



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° 873 du 22 Juillet 2026

Jus de carotte : pour les yeux et le coeur



3

JUS DE CAROTTE, UNE EXCELLENTE BOISSON POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

Remèdes pour traiter
grippe et rhume

4

Spécial MaBEST-Evala 2026 :
plus de 1000 personnes dépistées

5

Remèdes pour
soulager la bronchite

4

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.

20SANTÉEDUCATION

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

ils ont dit...



Dr Abraham Atekpe,
Coordonnateur du
Programme National de Lutte
contre le Paludisme (PNLP)
(Togo)

« Nos hôpitaux sont pleins de malades du paludisme et malheureusement beaucoup d'entre eux finissent par décéder. Pourtant, nous savons comment le paludisme se transmet, nous savons comment le prévenir et comment le prendre efficacement en charge. La lutte contre le paludisme ne peut être gagnée seule par le personnel de santé. Elle nécessite une mobilisation collective impliquant les autorités locales, les leaders communautaires, les associations, les écoles, les familles et chaque citoyen. Chacun de nous a un rôle à jouer. En matière d'assainissement de l'environnement, il est attendu que chaque ménage et chaque quartier s'investisse dans l'élimination des gîtes larvaires : viderrégulièrement les eaux stagnantes, couvrir les récipients de stockage d'eau, entretenir les caniveaux et éviter l'accumulation de déchets qui favorisent la prolifération des moustiques....»

PHARMACIES DE GARDE DU 20/07/2026 au 27/07/2026

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	70 49 96 29
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
OCEANE	Rue HOULATA, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Keguè	70 44 33 33
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENCELIEL"	96 80 09 18
SARAH	186 Bd MALFAKASSA, Face au centre de santé d'ADAKPAME	72 33 51 58
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentécôte	90 49 44 56
AUORE	LANKOVI, non loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 28
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Euf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan, non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
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, Carrefour Margot	91 50 50 45
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
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann, près d'Orabank	70 49 96 55
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DAFEANNE	Agoè-sogbossito, Route reliant le contournement au camp GP	70 77 69 42
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
MAA-LA	Agoè Demakpoè, non loin de l'école la Référence	90 10 60 92
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 Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
M'BA	Agoè-Légbassito, 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	93 25 80 36
VERONIQUE	Avépozou en face de l'école nationale de gendarmerie	96 68 53 53
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

Jus de carotte : pour les yeux et le coeur

La carotte disponible sur la plupart des marchés africains et facile à préparer, cache un immense potentiel nutritionnel. En jus, elle concentre des vitamines, des minéraux et de puissants antioxydants qui contribuent à protéger les yeux, renforcer l'immunité, embellir la peau et prévenir plusieurs maladies chroniques. Le jus de carotte est une boisson santé que chaque famille doit intégrer à son alimentation.



Image du jus de carotte, persil et citron

Dans les villes et campagnes d'Afrique en général et au Togo en particulier, les boissons industrielles sucrées occupent une place grandissante dans les habitudes alimentaires. Ceci avec toutes leurs conséquences sur la santé. Pourtant, la nature met à notre disposition des alternatives plus saines, plus nutritives et souvent moins coûteuses. C'est le cas du jus de carotte, une boisson naturelle qui allie plaisir, saveur et prévention des maladies.

La carotte (*Daucus carota*) est l'un des légumes-racines les plus cultivés au monde. Elle doit sa couleur orangée à sa richesse exceptionnelle en bêta-carotène,

un pigment que l'organisme transforme en vitamine A selon ses besoins. Cette vitamine est essentielle au bon fonctionnement des yeux, de la peau, des muqueuses et du système immunitaire.

Protecteur pour les yeux

La réputation de la carotte pour la santé des yeux n'est pas une simple croyance populaire. Elle repose sur des bases scientifiques solides.

Aux États-Unis, les chercheurs Johanna M. Seddon et ses collaborateurs ont montré, dans une étude publiée dans le «*Journal of the American Medical Association (JAMA)*», que les personnes consommant régulièrement des

aliments riches en bêta-carotène, lutéine et zéaxanthine présentaient un risque significativement plus faible de développer une dégénérescence maculaire liée à l'âge, l'une des principales causes de cécité chez les personnes âgées.

Ces caroténoïdes facilitent également l'adaptation des yeux à l'obscurité et participent à la prévention des carences en vitamine A.

Pour la beauté de la peau éclatante

D'après une étude réalisée au Royaume-Uni, par le Dr Ian D. Stephen, il est montré qu'une alimentation riche en fruits et légumes contenant des caroténoïdes, comme la carotte, modifie progressivement la couleur de la peau en augmentant sa pigmentation jaune-or. Dans leurs études, publiées dans la revue «*Evolution and Human Behavior* », cette coloration a été systématiquement perçue par les observateurs comme un signe de meilleure santé et d'une apparence plus attrayante.

Le bêta-carotène agit également comme antioxydant en protégeant les cellules contre le vieillissement prématuré provoqué par les rayons ultraviolets et la pollution.

Renforcer l'immunité et protéger le coeur

Le jus de carotte est une excellente source de vitamines A, C, E et K ainsi que de potassium, de calcium, de fer et de magnésium. Une revue scientifique publiée en 2018 souligne qu'une alimentation riche en caroténoïdes, pigments naturellement présents dans les fruits et légumes colorés,

contribue à protéger l'organisme contre le stress oxydatif.

Le potassium participe également au maintien d'une pression artérielle normale, tandis que les vitamines antioxydantes contribuent à limiter les dommages causés aux cellules par les radicaux libres, impliqués dans le développement des maladies cardiovasculaires, du diabète et de certains cancers.

Recettes faciles à préparer Jus pour améliorer la vision

4 carottes, 2 oranges, ½ citron. Laver les carottes, les passer à l'extracteur ou les mixer avec un peu d'eau puis filtrer. Ajouter le jus des oranges et du citron. Servir. Faire 2 à 3 fois par semaine.

Jus pour renforcer le système immunitaire

Prendre 4 carottes, 1 petite mangue mûre (ou deux tranches d'ananas), 1 petit morceau de gingembre frais, et ½ verre d'eau. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Filtrer et servir. Faire 2 à 3 fois par jour.

Dans le but d'optimiser l'absorption du bêta-carotène contenu dans le jus de carotte, il est conseillé de le consommer avec une petite quantité de matières grasses, par exemple quelques arachides grillées, des graines de sésame, de l'avocat ou un repas contenant un peu d'huile végétale. Le bêta-carotène étant un composé liposoluble, sa biodisponibilité est améliorée en présence de lipides. Ce qui facilite ensuite sa conversion en vitamine A par l'organisme.

par Gamé KOKO

Prévenir la perte de mémoire chez les personnes âgées

La perte de mémoire est une source d'angoisse pour beaucoup de personnes âgées. Plus on avance en âge, plus les étourderies et oublis fréquents inquiètent. Mais heureusement, le cerveau fonctionne comme les muscles du corps ; avec un peu d'activité physique ou intellectuelle, il est possible d'entraîner sa mémoire et prévenir de l'amnésie.

Devant des troubles de la mémoire, un examen médical général effectué par un neurologue est toujours nécessaire. Certains facteurs peuvent aggraver les oublis ou les trous de mémoire tels que le surmenage, l'anxiété, la déprime, les déficits en vitamines, l'hypertension artérielle ou encore la prise de certains médicaments.

Comment travailler sa mémoire ?

Lorsque le cerveau n'est pas assez sollicité, il est clair qu'on remarque une baisse des performances intellectuelles. Le cerveau s'entretient. Des activités monotones, des occupations routinières mobilisent toujours les mêmes régions cérébrales,

résultat : les autres s'endorment.

Quand on est à la retraite, les troubles de la mémoire sont plus fréquents à cause du simple arrêt de la stimulation des fonctions cérébrales par le travail.

En effet, la stimulation intellectuelle contribue à préserver les capacités de réflexion et de la mémoire.

Ainsi, faire travailler ses neurones évite la perte de mémoire.

Lire, écouter de la musique, jouer par exemple au scrabble, dames, mots croisés, échecs, ludo, awalé. La mémoire se travaille à chaque instant de la vie quotidienne. Par exemple, apprendre par cœur les numéros de téléphone que l'on utilise est un bon exercice.

La mémoire s'entretient aussi en racontant ses souvenirs ou en



Image d'une personne âgée qui souffre d'une perte de mémoire

révisant un poème ou une chanson.

Recette Gingembre + bissap

1/2 tasse de fleurs d'hibiscus bio, 1/4 tasse de racine de gingembre râpé, Jus de 1/2 citron bio frais, eau. Mélanger les fleurs d'hibiscus, la racine de gingembre, le sucre,

le jus de citron, et 1 tasse d'eau filtrée dans une petite casserole.

Porter à ébullition à feu vif.

Filtrer tout le mélange dans un verre. Boire 2 fois par jour le matin et le soir. Cette boisson est savoureuse et rafraîchissante.

par Abalo AGBESSI

Remèdes pour traiter grippe et rhume



La grippe est une maladie virale: la seule chose qu'on peut faire en attendant la guérison, c'est essayer de réduire l'intensité des symptômes. De manière générale, l'état de santé va commencer à s'améliorer au bout de quelques jours. Si la santé ne s'améliore pas, il faut consulter un médecin. Pour se soigner naturellement de la grippe, il y a quelques astuces simples qui aideront à apaiser les symptômes.

Recette 1 : Faire bouillir 15 feuilles d'eucalyptus +15 feuilles de goyavier, bouillir pendant 10 à 15 min puis faire un bain à vapeur au malade. Boire 1 tasse de la décoction. Faire pendant 6 jours.

Recette 2 : 02 cuillères à café de miel d'abeilles + 01 cuillère à soupe

de curcuma en poudre +02 cuillères à café de grains de poivre noir moulu. Mélanger d'abord le curcuma avec le poivre moulu. Mélanger ensuite le miel et le mélange de curcuma + poivre noir jusqu'à obtenir un mélange homogène. Conserver un bocal en verre avec un couvercle. Prendre 1 cuillère à soupe du mélange et de dissoudre dans 1 tasse d'eau chaude et boire 2 fois matin et soir.

Pour éviter la contamination de la grippe, se laver les mains régulièrement, surtout après s'être mouché, et utiliser une solution hydroalcoolique, si besoin, se moucher et jeter les mouchoirs après utilisation dans les poubelles ; éviter les contacts rapprochés avec d'autres personnes si on est malade. Se faire vacciner.

Remèdes pour soulager la bronchite



La bronchite se caractérise par une inflammation des bronches. Ces bronches sont le canal qui mène l'air inspiré de la trachée aux poumons. La bronchite est causée par un virus ou une bactérie. Elle se manifeste par une toux qui s'intensifie quand on se couche. On note aussi une respiration plus difficile, et la production d'une quantité importante de mucus. Voici des recettes pour guérir la bronchite.

Recette 1 : 1 cuillère à café de miel et 2 cuillères à café de jus de citron. Remuer pour combiner et garder sur le fond de la gorge aussi longtemps que possible pendant qu'on avale.

Recette 2 : manger les oignons crus, dans des soupes et les ragoûts ou comme assaisonnement fonctionne également pour lutter contre les

symptômes de la bronchite. Ils sont expectorants. Pour soulager la toux, il est recommandé de couper un oignon et de le couvrir de 2 cuillères à soupe de miel. Laisser reposer toute la nuit, puis retirer l'oignon. Prendre 1 cuillère à café de ce miel 4 fois par jour.

Recette 3 : Faire une tasse de thé au citron. Une tranche de citron ou de zeste de citron dans 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes et boire. Se gargariser avec du jus de citron mélangé à de l'eau tiède (1 cuillère à café dans 1 tasse d'eau tiède). Cela libère également le mucus.

Recette 4 : Faire du thé au gingembre. Utiliser 1/2 cuillère à café de gingembre, 3 clous de girofle moulus et 1 cuillère à café de cannelle en poudre. Tremper dans 1 tasse d'eau bouillante et boire.

Remèdes pour le mal de gorge



Le mal de gorge est vraiment très désagréable et empêche de penser à autre chose. L'état de santé s'affaiblit et on ressent une douleur aiguë en avalant la salive ou les aliments, et même en respirant. Pour soulager rapidement ces maux de gorge, ne pas hésiter à avoir recours à ces remèdes naturels.

Recette 1 : Mettre une cuillère à café de sel de table dans une tasse d'eau tiède et faire des gargarismes avec cette préparation environ toutes les heures. Ou bien mélanger deux cuillères de vinaigre à une tasse d'eau chaude. Laisser refroidir un peu (l'utiliser aussi chaud que possible, si on le supporte, et faire des gargarismes toutes les heures.

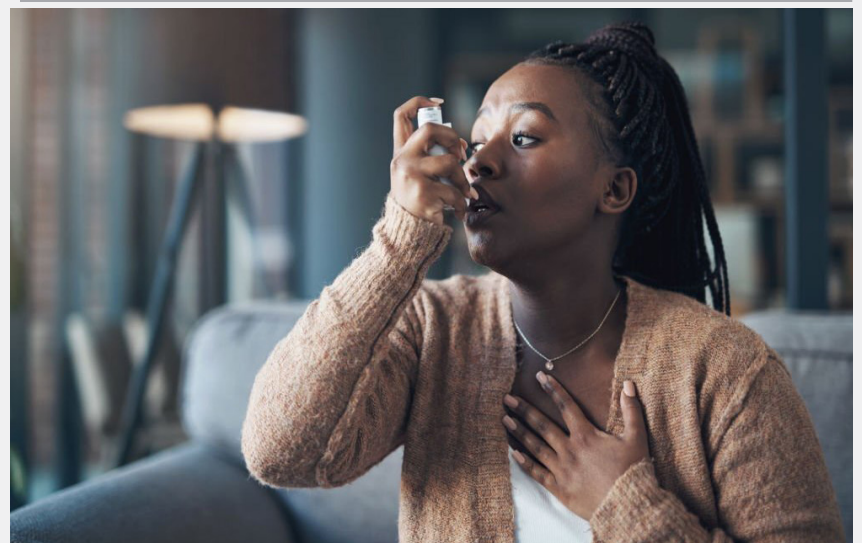
Recette 2 : Faire bouillir trois feuilles

de citronnier par tasse d'eau pendant 10 minutes environ dans 250 ml d'eau (vortic pure water). Retirer cette décoction du feu et ajouter une cuillère de miel. Boire une tasse chaude très lentement avant qu'elle ne refroidisse.

Recette 3 : Couper un oignon en rondelles et le mettre dans un demi-litre d'eau. Y ajouter trois cuillères de miel et laisser macérer le tout pendant 12 heures. En boire une tasse toutes les deux heures jusqu'à ce que la gorge cesse de faire mal.

Recette 4 : Laver et hacher un bouquet de persil, un oignon et une gousse d'ail. Mixer le tout pour obtenir un mélange homogène. Il faut prendre un verre par jour.

Recette au miel pour traiter asthme



Le miel a des vertus antibactériennes. C'est un ingrédient naturel qui fait partie des remèdes efficaces pour lutter contre les problèmes respiratoires, en particulier l'asthme. Cette maladie se manifeste par une dysfonction du système respiratoire affectant les bronches.

Cette dysfonction peut être due à des allergies. Par conséquent, de nombreux médicaments pour le traitement de la toux nécessitent du miel dans leur préparation. Une étude réalisée en 2013 en Malaisie a révélé que ceux qui consomment du miel présentent des symptômes de rhinite allergique améliorés. Dans le cas où aucune amélioration n'est observée après avoir utilisé ces remèdes, consulter un médecin.

Recette 1 : Mélanger 250 g de miel avec

200 ml de jus de citron dans un bocal. Ensuite, ajouter lentement 100 ml d'huile d'olive et remuer pour que la pâte soit homogène. Prendre une ou plusieurs cuillères à soupe après chaque repas.

Recette 2 : Ecraser 3 ails puis ajouter une tasse de miel (335 g) dans un bol. Mélanger bien, fermer et garder dans un endroit frais. Prendre une cuillère tous les matins avant le petit-déjeuner.

Recette 3 : Laver, éplucher et couper 01 pomme en quatre morceaux uniformes. Dans un mixeur, placer les quatre morceaux de pomme, le jus de deux citrons, 1 cuillère à soupe de miel (25 g) et 1 verre d'eau (200 ml). Le résultat devrait être un mélange homogène et délicieux à déguster chaque matin au petit-déjeuner.

par Abalo AGBESSI

par William O.

par Jean ELI

par Elom AKAKPO

Spécial MaBEST-Evala 2026 : plus de 1000 personnes dépistées

Du 11 au 18 juillet 2026, s'est déroulé dans la préfecture de la Kozah la première partie de la 8e édition du Marché de l'Alimentation du Bien-Etre et de la Santé au Togo (MaBEST). Une initiative portée par Santé Éducation avec sous la supervision technique du Ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances, à travers la Direction Régionale de la Santé de la Kara (DRS) et de la Direction Préfectorale de la Santé de la Kozah (DPS). Cette activité avait pour ambition de rapprocher les services de prévention et de dépistage des populations en profitant de l'importante affluence générée par cette manifestation culturelle qu'est la lutte Evala. Elle s'inscrit pleinement dans la vision du Gouvernement togolais visant à renforcer la couverture sanitaire universelle et à promouvoir une approche préventive de la santé au sein des communautés.

Les luttes traditionnelles Evala, qui rassemblent chaque année des dizaines de milliers de participants venus de la préfecture de la Kozah, et de l'ensemble du Togo, constituent une plateforme privilégiée pour rapprocher les services de santé des populations. Profitant de cette forte mobilisation populaire, Santé Éducation a initié, avec l'accompagnement du Ministère de la Santé et des autorités sanitaires régionales et préfectorales, une campagne communautaire de consultations médicales et de dépistages gratuits. **Cette première édition visait non seulement à détecter précocement les principaux facteurs de risque des maladies non transmissibles, mais également à promouvoir l'adoption**

de comportements favorables à la santé grâce à des conseils médicaux et nutritionnels adaptés.

Les maladies non transmissibles constituent aujourd'hui l'un des principaux défis de santé publique au Togo. Selon les résultats de l'enquête STEPS 2021, plus de 30,5 % de la population souffre d'hypertension artérielle, environ 5 % est atteinte de diabète, 30 % présentent un surpoids et près de 11 % sont obèses. Ces affections, souvent qualifiées de « tueuses silencieuses », évoluent pendant de nombreuses années sans symptômes apparents et sont fréquemment diagnostiquées à un stade avancé, lorsque surviennent déjà des complications graves telles que les accidents vasculaires cérébraux, les maladies cardiovasculaires, l'insuffisance



Image de prise de tension pour les populations lors de la campagne rénale ou certains cancers.

Durant toute une semaine, une équipe composée de professionnels de santé, de journalistes et de volontaires ont sillonné les principaux sites des finales des Evala afin d'offrir gratuitement des consultations médicales, des dépistages de l'hypertension artérielle, du diabète, du surpoids et de l'obésité, ainsi que des conseils personnalisés en matière de nutrition, d'hygiène de vie et de prévention des maladies non transmissibles.

D'après les résultats provisoires, plus de 1000 personnes sont dépistées

et 300 personnes ont bénéficié des conseils santé et nutritionnels

La mise en œuvre de cette initiative a permis de concrétiser une approche innovante consistant à intégrer les interventions de santé publique dans un grand événement socioculturel. Elle a également contribué à rapprocher les services de prévention des populations, en particulier celles qui consultent rarement les structures de santé, renforçant ainsi les efforts nationaux en faveur d'une meilleure prévention, d'un dépistage précoce et d'un accès équitable aux soins.

par Jean ELI

Remèdes naturels contre mauvaise haleine



Image des ingrédients pour désinfecter la bouche

La mauvaise haleine est un problème de santé qui peut indiquer une infection au niveau des dents, des gencives ou du système digestif. Cependant, dans de moindres cas, cela peut provenir de la langue. La croissance bactérienne sur la langue peut mener à une halitose chronique et à d'autres affections buccales qui peuvent diminuer la qualité de vie ou provoquer des problèmes sociaux. C'est pour cela qu'il est très important d'apporter une bonne hygiène à la langue. Consulter régulièrement un dentiste est également nécessaire.

Recette Persil et aux clous de girofle: Mettre à bouillir plusieurs brins de persil avec

3 clous de girofle entiers et une demi-tasse d'eau (125 ml).

Laisser refroidir le mélange, filtrer et utiliser le liquide comme un bain de bouche. Une infusion au persil et aux clous de girofle peut aider à neutraliser la mauvaise haleine et la prolifération des bactéries dans la bouche.

Recette à la menthe : Préparer une infusion avec 5 feuilles de menthe et une demi-tasse d'eau (125 ml), puis laisser reposer.

Faire un bain de bouche avec le liquide obtenu, après s'être lavé les dents. La menthe a une action anti-bactérienne qui aide à stopper la croissance des bactéries dans la bouche.

Remèdes naturels contre la jaunisse



Image d'un jus de tomate

La jaunisse encore appelée ictère est un symptôme qui se manifeste essentiellement par une coloration jaune des téguments. Elle est due à un taux sanguin élevé de bilirubine, qui est une molécule issue de la dégradation des hématies et censée être évacuée à l'extérieur par les urines et les selles. Il existe plusieurs remèdes maison qui peuvent aider à traiter la jaunisse en stimulant le fonctionnement du foie et l'augmentation de la circulation de la bile dans les voies biliaires.

Remède jus de tomate : Le lycopène présent dans les tomates réduit les lésions hépatiques. Prendre 500 ml d'eau et laisser bouillir. Ajouter 4 à 5 tomates dans

l'eau bouillante. Laisser reposer 15 minutes. Peler la peau d'une tomate et les écraser. Extraire leur jus en les pressant sur un tamis. Boire le jus préparé à jeun chaque matin. Pour une récupération rapide, ajouter du poivre noir « Atikanli » dans le jus. Suivre ce remède une fois par jour pendant au moins deux semaines.

Remède au gingembre : Extraire le jus de 02 racines de gingembre. Mélanger une demi-cuillère à café de ce jus avec une cuillère à café de chaque jus de 03 feuilles menthe et jus de 01 citron. Ajouter une cuillère à soupe de miel. Consommer ce mélange trois ou quatre fois par jour pendant deux semaines.

Une Seule Santé : quand la santé de l'homme, de l'animal et de l'environnement est liée



Image d'un vétérinaire en train d'examiner un chien

Les crises sanitaires des dernières décennies ont démontré que notre santé dépend de nombreux facteurs souvent invisibles au quotidien : la qualité des aliments que nous consommons, la santé des animaux qui nous entourent et l'état de notre environnement. Lorsqu'un de ces éléments est fragilisé, c'est l'ensemble de notre bien-être qui est menacé. C'est dans ce contexte que l'approche « Une Seule Santé » (One Health) s'impose aujourd'hui comme une réponse essentielle. Elle repose sur un principe simple : la santé humaine, la santé animale et la santé des écosystèmes sont étroitement liées et doivent être préservées à travers des actions coordonnées et multisectorielles.

Les zoonoses : un défi majeur pour la santé mondiale

Au Togo, l'élevage constitue une source importante de revenus et un pilier de la sécurité alimentaire pour des milliers de ménages. Les bovins, ovins, caprins, porcins et volailles contribuent non seulement à l'économie rurale, mais également à l'approvisionnement des marchés en produits d'origine animale. Cette proximité entre les populations et les animaux favorise toutefois la transmission de maladies appelées zoonoses, c'est-à-dire des maladies transmissibles entre les animaux et les êtres humains. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), près de 60 % des maladies infectieuses humaines connues sont d'origine animale, tandis qu'environ 75 % des maladies infectieuses émergentes proviennent des animaux. Des maladies telles

qu'Ebola, la rage, la grippe aviaire ou encore la tuberculose illustrent cette étroite interdépendance entre la santé humaine, la santé animale et l'environnement. Dans les zones rurales, où les animaux vivent souvent à proximité des habitations, la surveillance sanitaire animale constitue ainsi un enjeu majeur de santé publique.

L'antibiorésistance : une menace silencieuse

L'approche « Une Seule Santé » joue également un rôle déterminant dans la lutte contre l'antibiorésistance. L'utilisation excessive ou inappropriée des antibiotiques, aussi bien chez les humains que chez les animaux, favorise le développement de bactéries résistantes aux traitements. Selon l'OMS, cette résistance compromet progressivement l'efficacité des médicaments essentiels. Une étude publiée dans « The Lancet » en 2022 estime que la résistance aux antimicrobiens était associée à près de 4,95 millions de décès dans le monde en 2019. Si aucune mesure efficace n'est prise, l'antibiorésistance pourrait devenir l'une des principales causes de mortalité au cours des prochaines décennies. Au Togo, la promotion d'un usage responsable des médicaments humains et vétérinaires constitue donc un enjeu majeur pour préserver la santé des populations et des animaux.

L'environnement : un pilier de notre santé

La qualité de notre environnement influence directement notre santé et celle des animaux. Lorsque les

ressources naturelles sont dégradées, que les déchets sont mal gérés ou que les eaux et les sols sont pollués, les risques de maladies augmentent.

La déforestation, les feux de brousse, la pollution des cours d'eau, le rejet incontrôlé des déchets ainsi que la mauvaise gestion des effluents issus de l'élevage et de l'agriculture fragilisent les écosystèmes et favorisent l'émergence de nouveaux risques sanitaires. Préserver l'environnement revient donc à protéger la santé humaine et animale tout en garantissant un cadre de vie sain pour les générations futures.

Une approche essentielle pour l'Afrique et le Togo

En Afrique, et particulièrement au Togo, où l'élevage occupe une place importante dans les moyens d'existence des populations rurales, l'approche « Une Seule Santé » offre une réponse adaptée aux défis sanitaires, alimentaires et environnementaux. Elle permet de prévenir plus efficacement les maladies, de renforcer la sécurité sanitaire des aliments, de protéger les ressources naturelles et d'améliorer durablement les conditions de vie des communautés.

Une contribution au développement durable

L'approche « Une Seule Santé » contribue directement aux priorités nationales en matière de santé publique, de sécurité alimentaire, de développement de l'élevage, de lutte contre la pauvreté rurale et de protection de l'environnement.

Les actions menées par les services vétérinaires, les autorités sanitaires, les collectivités territoriales, les

organisations de développement et les communautés démontrent que seule une collaboration intersectorielle permet d'anticiper efficacement les risques sanitaires et de renforcer la résilience des territoires.

C'est dans cette dynamique que Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-Suisse), en partenariat avec Élevages Sans Frontières (ESF) et avec l'appui financier de l'Agence Française de Développement (AFD) et de la Coopération suisse, met en œuvre le projet « Des Éleveurs aux Consommateurs » (DEC). Ce projet accompagne les acteurs locaux, notamment les médias, les services techniques et les organisations communautaires, dans des actions de sensibilisation, de communication et de promotion de l'approche « Une Seule Santé ».

La santé est un bien commun qui dépasse les frontières entre les espèces et les secteurs. Investir dans l'approche Une Seule Santé, c'est prévenir les crises sanitaires de demain, améliorer durablement la santé des populations, protéger les animaux, préserver les ressources naturelles et renforcer la sécurité alimentaire. Face aux défis sanitaires, climatiques et environnementaux actuels, il est indispensable de renforcer la collaboration entre tous les acteurs. Ensemble, construisons des systèmes alimentaires et sanitaires plus résilients, au service des populations, des animaux et de la planète.

Protéger les animaux, préserver notre environnement et promouvoir la santé des populations, c'est investir dès aujourd'hui dans un avenir commun, plus sain, plus sûr et plus durable.

par Jean Elj

Soucis d'argent et insomnie : Conseils et remèdes

La majorité des personnes, à un moment donné de leur vie, connaissent des problèmes de sommeil. Surtout lorsque l'esprit est bondé de pensées qui génèrent de l'inquiétude, de l'anxiété, de la peur et du stress. Ces situations conduisent à un état d'alerte qui empêche de s'endormir. Voici des conseils et recettes naturelles pour lutter contre cette situation.



Image d'un couple en train de discuter d'un souci d'argent

Santé Actualité

Les émotions empêchent de s'endormir. Leur fonction est de garder l'esprit vigilant et prêt à faire face aux menaces ou à éviter le danger.

Les circonstances qui mettent dans cet état sont généralement associées à des problèmes financiers, professionnels, familiaux et de santé. **Le pire dans ce problème est que le fait de ne pas pouvoir dormir parce que l'on est inquiet génère plus de soucis. Ce qui provoque un cercle vicieux. A long terme, cette dynamique génère de graves problèmes de santé, il est donc nécessaire d'intervenir à temps.**

Maintenir un horaire de sommeil

Essayer d'avoir un horaire de sommeil constant. **Une erreur assez courante qui modifie le rythme du repos est de rester debout tard dans la nuit et de se lever tard le week-end. Puis, d'aller se coucher à l'heure habituelle le dimanche soir. Le mieux est d'aller se coucher et de se lever tôt.**

Écrire les pensées avant de se coucher

Une façon d'enlever les pensées pénibles de la tête est de les écrire. Effectuer cette activité quelques minutes avant d'aller au lit peut aider à soulager le repos de la nuit. **On peut tenir un journal de ses soucis, dans lequel on écrit toutes ces situations qui affligent. Des études montrent que cette technique peut être efficace dans la gestion du stress et de l'anxiété.**

Trop de soucis, sortir du lit

Plus on essaie de s'endormir,

moins on aura de chances de s'endormir. Parce que s'allonger en essayant de dormir sans succès provoque une plus grande anxiété.

En outre, l'esprit associera le lit à la situation pénible. Par conséquent, la prochaine fois qu'on s'endormira, on se souviendra de l'expérience désagréable. **Dans ces cas, sortir du lit, sortir de la pièce et d'effectuer une autre activité jusqu'à ce qu'on dorme. Éviter de faire des choses qui activent, telles que les travaux ménagers. Au lieu de cela, feuilleter un magazine ou album photos, colorier, tricoter, écouter de la musique, suivre un film de son goût.**

Éviter les appareils

électroniques avant de se coucher

Des heures avant le coucher, éviter de s'exposer aux écrans des appareils électroniques: téléphones portables, ordinateurs, tablettes. **Surtout quand les soucis ne laissent pas dormir. La lumière émise par ces dispositifs modifie les rythmes biologiques et la sécrétion de la mélatonine, l'hormone responsable de la régulation des cycles du sommeil et de l'éveil.**

Se relaxer

Chaque jour, prendre un moment pour se détendre. Éviter de trouver des excuses en disant qu'on est trop occupé pour cela. Profiter de quelques minutes pour soi-même. L'important est qu'on en prenne une habitude.

Effectuer des techniques telles que les exercices de respiration profonde. Les appliquer pendant la journée et lorsqu'il est difficile de s'endormir. Ne pas abandonner ces pratiques

lorsqu'on commence à mieux dormir. Ce sont aussi des moyens de prévenir l'insomnie et l'anxiété.

Pratiquer la gratitude avant de se coucher

Lorsqu'on se couche, au lieu de se concentrer sur tout ce qui est négatif et qui génère de la détresse, penser à la façon dont on entoure le bien, quelle que soit sa taille et remercier pour cela.

Remercier augmente les niveaux de bien-être et de satisfaction à l'égard de l'existence.

Être reconnaissant pour des choses aussi simples que d'avoir un lit confortable, un bon café le matin ou d'avoir connu un bain relaxant. Les garder à l'esprit et remercier peut aider à mieux dormir.

Une étude a montré que les personnes qui pratiquent la gratitude ont une qualité et une durée de sommeil supérieures.

Prier Dieu

Plusieurs études démontrent que les personnes qui ont fait recours à Dieu dans les moments difficiles ont eu un grand réconfort, la solution, la délivrance.

Consulter un médecin

Le manque de sommeil, aggravé par l'anxiété, augmente le risque de complications graves qui affectent la santé et le bien-être généraux, telles que les maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, déficience cognitive, tremblements et crampes musculaires.

Cela dit, si les soucis empêchent de dormir pendant plusieurs jours, consulter un médecin. **Ne pas**

attendre que la situation empire. Rencontrer un professionnel de la santé en particulier un spécialiste des troubles du sommeil ou un psychothérapeute aidera à identifier les causes sous-jacentes et à appliquer le traitement le plus approprié.

L'insomnie peut être un indicateur d'autres problèmes plus graves, tels que le trouble anxieux ou la dépression. Les problèmes de sommeil ne doivent pas être sous-estimés.

Une fois qu'ils apparaissent, les mesures nécessaires doivent être prises pour rétablir le repos.

Remèdes naturels

Recette 1

Le jus frais de feuille de céleri et de tige, obtenu avec une centrifugeuse a des effets diurétiques et dépuratifs mélanger avec le jus de citron, prendre 2 à 3 fois par semaine (sauf femme enceinte). Cette recette lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression.

Recette 2

10 fleurs d'hibiscus séchées ou bissap, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 200 ml d'eau. Faire chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition. Ajouter les fleurs d'hibiscus. Laisser infuser 10 minutes. Ajouter la cannelle. Mélanger et filtrer. Servir la boisson une fois rafraîchie. Boire 02 fois par jour, matin et soir pour une bonne circulation du sang, la santé du cœur et des vaisseaux sanguins.

par William O.



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 ...