



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° 874 du 29 Juillet 2026

Aliments pour un organisme plus fort



7

ALIMENTS POUR RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Alerte mousson :
attention aux maladies

3

4 remèdes naturels
contre la toux sèche

4

Allergies :
comment les prévenir ?

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.



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

Conseils pratiques pour éviter des allergies

Asthme, éternuements à répétition, démangeaisons, conjonctivite, nez qui coule, toux, sont les manifestations liées à l'exposition aux allergènes. Voici des astuces qui permettront de mettre les allergies de côté afin de vivre plus paisiblement.



Image d'un couple en train de faire le lit

Lutter contre les allergènes

Penser à bien aérer. Aérer est très important, surtout quand on a des allergies. En effet, cela va permettre de retirer un peu de poussière et permettra donc que la pièce soit plus fraîche et agréable.

Laver les draps et rideaux. C'est une étape très importante contre les allergies. D'après le journal « *Clinical and Experimental Allergy* », en effet, lorsqu'on se couche, il reste parfois des bactéries, de la poussière sur le corps. Avec le temps, la poussière s'installera petit à petit sur le matelas, comme sur les meubles. Laver régulièrement les draps, afin d'enlever la poussière au fil du temps sur le matelas. En faire pareil pour les rideaux qui attrapent beaucoup la poussière. Il est donc primordial de les laver régulièrement afin d'enlever les allergies.

Attention aux plantes. Avoir des plantes chez soi est très agréable. Cependant, il faut faire attention à l'endroit où on les place. Le journal « *Clinical and Experimental Allergy* » montre que les plantes attrapent beaucoup de poussière et de moisissures. L'idée est donc de les mettre dans un endroit aéré afin d'éviter au maximum les allergies.

Nettoyer de fond en comble la maison. Dépoussiérer le logement toutes

les semaines : utiliser un chiffon humide, très efficace pour limiter la poussière en suspension dans l'atmosphère. Penser surtout à bien nettoyer la poussière partout, notamment dans les petits recoins des meubles. Ne pas faire sécher son linge à l'intérieur de la chambre. Porter des lunettes de soleil et un chapeau. Se protéger contre la poussière, la fumée de cigarette et le pollen des arbres et fleurs. Fermer les fenêtres en voiture en cas de climatisation.

Prévention et traitement

La revue « *Allergy* » montre que la première mesure préventive est la connaissance de la carte génétique de sa famille afin de déterminer les allergies familiales et définir un programme personnalisé de prévention et de traitement. Ensuite, éviter d'être en contact avec les allergènes. Eviter de consommer les aliments qui causent des allergies et signaler les allergies à certains médicaments, s'ils sont connus, au médecin traitant. La meilleure façon de s'en débarrasser est de consulter le médecin qui aidera à déterminer la cause des symptômes et conseillera un traitement approprié.

par **Abalo AGBESSI**

ils ont dit...



Berthilde Gahongayire,
Directrice régionale de
l'ONUSIDA pour l'Afrique de
l'Ouest et du Centre

« La protection des droits de chacun n'est pas une faveur, mais une nécessité pour protéger la santé publique et mettre fin au sida et favoriser des sociétés inclusives pour tous en Afrique de l'Ouest et du Centre. Soyons donc solidaires pour nous assurer que personne n'est laissé pour compte dans notre quête d'un avenir plus sain et plus juste. La défense des droits de chacun est notre responsabilité à tous. Chacun peut contribuer à mettre fin à la discrimination! Aujourd'hui, nous devons remettre en question les discours erronés qui perpétuent la discrimination à l'égard des femmes et des filles. Nous devons rejeter l'idée que les droits des femmes vont à l'encontre de la culture et la tradition et plaider en faveur de politiques qui favorisent l'inclusion et l'autonomisation de tous... »

PHARMACIES DE GARDE DU 27/07/2026 au 03/08/2026

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT À MANGER	70 20 00 00
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport, non loin de la foire TOGO 2000	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma, non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
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
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoè-Gbomamé à 200 m de la station Total	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoè Agblégan, à 100m du palais royal de Yokoe	70 44 51 59
GREENRX	Segbe, Non loin du Rond point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Derrière la gare routière d'Agbalepedogan	93 63 29 29
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY"	70 42 23 60
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDIY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
AUREOLE	Agoè Trokpossimé au carrefour camp GP	70 70 98 98
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, Sanyramé, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Légbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou de Kpogan	70 45 70 14
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39

Alerte mousson : attention aux maladies

L'arrivée de la mousson dans les pays tropicaux rime avec plusieurs menaces de maladies pour l'organisme. Ces menaces à première vue bénignes peuvent s'aggraver et entraîner d'autres complications de l'état de santé. Voilà pourquoi, il convient de prendre des mesures pour se protéger contre le froid.



Image d'une ville en période de mousson

Les pathologies les plus rencontrées pendant la mousson sont surtout les infections respiratoires aiguës (IRA). Elles constituent aussi, avec les maladies diarrhéiques, le paludisme, la rougeole, la malnutrition, la cause de 70 % de décès chez les enfants de 0 à 5 ans. Elles peuvent toucher n'importe quelle partie de l'appareil respiratoire. En fonction de la partie touchée, on distingue : les rhinites, les pharyngites, les laryngites, les trachéites, les

bronchites, les pneumonies et les otites. Les rhinites et les rhinopharyngites sont des infections des voies nasales et du pharynx. La grande majorité est d'origine virale. Elles peuvent être aussi d'origine bactérienne. La contamination se fait par les mains et l'air. Les otites moyennes sont dues à une inflammation des tympans, liée à une infection par les germes pharyngés qui ont gagné l'oreille. La quasi-totalité des otites sont d'origine bactérienne, contrairement aux infections respiratoires aiguës.

Comment se manifestent ces infections ?

Les rhinites et les rhinopharyngites se manifestent par des éternuements, des toux nocturnes, des écoulements nasaux, des larmoiements, des érosions cutanées sous narinaire et une fièvre instable. L'examen de la bouche montre une rougeur. L'angine qui est une pharyngite aiguë, due à l'inflammation des muqueuses et de l'isthme, se manifeste par une fièvre, des douleurs à la déglutition, un malaise général, des vomissements, des douleurs abdominales. L'examen de la gorge se traduit par une inflammation ou des rougeurs avec des points blancs. Quant aux otites, elles se manifestent par une fièvre, des douleurs à l'oreille, des cris et des agitations chez les enfants, des troubles digestifs, des vomissements, des diarrhées. L'enfant se frotte de temps en temps l'oreille.

Mieux vaut se protéger

Pour se prémunir du froid et de ses conséquences, il est conseillé de se couvrir avec des habits lourds, de se laver avec de l'eau tiède.

Les médecins insistent sur le caractère tiède de l'eau plutôt que sur son caractère chaud, car l'eau chaude favorise la déshydratation du corps. Le visage surtout doit être lavé à l'eau froide.

Après le bain, on peut s'enduire le corps de pommades ou crèmes

afin d'éviter à la peau de devenir sèche avec des démangeaisons.

Les motocyclistes et leurs usagers pour leur part doivent se couvrir le nez et la bouche avec des masques.

En cas de survenue de l'une de ces maladies, ne pas hésiter à se rapprocher du médecin qui prescrira le traitement adéquat.

Recette 1

Jus de citron + gingembre écrasé, bouillir et édulcorer au miel à chaud puis boire (demi à 01 verre bambou) deux fois par jour. Cette recette contribue à renforcer l'immunité contre les virus.

Recette 2

Broyer ou écraser Zingiber officinale (gingembre, doté) et Allium cela (Ail, ayo), les deux ingrédients et y ajouter du jus de citron. Bouillir le tout dans 03 l d'eau et filtrer. Édulcorer au miel et conserver au frigidaire. Boire environ 01 petit verre (konkonvi ou talokpémi) matin et soir après l'avoir légèrement chauffé.

Recette 3

Porter à ébullition 1 litre d'eau. Verser sur une cuillère à soupe bombée de poudre de feuilles de Moringa et mélanger. Laisser infuser 7 minutes. Consommer chaud à raison d'un verre le matin, le midi et le soir.

Signes d'un système immunitaire faible

Le système immunitaire est chargé de protéger l'organisme des substances nocives appelées antigènes, lesquelles portent les virus, les bactéries, les toxines et tous types de substances étrangères qui peuvent compromettre la santé. L'exposition continue au stress, à une mauvaise alimentation et à certaines maladies peut altérer son fonctionnement jusqu'au point de l'empêcher de réaliser ses tâches principales. En conséquence, le risque de souffrir de certaines pathologies augmente affectant la qualité de vie. Voici des signes associés à son affaiblissement et des mesures nécessaires pour les neutraliser. Attention, il est déconseillé de minimiser ces symptômes qui peuvent conduire à de sérieux ennuis de santé. Changer le mode de vie, et consulter sans hésiter un médecin.

Infections récurrentes



Le système immunitaire est chargé de protéger l'organisme face à l'attaque des virus, bactéries et mycoses, sa détérioration conduit à développer des infections récurrentes. Une étude parue dans «*Respiratory Medicine*» souligne que les troubles de la tractée urinaire, l'inflammation et les affections du système digestif sont des signes qui identifient qu'il ne répond pas de façon normale face aux agents externes.

Les allergies

Les réactions allergiques sont plus fréquentes chez certaines personnes que d'autres. Il s'agit d'une réponse du système immunitaire face aux agents externes comme la poussière. Selon la revue «*Allergy*», leur évolution continue peut-être un signe d'affaiblissement de ce dernier.

Les altérations de la peau, la congestion des voies respiratoires et les éternuements fréquents sont des



raisons suffisantes pour commencer à adopter de nouvelles habitudes qui renforcent le système immunitaire.

Les plaies tardent plus à cicatriser



Le temps de guérison des plaies du corps varie généralement en fonction

de leur origine et gravité.

Comme le système immunitaire est une partie fondamentale du processus de guérison et de cicatrisation, constate «*Clinical Infectious Diseases*», les blessures peuvent provoquer de retards qui augmentent le risque d'infections ou de complications.

Constater qu'une blessure met plus de temps à guérir doit être suffisant pour soupçonner un affaiblissement du système de défense de l'organisme.

La grippe et le rhume

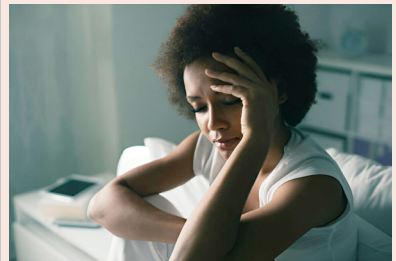
La grippe, le rhume et autres troubles qui affectent les voies respiratoires sont le résultat de la réduction de la production d'anticorps fabriqués par les mécanismes de défense du corps.

D'après «*Journal of Clinical Virology*», **l'insuffisance de globules blancs, la réduction d'oxygène et les troubles circulatoires**



influencent les complications de ce genre de problèmes.

La fatigue et l'affaiblissement



La sensation de fatigue constante peut être provoquée par de multiples facteurs auxquels l'on est exposé au quotidien. Cependant, révèle «*Nature*

Microbiology», quand cela se produit constamment et sans cause apparente, il est fort probable que ce soit lié aux baisses du système immunitaire.

Dans ces cas, il est commun de les ressentir dès le matin, même quand on a parfaitement dormi. La revue scientifique «*Brain, Behavior, and Immunity*» en 2013 montre que la fatigue est généralement accompagnée d'un affaiblissement physique et mental qui peut interrompre la réalisation des tâches quotidiennes.

Il peut également se produire des changements de température, des vertiges, des nausées,

Douleurs musculaires

Une étude publiée dans «*Virulence*» souligne que le niveau de stress élevé, l'excès d'activité physique et les déficiences nutritionnelles sont étroitement liées avec la diminution des fonctions de ce système du corps. Étant donné que ces derniers influent directement sur la santé musculaire,



les affaiblissements peuvent provoquer des douleurs, des tensions musculaires et de forts maux de tête.

4 remèdes naturels contre la toux sèche

La toux sèche est déclenchée par l'activation de récepteurs nerveux dans les voies respiratoires, souvent en réponse à des stimuli irritants ou inflammatoires. Selon des recherches publiées dans « Respiratory Medicine » et « Journal of Allergy and Clinical Immunology », cette sensation de toux sans production de mucosités est liée par des réflexes neuronaux complexes impliquant des centres dans le cerveau et la moelle épinière. Des études dans des revues telles que « International Journal of Molecular Sciences » ont documenté les capacités antibactériennes du miel : le miel est un remède naturel aux propriétés médicinales. Il permet de soigner différents maux, notamment en cas de rhumes, toux sèche et de problèmes respiratoires. Voici quelques remèdes pour soulager et soigner la toux. Ne pas hésiter aussi à consulter un médecin.

Recette 1

Pour calmer la toux nocturne est d'en prendre directement à la cuillère, 3 fois par jour. Cette solution est efficace pour une toux sèche peu intense, notamment en l'absence d'autres symptômes tels qu'une congestion nasale ou un rhume.

Recette 2

Chauffer simplement un verre ou une tasse d'eau puis y ajouter le jus d'un citron et une cuillère à café de miel. Remuer et boire. On peut prendre 3 à 4 tasses par jour.



Une recette à base de miel

Recette 3

Faire bouillir ½ litre d'eau avec 8 gousses d'ail écrasé. Une fois que le mélange bout, le retirer du feu et l'égoutter. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel. Prendre 1 à 2 cuillères par jour avant le petit-déjeuner ou au repas principal.

Recette 4

Presser le jus d'un citron et mettre 1 cuillère à café de gingembre moulu 1 cuillère à soupe de miel et 4 tasses d'eau dans un mixeur. Mixer le tout jusqu'à obtenir un sirop. Prendre 1 cuillère du sirop avant de petit déjeuner le matin, tant que la toux persiste.

par Elom AKAKPO

Tisane au moringa contre le rhume



Une tisane pour la santé

Le gingembre est largement utilisé pour combattre diverses maladies, telles que la toux et le rhume. Associé au moringa aux vertus drainantes et antibactériennes, cette tisane remettra en forme, souligne une étude publiée dans le « Journal of Food Science and Technology ». Une autre revue publiée dans « Food & Function » met en lumière les propriétés antivirales, antibactériennes et anti-inflammatoires de cette tisane : elle facilite la digestion, prévient puis arrête les nausées et vomissements.

Elle agit comme un stimulant, combat la fatigue et fortifie l'organisme. Cette tisane riche en vitamines, minéraux, acides aminés et antioxydants, offre un double avantage en renforçant le système immunitaire et aide à soulager les symptômes du rhume tels que les maux de gorge et la

congestion nasale. Une étude publiée dans « Food Chemistry » a démontré que cette tisane peut contribuer à réduire l'inflammation des voies respiratoires.

Comment préparer l'infusion ?

250 ml d'eau chaude (mais pas bouillante), 2 cuillères à café de feuilles de moringa séchées. 1 cuillère à soupe de miel. Environ 2 cm de gingembre. 1 citron coupé en deux.

Rincer la racine de gingembre et la couper en rondelles, Faire bouillir avec les 4 tasses d'eau pendant 10 minutes. Couvrir et laisser infuser les feuilles de Moringa, feu éteint pendant 5 minutes. Verser dans une tasse à travers une petite passoire pour éliminer feuilles et gingembre. Ajouter ensuite si possible du miel, un citron coupé en deux et mélanger.

par Elom AKAKPO

Bronchite et toux : quand prendre les médicaments ?



Une femme souffrant de bronchite

La bronchite se caractérise par une inflammation des bronches, les conduits qui mènent l'air inspiré de la trachée aux poumons. L'inflammation rend la respiration plus difficile, car les parois des bronches sont enflées et produisent une quantité importante de mucus.

L'utilisation des antibiotiques dans le traitement de la bronchite est controversée en raison de son origine virale. Cependant, dans certains cas, notamment lorsque la bronchite est d'origine bactérienne ou compliquée par une infection bactérienne secondaire, les antibiotiques peuvent être nécessaires.

Selon une revue systématique publiée dans le « British Medical Journal », les antibiotiques peuvent réduire la durée des symptômes chez certains patients, mais leur prescription doit être prudente pour éviter la résistance aux antibiotiques

La bronchite s'accompagne d'une toux profonde. Lors d'une bronchite, des médicaments sont souvent prescrits contre la toux. Mais l'efficacité de ces traitements n'est pas évidente, en tout cas en termes de durée du symptôme.

C'est ce qu'observe cette étude réalisée en Espagne (université Rovira i Virgili, à Tarragone). D'après le « Journal international de médecine », la toux persistante peut constituer une gêne importante.

Pourtant, si les sédatifs de la toux, les expectorants, les décongestionnants ou d'autres produits sont très largement prescrits, on manque encore de preuves concernant leur efficacité sur la durée de la toux dans la bronchite. L'administration d'un antibiotique notamment peut se justifier pour d'autres raisons, qu'il appartient au médecin d'évaluer.

par Jean ELI

Allergies : comment les prévenir ?

Les allergies sont causées par une réaction exagérée du système immunitaire face à une substance normalement inoffensive. Cette substance, appelée allergène, existe sous une multitude de formes : poussière, pollen des arbres, ingrédients d'un médicament ou simplement un aliment. D'après la revue « Allergy », les allergies peuvent être saisonnières ou peuvent durer toute l'année. Elles peuvent revêtir différentes formes selon le point de pénétration de l'allergène. Ainsi, le corps humain peut faire des allergies respiratoires, oculaires ou cutanées. Les allergènes comme la poussière, les moisissures peuvent irriter les yeux, le nez et la gorge pendant toute une l'année. Santé-Education apporte des réponses précises sur les causes des allergies, les signes et symptômes, les traitements et les moyens de prévention.



Une femme qui a le nez bouché

La revue « Allergy » souligne que les allergies les plus répandues sont liées aux pollens, à la poussière, aux poils d'animaux (chiens, chats), et aux aliments comme le blé, le lait ou les œufs. N'importe quelle substance comme la laine, le latex, les antibiotiques, l'aspirine, le venin de guêpe peuvent devenir des allergènes pour certaines personnes. Certaines personnes n'ont aucune allergie.

D'autres en revanche ont un terrain favorable, ce qui signifie qu'elles peuvent dans certaines conditions, devenir allergiques.

Selon une étude publiée dans le « Journal of Allergy and Clinical Immunology », une personne dont les deux parents ont des allergies a 70% de risques d'avoir un jour des allergies.

Si aucun des deux parents n'est allergique, le risque n'est que de 5%. Les allergies apparaissent généralement pendant l'enfance, l'adolescence et au début de l'âge adulte, mais elles peuvent aussi se développer plus tard dans la vie. Chez une même personne, certaines allergies peuvent disparaître, et de nouvelles se déclarer.

Pourquoi a-t-on des allergies ?

Selon une équipe de scientifiques de l'université de Southampton, du King's College de Londres et du National Institute for Health and Care Research au Royaume-Uni, le corps produit un anticorps qui se fixe aux cellules de l'organisme. Ce phénomène entraîne la libération de diverses substances, dont l'histamine, qui déclenche des symptômes de l'allergie. Ce mécanisme de défense entraîne habituellement une inflammation. Cette réponse inflammatoire provoque la sensation de congestion et le besoin d'éternuer. Les yeux aussi peuvent se mettre sur la défensive. **Généralement, des larmes se forment, les vaisseaux sanguins s'enflent puis les yeux deviennent rouges et s'enflent, explique la revue « Allergy ».**

Environnement et modes de vie

Il est encore trop tôt pour affirmer pourquoi le nombre d'allergies augmente, mais les théories pour

lutter contre ce phénomène sont nombreuses. Selon « Journal of Allergy and Clinical Immunology », l'augmentation des allergies est fonction de la nourriture et du lieu de résidence du patient. L'amélioration du diagnostic et la prise de conscience ne sont pas les uniques raisons qui expliquent l'augmentation du nombre d'allergies.

Une étude dans « Environmental Health Perspectives » montre que les allergies et la sensibilité à certains aliments sont « probablement liées à des causes environnementales et aux modes de vie des occidentaux ». Pollution, changement de régimes alimentaires et une exposition moindre aux microbes modifient la réponse du système immunitaire.

Qui est susceptible d'avoir des allergies ?

Les prédispositions de nature génétique jouent un rôle puisque les allergies tendent à affecter des membres d'une même famille. Si un des parents, ou les deux, ont des allergies saisonnières ou annuelles, il y a de fortes chances que les enfants aient aussi ces allergies, indique « Journal of Allergy and Clinical Immunology ». Les allergies peuvent se manifester à tout âge, même si elles apparaissent habituellement durant l'enfance ou chez les jeunes. Les facteurs environnementaux peuvent aussi contribuer au déclenchement des allergies.

D'après « New England Journal of Medicine », les personnes qui sont constamment exposées à la poussière comme les ouvriers des mines ou d'autres secteurs où l'homme est constamment exposé aux substances potentiellement allergiques, sont susceptibles d'être atteintes d'allergies. Les études démontrent aussi que les jeunes enfants exposés à la fumée de cigarette seraient plus exposés aux allergies.

Signes et symptômes

Le Docteur Edith Ouédraogo/Sanfo, Médecin spécialiste en Dermatologie-Vénérologie en service au CHR de Tenkodogo (Burkina Faso) évoque les principaux symptômes possibles

d'une allergie: **les éternuements, un écoulement nasal, des picotements ou des démangeaisons de peau, de la gorge, du nez ou du palais, un larmoiement, des démangeaisons ou une rougeur des yeux, une congestion.**

Dans le cas d'une réaction allergique grave, l'on peut éprouver des difficultés respiratoires, un gonflement de la gorge, un battement cardiaque irrégulier ou encore des palpitations.

Allergie à l'eau froide, est-ce possible ?

Selon des scientifiques, il est possible d'avoir des réactions allergiques au contact de l'eau, sauf que ce ne sont pas les molécules d'eau qui sont les allergènes. C'est-à-dire l'hydrogène (H) et l'oxygène (O), les deux molécules qui la composent. Donc, il n'y a pas de danger à consommer de l'eau tant qu'elle est potable. La revue « Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology » fait comprendre que le plus souvent, l'allergie est liée à la sensation de froid qui se déclenche au contact de l'eau froide, touchée ou bue. Les autres cas d'hydro-allergie sont liés aux substances contenues dans l'eau: minéraux, molécules organiques, microorganismes. Ces allergies provoquées par le contact de l'eau engendrent des troubles plus ou moins graves, dont des troubles cutanés, la perte de connaissance. Deux maladies dermatologiques sont souvent en lien avec l'hydro-allergie. L'urticaire aquagénique qui se traduit par une éruption de boutons accompagnée de démangeaisons, et le prurit qui crée des sensations de picotements, de démangeaisons et de brûlures sans traces de lésion au niveau des zones en contact avec l'eau, souligne une étude publiée dans « Allergy ».

Allergies de l'œil

La conjonctivite allergique : Il s'agit de la forme la plus fréquente des manifestations oculaires de l'allergie. D'après « The Journal of Allergy and Clinical Immunology », elle est le résultat de la rencontre entre l'allergène et les anticorps présents dans la conjonctive. Celle-ci désigne la muqueuse qui tapisse l'intérieur des paupières et la partie

blanche de l'œil, qui a d'ailleurs tendance à tourner au rouge en cas d'inflammation. Les symptômes courants: picotements, démangeaisons, sensation de brûlure et de frottement dans l'œil, larmoiements.

Les allergies des paupières : Extrêmement fine, la peau de la paupière est très sensible et a donc tendance à réagir facilement. Des recherches dans « The Pan African Medical Journal » montre que ses principaux agresseurs: les allergènes aériens (pollens, poils d'animaux) et, surtout, les substances allergisantes entrant directement en contact avec elle. **Au premier rang desquelles on trouve les produits cosmétiques, ceux qui sont étalés directement sur la paupière, mais aussi ceux véhiculés par les doigts (vernis à ongles).**

Allergie chez l'enfant : prise en charge précoce

Certains Togolais ne savent pas que l'allergie peut être diagnostiquée dès les premiers mois de l'enfant et qu'elle peut survenir tout au long de la vie. Il faut se méfier de tout signe de sifflement ou de toux chez l'enfant.

Consulter un médecin en particulier un allergologue. Une étude publiée dans « The West African Journal of Medicine », souligne qu'en premier recours, certains parents s'adressent à leurs médecins traitants et aux médecins allergologues pour obtenir des informations et les aider à traiter l'allergie de leur enfant. Au quotidien, les parents d'enfants allergiques affirment ressentir de l'inquiétude, le poids des contraintes d'organisation et un stress lié aux précautions à prendre.

La revue « The African Journal of Allergy & Clinical Immunology » révèle que chez l'enfant, l'allergie la plus fréquente est l'eczéma atopique suivis de la rhinite et la conjonctivite allergique, de l'asthme et des allergies alimentaires.

Si les facteurs génétiques et environnementaux, y compris la pollution de l'air, sont déterminants dans la survenue des allergies en forte croissance, le risque héréditaire est sous-estimé. Avoir un parent allergique porte le risque plus ou moins de le devenir ou non. Si les deux parents le sont, le risque est élevé.

par William O.

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



L'Homme, l'animal et l'environnement - Une Seule Santé

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 ELI

Aliments pour un organisme plus fort

La santé et le bien-être dépendent, bien des aliments qu'on mange tous les jours. Alors que certains aliments peuvent être la cause d'une maladie, d'autres sont capables de prévenir, de soulager et même de guérir les maux. Leur consommation habituelle peut faire autant pour la santé que la plupart des médicaments ou autres traitements médicaux. Voici des aliments qui peuvent aider le système immunitaire à être efficace et à combattre les maladies.

Agrumes pour le plein de vitamine C



Les agrumes dont l'orange, le citron, le pamplemousse, la mandarine sont riches en vitamines C et en flavonoïdes, des antioxydants naturels. Une revue publiée dans « *Nutrients* » (2020) montre que cette vitamine possède une action anti-infectieuse car elle stimule les réactions de défense de l'organisme, en activant la formation des anticorps et l'activité des globules blancs, cellules phares du système immunitaire.

Cacao dope les défenses

Le cacao surtout en poudre, est riche en polyphénols, des molécules antioxydants et en magnésium. Or le magnésium, souligne la revue « *Nutrients* » (2018), est nécessaire pour transformer l'énergie contenue dans les aliments en énergie utilisable par le corps. Il diminue ainsi les coups de fatigue et donne à nos défenses



immunitaires l'énergie nécessaire pour être au meilleur de leur efficacité. Consommer du chocolat noir bien dosé en cacao et pauvre en sucre,

Banane, très riche en minéraux

Une méta-analyse publiée dans « *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* » (2021) indique que la banane est un fruit riche en magnésium, vitamine B6 et C, un accord parfait pour optimiser l'énergie et les défenses immunitaires. D'après l'étude « *Banana as an antioxidant food: A review* », les bananes contiennent de la dopamine



et les catéchines. Ces derniers aident à réduire l'inflammation dans le corps, soutenant ainsi une réponse immunitaire.

Ail et oignon crus contre virus et bactéries



Ces bulbes aident à lutter contre les infections. Pour bénéficier de l'intégralité de leurs bienfaits, mieux vaut les consommer crus que cuits. Une étude dans « *Frontiers in*

Immunology » (2020) indique que grâce à leurs propriétés antivirales et antibactériennes, ces bulbes aident à prévenir et à soigner les affections virales, comme le rhume ou la grippe. D'après « *Frontiers in Immunology* » (2020), ces bulbes disposent de vertus antibactériennes qui aident à enrayer les infections superficielles et permettent de lutter contre des maux comme la bronchite et l'asthme.

Certains composés de ces bulbes peuvent atténuer les symptômes et complications associés aux infections virales, comme indiqué dans des études de l'Université de Maryland Medical Center (USA).

Curcuma, un anti-inflammatoire naturel



Des recherches dans « *Food Science and Human Wellness* » (2020) précisent que cette épice constitue un très bon anti-inflammatoire naturel et parvient à inhiber le développement de certaines bactéries. L'étude « *Antioxidant and*

anti-inflammatory properties of curcumin » publiée dans « *Advances in Experimental Medicine and Biology* » (2007) souligne que le curcuma est utile pour lutter contre les infections microbiennes, comme les infections de la gorge ou les infections intestinales. Des études menées par l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) et publiées dans « *Biochemical Pharmacology* » ont démontré que la curcumine possède des propriétés anti-inflammatoires significatives. Utiliser le curcuma pour assaisonner les plats en cuisine au même titre que le gingembre, l'ail, le piment.

Fruits à coque, un carburant pour les globules blancs

Une étude parue dans « *Food & Function* » en 2017 montre que les fruits à coque dont les noix, noix de cajou sont riches en magnésium, en protéines et en glutamine, un acide aminé utilisé comme carburant par les globules blancs, les cellules du système immunitaire qui aident à lutter contre les infections. Consommer les fruits à coque sans sel et sucre



ajoutés. Une étude publiée dans « *Current Developments in Nutrition* » a souligné les effets bénéfiques des fruits à coque sur la santé cardiovasculaire et immunitaire grâce à leurs nutriments essentiels.

Légumes verts contre les radicaux libres

Une étude dans « *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* » (2019) met en évidence la capacité des légumes verts à améliorer la réponse immunitaire en protégeant les cellules contre les dommages oxydatifs.

Les légumes verts entre autres épinards, chou, persil, laitue, sont riches en antioxydants tels que la vitamine E et le bêta-carotène, qui aident à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules



contre les dommages oxydatifs. Selon le journal « *Cell* », les légumes verts sont un vrai carburant pour le système immunitaire. En manger régulièrement permet aux cellules des intestins d'être mieux protégées.

Poissons gras et huiles végétales généreux en oméga-3



Des études publiées dans « *Advances in Nutrition* » (2019) et dans « *Nutrition Reviews* »

(2020) révèlent que les poissons gras sont riches en oméga-3, des acides-gras anti-inflammatoires. Or les inflammations affaiblissent le système immunitaire et favorisent la survenue des maux. Privilégier les petits poissons gras dont les maquereaux, sardines, hareng. Selon la revue « *Nutrition Reviews* », les huiles végétales comme soja, palme, palmiste, coco, arachide, noix sont aussi riches en oméga-3.

Utiliser plutôt ces huiles en assaisonnements, car les oméga-3 des huiles sont fragiles à la chaleur.

par Raymond DZAKPATA

Une réduction de la consommation de viande rouge permet d'abaisser de façon significative le risque de cancer et cardiovasculaire.

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

Jean-Louis Moré



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 ...