique dans l'espace francophone.

Le président du comité d'organisation s'est félicité de la forte mobilisation enregistrée.

« Presque tous les pays sont représentés actuellement à Lomé. C'est ce que nous appelons la grande messe des orthopédistes-traumatologues », a-t-il déclaré.

A la clôture des travaux, les membres de l'AOLF ont poursuivi leurs concertations en vue de désigner le pays qui accueillera la 20e édition du congrès.

Au terme de quatre jours d'échanges scientifiques, de formations et de réflexions, le congrès de Lomé a réaffirmé l'urgence de renforcer la prévention des accidents de la route, d'améliorer la prise en charge des traumatismes et de développer une coopération scientifique durable afin de mieux répondre aux défis de la chirurgie orthopédique et traumatologique en Afrique.

par Jean ELI



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 ...