



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° 878 du 26 Août 2026

Caillot sanguin : pratiques pour réduire les complications



4-5

DES RECETTES NATURELLES POUR COMBATTRE LES CAILLOTS SANGUINS

**Igname : vérités de
ses vertus sur la santé**

3

**Don de sang : lever la
réticence pour sauver des vies**

7

**Picotements dans le corps :
causes possibles**

6

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

Polio : 5 pays africains stoppent la transmission du virus



Image d'un enfant recevant une dose de vaccin contre la poliomyélite

Burundi, Ghana, Guinée-Bissau, République du Congo et Ouganda viennent de franchir une étape importante dans la lutte contre la poliomyélite. Après des évaluations techniques rigoureuses, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a confirmé l'interruption de la transmission des flambées de poliovirus de type 2 dans ces cinq pays. Menées entre janvier et juin 2026 par les équipes de l'Independent Outbreak Response Assessment (OBRA), les évaluations ont porté notamment sur la surveillance de la maladie, les données épidémiologiques et les capacités des laboratoires. Les résultats ont permis au Bureau régional de l'OMS pour l'Afrique de confirmer la clôture des flambées. Ces avancées reposent sur plusieurs années d'engagement des gouvernements, des professionnels de santé, des communautés et des partenaires. La détection rapide des cas, la surveillance épidémiologique, les campagnes de vaccination et l'implication communautaire ont joué un rôle déterminant. En République du Congo, plusieurs campagnes de vaccination et le renforcement de la surveillance ont permis d'interrompre rapidement la transmission après les

dernières détections en décembre 2023. Au Burundi, les autorités ont renforcé la vaccination de routine, les investigations épidémiologiques et la surveillance environnementale après la déclaration de la flambée en 2023. En Ouganda, la réponse a été intensifiée après la détection du virus en mai 2024. Le Ghana a, de son côté, renforcé ses capacités de laboratoire et de surveillance. En Guinée-Bissau, les campagnes ciblées ont permis d'améliorer la couverture vaccinale des populations difficiles à atteindre. Aucun poliovirus n'y avait été détecté depuis juillet 2021. Cette réussite ne signifie toutefois pas que le risque a disparu. Le poliovirus peut être réintroduit depuis des zones où il circule encore. La récente détection à Madagascar, après la clôture d'une précédente flambée, en témoigne. **Les cinq pays devront donc maintenir une forte couverture vaccinale, une surveillance efficace et une capacité de réponse rapide. Le renforcement des laboratoires, l'utilisation des technologies géospatiales et la mobilisation des communautés constituent également des leviers essentiels.** par Jean ELI

ils ont dit...



Dr Jean-Claude Bakpatina,
Médecin Généraliste
(Lomé)

« Une allergie est une réaction de l'organisme qu'on pourrait qualifier d'exagérée à une substance donnée. Certains parlent d'hypersensibilité dudit organisme. Autrement dit un organisme un peu trop sensible à une substance donnée réagira de manière excessive à ladite substance lorsqu'elle la rencontrera. Ces substances peuvent être environnementales, alimentaires ou médicamenteuse. On parlera donc d'allergie médicamenteuse lorsque cette réaction d'hypersensibilité de l'organisme est provoquée par un médicament. Les réactions allergiques se manifestent généralement par un prurit (grattage), des éruptions sur la peau, des œdèmes (gonflements), une baisse de la tension, une augmentation du rythme cardiaque. Ces symptômes peuvent être graves de par leur intensité ou de par leur localisation et conduire à la mort....»

PHARMACIES DE GARDE DU 24/08/2026 au 31/08/2026

STE RITA	Route pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	72 43 49 39
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	70 49 96 29
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT À MANGER	70 20 00 00
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	96 80 08 83
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attigou 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 Kegué	70 44 33 33
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond point Sawleto	70 34 65 65
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviéépé, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoë-Gbomamé à 200 m de la station total	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoë Agblégan, rue de la pampa	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	96 80 09 62
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	90 56 16 81
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ZILIDJI	Derrière le marche d'agoè zongo	92 61 66 08
REGINA PACIS	ADETIKOPE, près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 48 12
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	96 80 09 12
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
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77

Igname : vérités de ses vertus sur la santé

L'igname, très présente dans l'alimentation togolaise et ouest-africaine, est souvent considérée comme un simple aliment énergétique. L'igname occupe une place importante dans l'alimentation et l'économie du Togo. Cultivée dans plusieurs régions du pays, elle constitue à la fois une culture vivrière et une source de revenus pour de nombreux producteurs. Bouillie, cuite à la vapeur ou à la braise, frite sous forme de koliko, pilée en fufou ou transformée en cossettes et en farine, elle se décline en plusieurs préparations qui occupent une place importante dans les habitudes alimentaires togolaises. Une étude sur trois espèces d'igname a trouvé un indice glycémique de 59 pour l'igname blanche frite et 65 pour l'igname jaune frite, contre 44 pour l'igname blanche bouillie. Cependant, la variété choisie, la quantité consommée, le mode de cuisson, l'utilisation d'huile et surtout les aliments qui accompagnent l'igname peuvent modifier considérablement la qualité nutritionnelle du repas.

Dioscorea rotundata (igname blanche) et Dioscorea cayenensis (igname jaune) apportent, en plus de l'amidon, des vitamines, des minéraux, des fibres et différents composés bioactifs.

Les analyses réalisées sur des variétés africaines montrent notamment la présence de vitamine C, de vitamines du groupe B, de potassium, de magnésium, de phosphore et de fer. Le potassium est même l'un des minéraux les plus abondants dans plusieurs variétés étudiées.

L'igname contient également des polyphénols, saponines, tanins et autres composés phytochimiques, dont certains présentent des activités antioxydantes étudiées en laboratoire et chez l'animal. La diosgénine, notamment, est un composé caractéristique de certaines espèces de Dioscorea.

Les différentes formes de consommation

L'igname frite (koliko) : est appréciée pour son goût et son côté croustillant. Elle fournit rapidement de l'énergie, mais la

friture augmente fortement l'apport en matières grasses et en calories. Une consommation fréquente et abondante peut donc favoriser la prise de poids et n'est pas le meilleur choix pour les personnes diabétiques, hypertendues ou en surpoids.

L'igname pilée (fufou) : reste une excellente source d'énergie et peut parfaitement intégrer une alimentation équilibrée. Le principal problème est souvent la quantité consommée et la sauce qui l'accompagne. Une grosse boule de fufou associée à une sauce très grasse et très salée transforme rapidement un repas nutritif en repas très énergétique.

Pour le fufou, on gagne à le faire accompagner d'une sauce riche en légumes, comprenant par exemple feuilles vertes, tomate, gombo, goussi. Cette association apporte fibres, protéines, vitamines et minéraux. Ce qui permet de mieux équilibrer le repas.

L'igname cuite à la vapeur (tékon) : est probablement l'une des formes les plus intéressantes pour une consommation quotidienne. Elle ne nécessite pratiquement



Image des ignames

pas d'ajout de matière grasse et conserve une préparation simple du tubercule. Elle convient particulièrement aux personnes qui souhaitent contrôler leur poids ou limiter les graisses alimentaires.

Les diabétiques, hypertendus et personnes en surpoids

L'igname n'est pas interdite aux diabétiques : c'est un aliment glucidique, donc la portion compte. L'igname blanche cuite simplement, particulièrement en quantité modérée et associée à beaucoup de légumes et à une protéine, constitue un choix plus favorable que l'igname frite. Les résultats scientifiques montrent cependant que l'indice glycémique varie selon la variété et la cuisson. Il ne faut donc pas considérer toute

igname comme automatiquement « adaptée au diabète ».

Pour l'hypertendu, privilégier l'igname à vapeur ou cuite simplement, avec une sauce peu salée. Son apport en potassium peut contribuer à une alimentation favorable à la pression artérielle, mais il ne remplace évidemment pas le traitement médical.

Les personnes en surpoids ou obèses, doivent faire attention à la portion consommée : privilégier tékon ou igname cuite, avec beaucoup de légumes, une protéine maigre et peu d'huile. Le koliko ou igname frite, doit être consommée, rarement ou occasionnellement.

Sources : Ministère de l'Agriculture du Togo : « Zoom sur la récolte et les méthodes de conservation d'ignames » (2021).
FAO : Aperçu de l'agriculture togolaise à travers le pré-recensement 2012.

Par Gamé KOKO

Le froid : attention aux drépanocytaires

La mousson, moment de fraîcheur n'est pas la meilleure période pour les drépanocytaires. La drépanocytose est une maladie génétique la plus répandue dans le monde liée à la présence d'une hémoglobine anormale appelée hémoglobine S dans le sang. Il y a plusieurs facteurs dont le froid peuvent déclencher une crise drépanocytaire. Pourquoi le froid est un facteur déclenchant dans la crise de la douleur osseuse chez le drépanocytaire ?



Image d'une femme qui a froid

Le froid est un facteur déclenchant de la crise vaso-occlusive (CVO) chez le drépanocytaire appelée

populairement crise drépanocytaire parce qu'il entraîne une occlusion des vaisseaux. Quand on a froid on frissonne, on fait tout pour

s'empêcher de trembler. Cela diminue le calibre des vaisseaux.

Quand la vasoconstriction se met en place, les globules rouges n'arrivent plus à bien circuler, donc ils vont manquer d'oxygène et prendre la forme de faucille. Quand ils deviennent faucilles, ils deviennent durs, rigides et forment un bouchon. Ce bouchon s'accroît avec la vasoconstriction, et quand ce bouchon se crée, le sang ne circule plus. La partie du corps située en aval du bouchon ne reçoit plus du sang, donc cela engendre la douleur chez la personne.

Nous recevons trop de cas pendant cette période : sur la moyenne des 30 patients reçus par jour au centre national de recherche et de soins aux drépanocytaires, au moins 5 sont en situation de CVO. Ils viennent souvent en période de complication alors que normalement ils doivent

venir en dehors des crises pour leur suivi normal. Ils viennent ainsi parce que la crise drépanocytaire est une urgence médicale.

Quelles précautions prendre quand on est drépanocytaire ?

Il faut qu'ils se protègent bien, rester au chaud à tout moment en portant des pull-overs, des pantalons, des chaussettes, si possible des gants. Se laver toujours avec de l'eau tiède, se laver au moment où il y a le soleil, surtout ceux qui n'ont pas de douche interne.

Il faudra bien se couvrir la nuit en dormant et éviter de dormir sous climatisation. Eviter les milieux pauvres en oxygène et se reposer suffisamment seraient des atouts.

Article validé par Dr Hèzouwè Magnang, Médecin hématologue, Directeur du Centre National de Recherche et de Soins aux Drépanocytaires (CNRS) au Togo

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

Jean-Louis Moré

Par William O.

Santé Le Sais-Tu ?

Caillot sanguin : pratiques pour réduire les complications

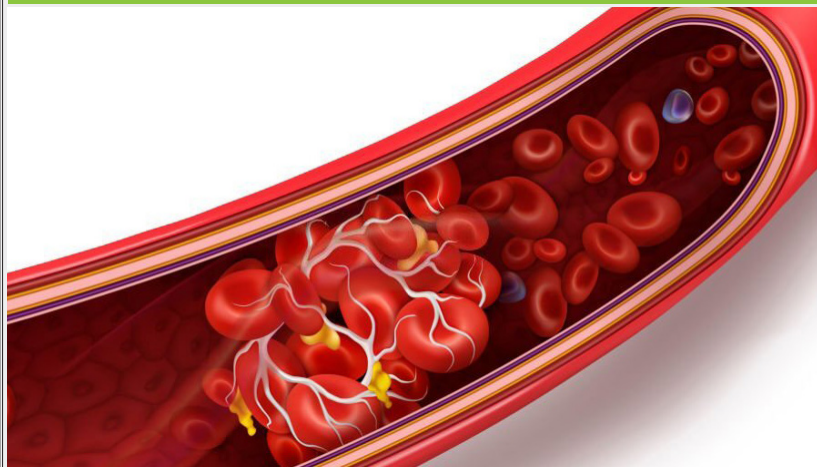
Les caillots de sang sont des masses semi-solides et visqueuses composées de cellules sanguines. Leur formation est une réaction normale de l'organisme à la suite d'une lésion dans un vaisseau sanguin. Aussi appelés thromboses veineuses, ils peuvent aboutir à de graves complications dont l'embolie pulmonaire, qui à elle seule. Est-il possible de les éviter ?

Qu'est-ce qu'un caillot sanguin ?

Le caillot sanguin ou thrombus est le produit de la coagulation sanguine. Il touche majoritairement les membres inférieurs. Selon le type de veine dans laquelle il se développe, on parle de : parapléthrite ou phlébite superficielle quand il se forme

dans une veine superficielle, c'est-à-dire une veine de petit calibre du tissu sous-cutané et de phlébite quand il prend naissance au sein d'une veine profonde, donc une veine de plus gros calibre et située à proximité des artères.

Formation du caillot de sang



Un caillot sanguin se forme en quelques secondes à quelques heures dans une artère périphérique, dans le cœur.

Ceci notamment chez les patients qui présentent une arythmie ou une fibrillation auriculaire, ou dans une veine suite à la lésion d'un vaisseau sanguin.

Conséquences

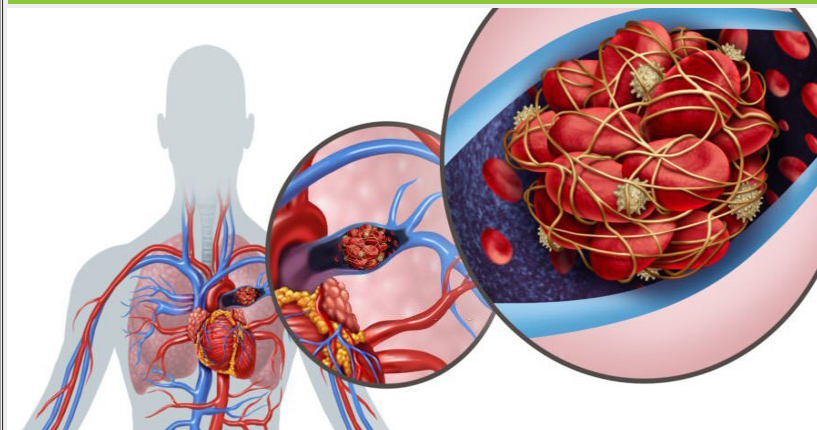


Ces deux types de caillots sanguins n'ont pas la même dangerosité. Le caillot de la phlébite profonde peut migrer jusqu'à une artère et l'obstruer, pouvant provoquer une embolie pulmonaire ou un accident vasculaire cérébral (AVC), et mettre ainsi en jeu le pronostic vital du malade. Une complication rare dans le cas d'une parapléthrite, mais cette dernière peut tout de même

entraîner des troubles dermatologiques et une gêne fonctionnelle.

Plus tôt la thrombose est prise en charge, meilleur sera le pronostic. **Les patients souffrant d'arythmie sont tous sous anticoagulants parce que le fait de battre irrégulièrement favorise la formation de caillots dans le cœur qui peuvent partir n'importe où, mais surtout dans la tête.**

Causes possibles



Les caillots sanguins se forment à partir des éléments figurés du sang qui s'accumulent et créent un bouchon.

Plusieurs facteurs pouvant expliquer cette formation : l'insuffisance veineuse, l'hypercoagulabilité

du sang d'origine génétique ou provoquée par une grossesse, un cancer, une immobilité prolongée.

On peut citer également une lésion dans un vaisseau sanguin, la consommation de tabac, la prise de certains médicaments.

Symptômes d'alerte



Un caillot de sang provoque divers symptômes en fonction de sa taille et de l'endroit où il se forme.

Une douleur vive : Le caillot formé dans une veine peut se résorber naturellement de façon asymptomatique.

Il est alors sans incidence pour la personne. Quand ce n'est pas le cas, certains symptômes comme une douleur ou un membre gonflé sont des avertissements. Dans la majorité des cas, la présence d'un caillot sanguin provoque une douleur qui persiste au repos. À ce moment-là, le patient doit se rendre immédiatement chez le médecin.

Une peau rouge et gonflée : Lors d'une thrombose veineuse profonde, le caillot présent peut entraîner une rougeur, un gonflement et une sensation de chaleur dans la région atteinte.

La veine peut également former «un cordon dur» qui peut s'étendre au reste de la peau, surtout quand c'est une veine de surface. Dans ce cas, la zone est sensible au toucher.

Embolie pulmonaire et un AVC : Si aucun symptôme ne s'est manifesté et que le caillot sanguin se déplace jusqu'à une artère pulmonaire, des signes d'embolie pulmonaire apparaissent: essoufflement, douleur thoracique, crachat sanguinolent. Quand le thrombus obstrue une artère irriguant le cerveau, il provoque un AVC, dont les signes sont une paralysie d'un membre ou d'un côté, des troubles visuels, du langage, de l'équilibre ou de la compréhension.

Même en cas de retour rapide à l'état normal, consulter un médecin dans les plus brefs délais.

Caillots dans les règles

Les caillots de sang dans les règles sont, en général, inoffensifs. En effet, c'est normal d'en avoir, surtout si les règles sont abondantes.

Et, encore plus, lors des règles du matin vu que le sang a stagné pendant la nuit lors de la position couchée.

Caillots dans les urines



La présence de sang dans les urines et visible à l'œil nu est connue comme hématurie macroscopique. Parfois, des caillots de sang peuvent aussi apparaître.

Il s'agit d'une urgence médicale qui mérite d'un avis médical rapide.

Le risque principal lorsqu'on a des caillots dans les urines est une rétention aiguë d'urine.

Cela veut dire que le sang va coaguler

ou solidifier dans la vessie et les voies excrétrices, les uretères, empêchant la correcte élimination des urines.

Cette rétention peut être très douloureuse et nécessite une évacuation rapide. Plusieurs motifs provoquent des caillots de sang dans les urines.

Les plus fréquents sont: une opération chirurgicale récente au niveau des voies urinaires, une infection urinaire, des calculs rénaux, un cancer.

Caillots dans les selles

La rectorragie correspond à l'émission, plus ou moins abondante, de sang rouge par l'anus.

La grande majorité du temps, cela est dû à la présence d'hémorroïdes. Autres affections peuvent provoquer

la présence de sang dans les selles.

Elles sont entre autres une fissure anale, des maladies inflammatoires de l'intestin, des infections, des plaies de l'anus, des tumeurs de l'anus, du rectum ou du côlon.

suite à la page 5

suite de la page 4

Personnes à risque



Certaines personnes sont plus à risque, comme les personnes âgées. Car leurs artères sont plus raides et plus rigides avec des mauvaises graisses déposées sur les parois, provoquant des obstructions

plus rapides. Les femmes enceintes peuvent aussi faire des phlébites plus facilement à cause de la pression du ventre sur les membres inférieurs et l'augmentation du volume sanguin.

Vigilance sur certaines maladies

D'autres pathologies comme le diabète, l'hypertension artérielle, l'athérosclérose (durcissement des artères, et l'obésité) sont également des facteurs favorisant la formation de caillots sanguins. C'est aussi le cas des personnes qui

ont des varices, car elles possèdent des parois veineuses en mauvais état. **Après une première thrombose, le patient a également plus de risques de faire une récurrence, en particulier à cause du terrain qui le favorise.**

Bonne hygiène de vie



En tant que sujet vulnérable ou non, chacun peut réduire ses risques de développer des thrombus.

Éviter l'immobilité

Le meilleur moyen d'éviter la formation des caillots sanguins est de bouger. **Les personnes au mode de vie sédentaire sont plus à risque, car le fait de passer trop de temps assis, couché ou debout sans se déplacer, peut créer une congestion sanguine et donc favoriser la formation de thrombus.** Pratiquer une activité physique légère au moins trente minutes par jour.

Boire suffisamment d'eau

Une bonne hydratation permet de maintenir la fluidité du sang et d'éviter qu'il devienne trop concentré. **Plus le sang est épais, plus le risque de formation de caillots augmente. Boire 1,5L d'eau par jour.**

Bonne hygiène alimentaire

Pour garder un sang fluide et des artères « propres », éviter de consommer plats préparés, fast-food, charcuteries, biscuits, chips, fritures, bonbons, boissons énergisantes et gazeuses. **Limiter l'apport en sel. A contrario, opter pour des aliments qui améliorent la circulation sanguine, entre autres eau, avocat, ananas, ail, orange, laitue, betterave, citron.**

Pour les longs voyages

Privilégier une tenue ample et confortable. Des vêtements et des chaussures trop serrés peuvent comprimer les vaisseaux sanguins des jambes. S'hydrater davantage. **Effectuer des étirements. Même si on ne peut pas se lever pour se déplacer, dans tous les cas bouger les jambes et les chevilles avec des mouvements de flexion et d'extension.**

Remèdes naturels



En plus de nettoyer les artères et réduire les graisses en excès, ces remèdes, riches en vitamine C renforcent le système immunitaire. Ils abaissent la tension artérielle, purifient le foie, et surtout améliorent la circulation sanguine.

Recette Jus de bissap à l'ananas

03 cuillères à soupe de fleurs de bissap séchées + citronnelle, **1,5** litre d'eau, **1/2** ananas + **1** cuillère à soupe de miel, **1** citron vert, **1/2** cuillère à café de curcuma. Mettre l'eau à bouillir dans une casserole. Ajouter les feuilles de bissap et citronnelle et laisser sur le feu **10** minutes à feu doux. Puis enlever la casserole du feu et laisser refroidir en laissant les feuilles infuser. Éplucher l'ananas et le détailler en petits cubes. Découper le citron vert en rondelles. Mettre le miel dans la casserole ainsi que le curcuma et mélanger bien. Ajouter les cubes d'ananas et les rondelles de citron vert puis réserver au frais toute la nuit. Servir. Boire **1** fois par jour pendant **2** semaines.

Recette 2

03 de betteraves rouges, **2** pommes,

01 gingembre, **1/2** tasse de jus de carotte. Couper les pommes et les betteraves rouges en morceaux. Éplucher le gingembre, mettre le tout dans un mixeur et y ajouter un verre de jus de carotte. Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Savourer ce jus avant ou après une activité physique.

Recette 3

1 racine de gingembre, **02** gousses d'ail, **2** litres d'eau et **4** citrons (dont on utilisera la peau), le jus d'un citron. Nettoyer et laver les ingrédients, éplucher l'ail, couper les citrons en morceaux et mixer ces 2 éléments avec le gingembre jusqu'à obtenir une texture lisse. Faire chauffer à feu vif très peu de temps, **3** minutes, et ajouter l'eau peu à peu. Quand le mélange commence à frémir retirer du feu et laisser refroidir avant de le stocker dans le réfrigérateur. Ajouter le jus d'un citron à la préparation refroidie pour enrichir en vitamine C. Secouer toujours ce précieux remède avant de le boire, une demi-heure avant le petit déjeuner et **3** heures avant le coucher.

Traitement



Le traitement pour se débarrasser d'un caillot de sang est fonction de sa localisation : dans une veine ou dans une artère. Elle est essentiellement médicamenteuse. Les médicaments prescrits par le médecin n'ont pas pour vocation de détruire le caillot de sang mais de le fixer pour éviter qu'il ne

s'étende et migre vers les poumons. Autrement dit, ils stoppent l'évolution du thrombus mais ne le font pas disparaître. **Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut se révéler nécessaire pour retirer le caillot obstruant le vaisseau sanguin, notamment chez un patient qui présente un trouble du rythme cardiaque.**

Par Elom AKAKPO

Picotements dans le corps : causes possibles

La sensation de picotement dans le corps est un symptôme connu sous le nom de paresthésie et peut avoir un grand nombre de causes. Elle est plus fréquente dans les bras et les jambes, bien qu'elle puisse apparaître dans n'importe quelle partie du corps. Les causes des picotements dans le corps sont bénignes dans la plupart des cas. Cependant, cette sensation peut aussi être due à des conditions plus graves qui nécessitent une attention médicale immédiate.



Image des mains qui picotent

Que ce soit dans le bout des doigts, dans les orteils ou dans les mollets, il est commun de ressentir des picotements, des fourmillements ou une sensation d'engourdissement de façon passagère.

Mauvaise position du corps

C'est la cause la plus fréquente de paresthésie. Elle apparaît lorsqu'une partie du corps est dans une position anormale pendant une longue période, notamment quand un certain poids est placé dessus.

Le poids sur un membre peut comprimer les vaisseaux sanguins et les nerfs dans la région, provoquant ainsi des picotements.

Une position assise prolongée des jambes croisées ou allongée sur un bras peut être un déclencheur.

Prévenir l'apparition de cette sensation anormale est très simple. Il suffit d'effectuer des mouvements ou de s'étirer à plusieurs reprises. Des picotements dans le corps peuvent également apparaître lors de longs trajets. Dans ce cas, il est recommandé de changer la position des jambes et de se lever pour faire quelques pas dès que possible.

La hernie discale

Une hernie discale est une condition qui affecte les disques cartilagineux qui se trouvent entre chacune des vertèbres. Dans cette pathologie, le centre gélatineux des disques fait saillie par une faiblesse de l'annulus fibrosus qui l'entoure. Cette saillie peut comprimer les nerfs voisins, générant des symptômes variés.

Les hernies discales apparaissent plus fréquemment dans le bas du dos, de sorte que les symptômes sont plus fréquents dans les jambes.

En plus des picotements dans le corps, les personnes ressentent une faiblesse musculaire et des douleurs dans le membre affecté. Les symptômes de la hernie discale disparaissent ou s'améliorent après un traitement avec des anti-inflammatoires ou une intervention chirurgicale. Une publication de « *European Spine Journal* » a montré que les picotements et la

douleur diminuent progressivement après le début du traitement. Les hernies discales peuvent être graves.

Selon leur degré, elles sont même capables de provoquer des entraves à la mobilité.

Diabète sucré

Une autre cause possible de picotements dans le corps peut être un diabète sucré mal contrôlé. Il faut se rappeler qu'il s'agit d'une maladie chronique qui affecte les vaisseaux sanguins et les nerfs des extrémités.

Le diabète réduit l'apport sanguin à plusieurs régions du corps et altère sa sensibilité. Les zones les plus touchées par la paresthésie sont les mains et les pieds. Cette situation peut déboucher sur le pied diabétique. Maintenir la glycémie à des taux normaux. Marcher 30 minutes par jour est une bonne option pour améliorer la circulation dans les jambes.

Syndrome du canal carpien

Il s'agit d'une affection neurologique qui se caractérise par une compression du nerf médian lors de son passage dans le rétinaculum des fléchisseurs du poignet. Des études montrent que les principaux symptômes sont la douleur et les picotements dans la face palmaire du pouce, de l'index et du milieu de la main affectée.

Les symptômes peuvent apparaître à tout moment de la journée, mais sont plus fréquents la nuit. Les personnes les plus susceptibles de souffrir de cette pathologie sont celles qui font des mouvements constants du poignet, comme les secrétaires et les couturières. Une prise en charge médicale aide à réduire les symptômes de la maladie dans la plupart des cas. Cependant, la kinésithérapie et la chirurgie peuvent être nécessaires lorsque le tableau clinique est plus sévère.

Accident vasculaire cérébral (AVC)

L'AVC survient lorsqu'il y a des problèmes dans les vaisseaux sanguins cérébraux qui diminuent l'apport de sang et d'oxygène dans une zone spécifique. **Ce fait peut générer un grand nombre de symptômes différents,**

parmi lesquels se distinguent les picotements dans le corps, la faiblesse musculaire et la paralysie.

Il s'agit d'une pathologie assez grave et potentiellement mortelle, une attention professionnelle immédiate doit donc être recherchée. Seul le personnel médical est formé pour poser un diagnostic adéquat et entamer un traitement en temps opportun.

Manque de vitamines

Une autre cause de la présence de picotements dans l'organisme est la carence de certaines vitamines du complexe B.

Les vitamines B1, B6, B12 et E participent à la formation de la myéline qui recouvre les nerfs, leur déficit peut donc affecter leur bon fonctionnement.

Il est ainsi possible qu'il y ait des altérations au niveau des nerfs des mains et des pieds, des altérations qui provoqueront des picotements et d'autres symptômes.

Pour éviter le manque de vitamines et de minéraux, maintenir une

cas un traitement médicamenteux ne doit être arrêté sans l'avis d'un spécialiste. Demander au médecin traitant toute alternative ou conseil pour réduire les effets indésirables.

Les migraines

La migraine est une affection très courante. Certaines personnes sont capables de ressentir certains symptômes non spécifiques avant de présenter une crise, elles sont connues sous le nom d'auras. Les auras peuvent être très variées, allant des troubles visuels aux sensations de picotements dans les jambes et les bras. Dans ces cas, les picotements dans le corps ne durent généralement que quelques minutes avant l'apparition du mal de tête.

Le traitement de la migraine est complexe et repose sur l'évitement des déclencheurs et la prise de certains médicaments. Consulter un spécialiste.

Kyste synovial

Le kyste synovial est un petit nodule dans la peau au niveau des articulations des mains ou des pieds.



Image d'une personne qui ressent des picotements dans le corps

alimentation saine et équilibrée, riche en fruits et de légumes.

Anxiété et stress

Les altérations psychologiques ont la capacité de générer des changements physiques dans le cadre du processus de somatisation. Une crise d'angoisse est l'une des causes fréquentes de picotements dans le corps.

L'engourdissement est plus fréquent au niveau du visage, des bras, des mains et de la langue.

Les crises d'angoisse s'accompagnent souvent de symptômes autres que la paresthésie, comme la transpiration, les palpitations et l'essoufflement. De plus, le picotement est généralement bilatéral, c'est-à-dire qu'il affecte les deux côtés du corps.

Pour réduire la durée des picotements, se déplacer dans un endroit calme, respirer lentement et de se concentrer sur sa respiration.

Certains médicaments

Tous les médicaments ont la capacité de provoquer des effets indésirables chez les personnes. **Malheureusement, certaines de ces réactions sont plus graves et invalidantes que d'autres. Les picotements peuvent être si intenses qu'ils limitent les activités quotidiennes. En aucun**

Ce kyste peut avoir une taille variable et comprimer les vaisseaux et les nerfs adjacents, générant ainsi des picotements dans les doigts.

La présence d'un kyste synovial devra être évaluée par le personnel médical, car une intervention chirurgicale est souvent nécessaire pour l'enlever. Heureusement, les symptômes devraient disparaître d'eux-mêmes peu de temps après le retrait du kyste.

Morsures d'animaux

Les morsures de chiens, de chats, d'araignées ou de serpents peuvent provoquer des picotements dans les environs. **Dans le cas des vipères, l'inoculation du venin doit être envisagée. Les piqûres d'abeilles et de guêpes ont aussi cette capacité. Laver la plaie, la soigner et essayer d'identifier l'animal responsable pour savoir s'il est venimeux ou non. De plus, consulter un médecin si la morsure est étendue. Surveiller les signes d'infection ou de rage, tels que la fièvre, les brûlures, l'enflure et les tremblements. Les picotements dans le corps sont un symptôme qui ne doit pas passer inaperçu, car il peut indiquer une altération neurologique ou cardiovasculaire. Consulter toujours un spécialiste en cas de doute.**

par Abalo AGBESSI

Don de sang au Togo : lever la réticence pour sauver des vies

Santé Actualité

Le don de sang est un acte vital qui sauve des millions de vies chaque année. Cependant, malgré les campagnes de sensibilisation, la réticence à donner son sang demeure un obstacle important. Quels sont les facteurs de cette réticence, ainsi que des stratégies et messages de motivation pour encourager le don de sang ?



Image d'un donneur de sang

La réticence face au don de sang se manifeste lorsque des personnes, bien que sensibilisées sur l'importance du don, hésitent à passer à l'acte.

Cette hésitation est souvent liée à des craintes non exprimées, des idées reçues et des convictions personnelles qui vont à l'encontre du don de sang.

Facteurs contribuant à la réticence

Les facteurs de réticence comprennent principalement des idées préconçues et des peurs.

Affaiblissement et maladie :

Beaucoup pensent que donner leur sang les affaiblira ou les rendra malades.

Sacralité du sang :

Pour certains, le sang est sacré et ne doit pas être donné en raison de croyances religieuses ou culturelles.

Risque de contracter une maladie:

La peur de contracter une maladie à travers le don de sang est courante.

Douleur de l'aiguille : La peur de la douleur causée par l'aiguille décourage de nombreux potentiels donateurs.

Vente du sang : La perception que le sang donné gratuitement est vendu crée de la méfiance.

Spécificités qui accentuent la réticence au Togo

Il n'existe pas de spécificité particulière au Togo concernant la réticence au don de sang. Les mêmes idées et craintes se retrouvent généralement partout, bien qu'à des degrés divers.

Qualités du personnel de transfusion sanguine

Le don de sang est encadré

par des principes éthiques stricts, tant pour les donateurs que pour le personnel des centres de transfusion.

Volontariat : Le don de sang doit être un acte volontaire, sans pression de quelque nature que ce soit.

Bénévolat : Le donneur ne doit recevoir aucune rétribution pour son sang.

Anonymat : Le donneur et le receveur ne doivent pas connaître l'identité l'un de l'autre.

Absence de profit : Le sang ne doit pas être vendu ; il est fourni contre une petite contribution pour couvrir les coûts de production.

Le personnel des centres de transfusion sanguine, doit faire preuve d'un professionnalisme dans l'accueil des donateurs, dans la réalisation des différentes tâches au cours du séjour du donneur dans l'établissement, dans la gestion des conflits qu'un donneur peut lui opposer, de telle sorte que le donneur vive une expérience inoubliable lors de son passage qui l'encouragera à renouveler régulièrement ses dons.

Quant à la distribution des produits sanguins, elle ne devrait pas être une activité du CNTS telle que réalisée actuellement au Togo où les ordonnances des patients sont apportées directement au CNTS par les parents pour être servies. Cette situation engendre de longues files d'attente qui se transforment en foule devant les guichets du CNTS. Des conflits surviennent fréquemment entre les demandeurs de produits sanguins et aussi entre eux et le personnel de distribution. Le personnel essaie de gérer au mieux ces conflits mais si la distribution était faite dans les normes

en envoyant les produits sanguins dans les banques de sang des hôpitaux pour qu'à leur tour elles réalisent la délivrance directement aux patients de l'hôpital, les foules d'attentes n'existeraient ni au CNTS ni dans les hôpitaux.

Stratégies pour lutter contre la réticence

La communication est clé pour lever les freins au don de sang. Si le sang c'est la vie, il est noble justement de le donner pour sauver des vies.

On ne risque pas de s'affaiblir ou de tomber malade soi-même parce qu'un examen médical précèdera votre don de sang, et au cours de cet examen, on évalue votre capacité à donner du sang sans vous affaiblir. Vous ne subirez pas de prélèvement si un risque est détecté pour votre propre santé.

Si le sang est sacré, c'est justement une bonne raison de donner ce qui est sacré (le sang) pour sauver ce qui est sacré (la vie). Tous les courants religieux prônent la solidarité, l'entraide, l'empathie qui sont des valeurs tout aussi sacrées. Si ces croyances sont bien interprétées, on se rendra compte qu'elles vont dans le sens de prôner le don de sang. **Le don de sang n'expose pas au risque de contracter une maladie parce qu'on utilise un matériel à usage unique. Pour la peur de la douleur de l'aiguille, le professionnalisme du personnel minimisera la douleur. Durant tout le processus du don de sang, c'est seulement au moment où l'aiguille traversera la peau et la paroi de la veine que l'on ressentira une douleur d'une seconde. Le reste du processus est totalement indolore. Quant à la vente du sang, le sang ne peut pas être considéré comme vendu parce que le CNTS ne réalise pas de bénéfice sur le sang, il travaille plutôt à perte.**

Le coût de production d'une poche de sang est 10 fois le prix auquel les patients bénéficient du

sang parce que l'Etat subventionne les activités transfusionnelles. La contribution des patients vise à soutenir la subvention de l'Etat pour la continuité de la production du sang.

Messages de motivation au don de sang

En matière de transfusion sanguine, la norme est l'autosuffisance pour chaque pays c'est-à-dire réussir à mobiliser dans le pays un nombre suffisant de donateurs de sang pour produire l'ensemble des produits sanguins nécessaires aux soins des patients du pays exprimés sous forme de demandes de produits sanguins. Il n'est pas recommandé d'importer les produits sanguins d'un autre pays. Pour un pays, il faut mobiliser 1% de la population pour faire le don de sang, ce qui revient à collecter pour le Togo au moins 80 000 dons de sang par an.

Le sang est un médicament naturel, vivant que l'on ne trouve que dans l'organisme humain. Sa durée de conservation est courte (moins d'un mois), raison pour laquelle les collectes doivent être régulières, chaque jour il faut collecter 250 poches à travers le pays dont 150 poches à Lomé.

Participation communautaire

Les communautés togolaises de toutes les localités sont invitées à se mobiliser pour les opérations de collecte de sang qui s'organisent non loin de chez elles et aux postes fixes de collecte de sang. **Celui de Lomé est le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) situé à Tokoin Doumasséssé non loin de l'Ecole Primaire Publique Doumasséssé 2 et de l'EAMAU.**

Il est ouvert les jours ouvrables en journée continue de 7h30 à 18h et le samedi de 8h à 14h.

Article validé par Prof. Lochina Feteke, Directeur du CNTS

par Raymond DZAKPATA

«La santé mentale est une ressource essentielle qui permet à chacun de réaliser son plein potentiel.»

Dr Hamadou Nouhou, Représentant
Résident de l'OMS Togo

POUR FAIRE LE DON DE SANG À LOMÉ

1. CENTRE NATIONAL DE TRANSFUSION SANGUINE (CNTS)
Sis à Doumasséssé, près de l'Ecole primaire publique de Doumasséssé II et de l'EAMAU.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu
Samedi de 8h à 13h

NUMÉRO VERT 8214

2. PCD TOKOIN
Sis dans le CHU Sylvanus Olympio derrière le service d'hémodialyse.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu

Tél : 92 13 89 89

3. PCD KPALIMÉ
Sis dans le CHP Kpalimé à côté du service de laboratoire.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu

Tél : 70 53 66 66

4. PCD ATAKPAMÉ
Sis dans le CHR Atakpamé à côté du service de laboratoire.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu

Tél : 70 91 33 33

5. PCD AFAGNAN
Sis dans l'Hôpital St Jean de Dieu d'Aganjan à côté du service de laboratoire.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu

Tél : 70 86 55 55

DONNER SON SANG, C'EST SAUVER DES VIES !

Un petit geste pour un grand impact.



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 ...