

Santé des intestins : les plantes médicinales



4-5

CES PLANTES AIDENT A RENFORCER LE MICROBIOTE INTESTINAL

Jus de «Gboma» : contre maladies
du foie et ulcères

3

Attaque de panique :
astuces pour la stopper

6

Espacer les
repas de six heures

2

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

Espacer les repas de six heures

Les nutritionnistes conseillent de prendre trois repas par jour pour rester en bonne santé. Il est, en outre, préconisé de manger à des heures bien précises. Soit 7h, 13h et 19h. En gros, il faudrait compter un espace de six heures entre chaque repas.



Imag d'une femme en train de manger manger plus de fruits et légumes pour réduire la sensation de faim durant cet intervalle de temps », prescrit-il.

Bénéfices

Selon une étude publiée en septembre 2022 dans la revue « *Proceedings of the National Academy of Sciences* », les horaires de repas ont notamment un impact sur la santé mentale et l'apparition d'épisodes anxieux. Manger le matin s'avère essentiel pour, entre autres, équilibrer dès le réveil la glycémie déterminante pour maintenir un bon niveau d'énergie, mais aussi la concentration ou encore l'humeur. Manger calmement, bien mâcher. Soit vingt minutes par repas. Éviter de manger au volant de la voiture, devant son poste de télévision, ordinateur, téléphone, ou en marchant.

par Jean ELI

ils ont dit...



Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus,
Directeur Général de
l'Organisation Mondiale de
la Santé (OMS)

« Les maladies non transmissibles et les troubles de santé mentale sont des tueurs silencieux, nous privant de vies et d'innovation. Nous disposons des outils nécessaires pour sauver des vies et réduire les souffrances. Des pays comme le Danemark, la Corée du Sud et la Moldavie ouvrent la voie, tandis que d'autres piétinent. Investir dans la lutte contre les maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires (crises cardiaques et AVC), les cancers, les maladies respiratoires chroniques et le diabète, n'est pas seulement une question d'économie intelligente : c'est une nécessité urgente pour des sociétés prospères. Les troubles mentaux (l'anxiété, la dépression) sont également très répandues dans tous les pays, touchant des personnes de tous âges et de tous niveaux de revenu.... »

PHARMACIES DE GARDE DU 31/08/2026 au 07/09/2026

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
3IÈME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
BIOVA	Bd. Houphét-Boigny	70 23 19 23
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
GBOSSIME	376, Boulevard de la Kara	92 47 61 21
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma, non loin de la Direction Police Judiciaire (DPJ)	70 44 86 96
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	99 99 78 58
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, Zogbédjé non loin de la station NRL	71 32 33 33
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
BESDA	Route de Kpalimé, Adidogomé Aménopé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	96 80 21 37
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	97 74 28 36
POINT E	Aflao Gakli (Kiniti Gomè), dans la von de la pharmacie Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	Face de l'hôpital de Cacavéli à 100m de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, A 500m de la station CAP, Rue 50m	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	99 01 77 77
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann, non loin d'Orabank	70 49 96 55
AMEN	Marché Adetikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
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	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total	70 74 22 22
M'BA	Agoè-Légbassito. 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, 300m de carrefour kpala	91 00 11 91
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	90 82 67 67

Jus de «Gboma» : contre maladies du foie et ulcères

Santé Le Sais-Tu ?

« Gboma » en Ewé ou la grande morelle communément appelée épinard, de son nom scientifique *Solanum Macrocarpon*, est un légume très apprécié en Afrique, en particulier au Togo. Cuisinée en sauce, leur goût légèrement amer provoque en bouche des saveurs insoupçonnées chez les consommateurs. « Gboma » présente également des vertus médicinales étonnantes pour la santé de l'organisme, à travers ses feuilles, ses tiges, ses racines, ses fleurs et ses fruits.

Riches en protéines, fibres, glucides et calcium, les feuilles de grande morelle localement appelées « Gboma » ont une forte valeur nutritive. La grande morelle a des propriétés analgésiques, sédatives sur le système nerveux central.

C'est un antispasmodique, qui aide à calmer ou neutraliser des contractions involontaires des muscles digestifs ou génito-urinaires et un émollient, c'est-à-dire qui relâche les muscles tendus et calme les inflammations..

Prévenir maladies du foie

C'est le meilleur remède préventif contre la jaunisse, un symptôme de nombreux problèmes médicaux, mais elle est le plus souvent associée à des affections du foie ou de la vésicule biliaire.

Puisque le « Gboma » renforce les muscles du foie, les chances d'attraper la jaunisse sont très faibles. Les personnes souffrant de jaunisse peuvent faire leur régime avec *Solanum*.

Selon une étude réalisée au Nigéria, l'extrait préparé à partir de feuilles et de fruits de gboma est utilisé pour guérir la jaunisse et les maladies du foie.

Guérir perte d'appétit et sensation de dégoût

À l'aide de grande morelle, on peut préparer des médicaments maison pour le rhume. Elle guérit également la perte d'appétit et la sensation de

dégoût.

Recette

Prendre 1 cuillerée à café de graines séchées de gboma et faire bouillir dans un demi-litre d'eau pendant un certain temps.

Ajouter 2 cuillerées de poudre de curcuma et 2 cuillerées de poudre de poivre noir. Chauffer jusqu'à ce que ce soit comme une soupe. Boire 1 petit verre (konkonvi) matin et soir.

Renforcer la rate et soulager ulcères d'estomac

Gboma a une activité antibactérienne et tue donc les bactéries pathogènes dans le corps. Il lutte contre le micro-organisme et tente d'augmenter la réponse immunitaire de l'organisme. Il renforce les muscles de la rate. La rate est un organe du système immunitaire impliqué dans la maturation des cellules qui luttent contre les infections et dans la destruction des globules rouges après une durée de circulation de 120 jours dans le sang.

La consommation de «Gboma » apaise les ulcères de l'estomac.

Recette pour renforcer la rate

Prendre 10 feuilles de gboma, + 2 cuillerées à soupe de la poudre de curcuma. Bouillir l'ensemble dans 1 litre d'eau. Laisser reposer et filtrer. Boire 1 verre d'eau matin et soir. Cela ajoutera beaucoup de force à la rate et au foie.



Image des feuilles de gboma

Recette pour

soulager les ulcères d'estomac

Prendre 10 feuilles de gboma bien lavées. Ecraser ou mixer. Verser dans un verre d'eau, ajouter ensuite 5 cuillerées de jus de gingembre. Boire matin et soir dans un verre.

Apaiser les maux de gorge

La grande morelle apaise les maux de gorge. Il est conseillé aux orateurs publics et chanteurs de souvent en tenir compte dans leur alimentation. **Le scientifique Magassouba et ses pairs en 2007 a réalisé une étude en Guinée qui a démontré l'utilisation des feuilles de gboma dans certaines ethnies pour soulager les maux de gorge et surtout pour recouvrer la voix.**

Recette

Mettre de l'eau bouillante dans une

tasse.

Prendre 5 feuilles de gboma et les plonger dans cette eau. Laisser refroidir. Ensuite mâcher et avaler ces feuilles à longueur de journée. Boire l'eau.

Baisser la fièvre

Solanum contient du phosphore, des vitamines A, C et B, du fer, du calcium et d'autres micronutriments. Les personnes souffrant de chaleur corporelle peuvent manger les feuilles cuites pour apaiser leur chaleur corporelle.

«Gboma» est un meilleur remède contre les allergies cutanées aussi. La décoction des feuilles de *Solanum* peut réduire la fièvre et les douleurs corporelles et articulaires causées par la fièvre.

par William O.

La sieste : contre l'hypertension artérielle



Image d'un homme en train de faire la sieste

La qualité du sommeil joue un rôle important dans le risque de développer une hypertension : l'insomnie, un sommeil peu réparateur, le

syndrome d'apnées obstructives, les réveils nocturnes fréquents, tout cela peut influencer de manière négative la pression artérielle. Dans ce contexte, problèmes

de sommeil nocturne ou pas, la sieste peut-elle présenter un intérêt en cas d'hypertension diagnostiquée et traitée, mais pas forcément bien contrôlée? D'après une équipe de chercheurs grecs, le fait de s'accorder une petite sieste en début d'après-midi permet de faire baisser la pression artérielle chez les personnes hypertendues et contribue peut-être à prévenir son apparition chez les autres. **Une courte sieste, une vingtaine de minutes, quelque temps après le déjeuner permet de réduire de**

10% le risque cardiovasculaire. En d'autres termes, les patients hypertendus ne doivent pas hésiter à s'accorder un temps de sieste. **L'on sait que la sieste est bénéfique pour d'autres fonctions cérébrales comme la mémoire. Et si l'on ne présente pas d'hypertension, cette courte période de sommeil permet peut-être, cela reste à évaluer précisément, d'en diminuer les risques.**

Source : «European Society of Cardiology »

par Elom AKAKPO



Personne ne devrait avoir à choisir entre une bonne santé et les autres nécessités de la vie.



Santé des intestins : les plantes médicinales

Le rôle de l'intestin est très important dans la santé. Les spécialistes ont toujours mis l'accent sur le maintien de la fonction digestive saine et l'élimination par l'intestin. Plusieurs études ont démontré qu'il existe des réseaux complexes de nerfs et de neurotransmetteurs dans les intestins qui communiquent des informations vitales pour le cerveau. Lorsque l'intestin grêle devient enflammé, on n'est plus en mesure de traiter les éléments nutritifs et les absorber correctement. Cela donne lieu à la colite et d'autres troubles inflammatoires de l'intestin, y compris les ulcères, maladie cœliaque, et la colite. Mais il existe aussi un nombre important de plantes médicinales anti-inflammatoires pour soutenir l'intestin.

Le curcuma



Le curcuma favorise la production de bile et son évacuation dans l'intestin grêle via la vésicule biliaire, qui facilite la digestion des lipides. Cet effet « cholagogue » stimule la défécation et agit contre la constipation. En outre, il soulage les inflammations de la muqueuse intestinale et diminue les lipides sanguins. Le curcuma possède également des vertus immunomodulatrices et purge l'appareil digestif des vers, bactéries et virus. Les effets antioxydants de la plante protègent les cellules hépatiques

permettant ainsi au foie d'assumer entièrement sa fonction de détoxification.

Recette :

Infuser 02 cuillérées à café de poudre de curcuma avec 5 grains de poivre noir « Atikanli » dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes. Filtrer la préparation, ajouter du miel selon le goût. Boire 2 tasses par jour. L'infusion doit rapidement calmer les dérangements digestifs, sinon, consulter un médecin.

Gingembre

Une étude réalisée à l'Université d'Odense au Danemark a démontré que 75% apprécient le soulagement de la douleur intestinale et d'autres symptômes inflammatoires après la prise d'une infusion de gingembre. En effet, la consommation de gingembre réduit la motilité gastro-duodénale c'est-à-dire les mouvements au niveau de l'estomac et du duodénum (première partie de l'intestin grêle). Sa précédente action sur la vidange gastrique contribue elle aussi à diminuer la sensation de nausée. L'infusion de gingembre est donc toute indiquée en cas de nausées et/ou vomissements pendant la grossesse

ou en cas de mal des transports. Une étude similaire publiée dans « The Journal of Medicinal Food », boire une infusion de gingembre est idéal pour prévenir ou soulager les digestions difficiles après un repas trop copieux.

Recette

40 cl d'eau, 1 racine râpée de gingembre frais, le jus d'1 citron, 2 cuillères à soupe de miel. Faire chauffer l'eau. Ajouter la racine préalablement râpée de gingembre frais puis verser le jus de citron. Couvrir et laisser infuser 10-15 minutes. Plus on laissera poser, plus l'infusion sera piquante. Terminer en ajoutant le miel.

La menthe poivrée



La menthe poivrée facilite la digestion: grâce à l'action de ses composés phénoliques, la menthe soulage les spasmes digestifs et stimule les sécrétions biliaires. Elle peut alors être consommée en infusion, décoction ou tisane de feuilles séchées.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) reconnaissent l'usage de la menthe poivrée sous forme de tisane dans le soulagement des spasmes gastro-intestinaux et des voies biliaires, des troubles digestifs mineurs et du syndrome de l'intestin irritable.

Recette 1

Porter à ébullition 150 ml d'eau avec

1 cuillère à soupe de feuilles séchées de menthe poivrée et laisser mijoter environ 10 minutes. Afin de prévenir ou lutter contre les troubles digestifs, on recommande de boire 3 à 4 tasses par jour après ou entre les repas.

Recette 2

240 ml d'eau, 5 branches de de citronnelle, 05 feuilles de menthe fraîche, 01 cuillère à soupe de miel. Mettre les citronnelles dans l'eau versée dans une casserole. Porter ensuite le tout à ébullition. Ajouter à présent les feuilles de menthe, éteindre le feu et laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer avant de boire la tisane chaude. Intégrer le miel à la tisane avant de la déguster.

L'ail



L'ail fonctionne d'une manière similaire à la pénicilline. Il combat l'inflammation de l'intestin en modifiant les cytokines qui causent l'inflammation. Le sulfure d'allyle s'est montré plus efficace que les antibiotiques pour lutter contre des germes responsables de troubles intestinaux. Son bulbe a une propriété antiseptique scientifiquement prouvée. Il agit efficacement contre les maladies respiratoires et digestives, en particulier contre les vers intestinaux. Une étude conduite par des chercheurs de la Washington State University et publiée dans (Journal of Antimicrobial Chemotherapy) vient de montrer qu'un certain composé présent dans l'ail était plus efficace contre les bactéries responsables de troubles intestinaux que des antibiotiques courants.

Recette 1

Prendre 2 ou 3 gousses d'ail, les broyer

dans une tasse et les recouvrir d'eau bouillante. Laisser macérer toute la nuit et boire la préparation le lendemain matin, à jeun. Suivre ce traitement pendant 3 jours consécutifs. Après avoir bu la préparation, attendre de préférence au moins 2 heures avant de prendre le petit-déjeuner pour que le traitement soit plus efficace.

Recette 2

Hacher 3 gousses d'ail, mélanger avec 2 cuillère à soupe de miel. Conserver le tout dans un bocal environ une journée dans un endroit sec à température ambiante. Prendre 1 cuillère à café de ce mélange 3 fois par jour jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. En detox, on peut ajouter du citron, aliment alcalinisant aux propriétés anti-bactériennes. Il stimule le système immunitaire et nettoie l'organisme.

Persil



Le persil est plein de nutriments tels que les vitamines A, les vitamines B, la vitamine C et la vitamine K. En plus de traiter efficacement les troubles digestifs et les maladies des reins, cette plante peut également traiter les problèmes inflammatoires et prévenir l'inflammation avec sa liste d'éléments nutritifs qui stimulent le système immunitaire.

Selon les conclusions d'une étude publiée dans « The Phytotherapy Research » en 2008, le persil et l'asperges peuvent effectivement atténuer l'inflammation. Ceci est dû à leur capacité à détruire les radicaux libres qui causent l'inflammation ainsi que des dommages cellulaires. En 2002, une étude publiée dans « The Journal of natural remedies » a démontré que les composants actifs dans le persil, à savoir les tanins, les triterpènes et les flavonoïdes ont des effets anti-inflammatoires chez les animaux.

Plusieurs études récentes ont démontré le potentiel du basilic comme une plante anti-inflammatoire. Une étude publiée dans « The Journal of

microbiological methods » qui a révélé que le basilic peut effectivement arrêter certaines formes de bactéries qui peuvent causer une inflammation.

Recette 1

Un bouquet de persil frais, 3 citrons, 1 L d'eau. Mettre l'eau dans une casserole. Ciseler les feuilles de persil. Couper les citrons. Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition. Verser les citrons et le persil ciselé dans la casserole. Laisser ensuite frémir la décoction pendant 10 minutes. Filtrer et boire. Attention: Afin de préserver les propriétés du citron et du persil, veiller à ne pas faire chauffer l'eau à plus de 80°. Cette infusion amincissante est à boire 3 fois par jour pendant 3 semaines. Préférer prendre un verre 1 heure avant chaque repas afin de bénéficier de l'effet coupe-faim du persil. Au bout de 3 semaines, faire le point et arrêter d'en boire. Si on souhaite recommencer une cure d'infusion persil et citron, alors attendre une semaine avant

suite à la page 5

suite de la page 4

de démarrer une nouvelle cure.

Recette 2

1 bouquet de persil frais, 5 branchés de céleri, 3 citrons, 500 ml d'eau. Laver à l'eau fraîche et propre le persil, le céleri, les citrons pour enlever toute sorte de résidus. Ôter les feuilles du persil et du céleri puis les hacher. Presser le jus des

citrons et réserver. Mettre tour à tour dans le bol d'un mixeur, le persil, le céleri, le jus de citron et l'eau. Mixer correctement le tout jusqu'à l'obtention d'un liquide lisse et homogène. Prendre un verre de cette boisson 3 fois par jour pendant 3 jours. Répéter l'opération après 7 ou 10 jours.

Le vrai kinkéliba



Cette plante est un remède très populaire pour les problèmes digestifs, utilisée pour aider à apaiser les coliques liés à l'intolérance au lactose.

Des études scientifiques indiquent que le kinkéliba séché a des effets antispasmodiques et anxiolytiques, et des propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires. Les éléments composant le thé kinkéliba apportent à la plante des propriétés cholérétiques et cholagogues. Il peut être associé au citron, citronnelle ou à la menthe.

Dotée d'une tige aux qualités aromatique, la citronnelle est aussi

une plante médicinale, grâce à ses feuilles aux multiples bienfaits.

Recette :

1 litre d'eau, une poignée de feuilles de kinkéliba, 7 feuilles de menthe, 2 citrons 01 cuillère à soupe de miel. Faire bouillir l'eau et y mettre le kinkéliba et feuilles de menthe. Laisser bouillir 10 minutes. Filtrer l'infusion de kinkéliba dans une carafe. Ajouter la menthe puis laisser refroidir le tout. Couper les citrons, presser l'un puis incorporer à l'infusion et ajouter les morceaux du

deuxième puis laisser baigner.
Sucrer avec le miel.
Boire 1 verres le matin et 1 verre le soir, après le dîner.

Attention
A ne pas confondre le vrai kinkéliba du faux kinkéliba qui a les graines marrons souvent torréfiées.

Basilic



Il a été constaté que le basilic peut inhiber l'enzyme anti-inflammatoires comme le fait l'ibuprofène et le Tylenol. Plusieurs études récentes ont démontré le potentiel du basilic comme une plante anti-inflammatoire.

Cette plante agit principalement sur le système nerveux et l'appareil digestif, en cas de flatulences, de maux d'estomac, de coliques et d'indigestions. Il est aussi utilisé pour prévenir soulager nausées et vomissements.

Une étude publiée dans « The Journal of microbiological methods » qui a révélé que le basilic peut effectivement arrêter certaines formes de bactéries qui peuvent causer une inflammation. Le basilic est surtout renommé

pour ses vertus antispasmodiques, notamment au niveau du tube digestif.

Ses feuilles sont en effet utilisées en infusion pour soigner l'indigestion et le manque d'appétit. Elles sont également employées pour leurs propriétés carminatives, dans le traitement des flatulences et des ballonnements.

Recette

Une poignée de kinkéliba, 1l d'eau, Quelques feuilles de basilic et menthe, de la citronnelle. Dans une casserole, faire bouillir l'eau puis ajouter les feuilles de kinkéliba, les herbes aromatiques. Couvrir et laisser infuser une vingtaine de minutes. Servir chaud en sucrant avec du miel.

par William O.

Santé Prévention

POUR FAIRE LE
DON DE SANG
À LOMÉ



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

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

Samedi de 8h à 13h
NUMERO 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

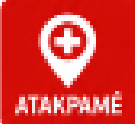
Tél : 92 13 89 89



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'Afagnan 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.

Toutes ces plantes sont
efficaces dans la lutte contre
les problèmes inflammatoires.
Mais comme, il y a des effets
secondaires possibles, il
est conseillé de consulter
leurs effets secondaires
possibles avant de les utiliser.

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

Attaque de panique : astuces pour la stopper

Souvent handicapantes, les attaques de panique provoquent de nombreux symptômes physiques et psychologiques inquiétants. Médicaments, psychothérapie, respiration : quels sont les meilleurs moyens pour en finir avec ces crises d'angoisse ?



Image d'une femme en état de panique

Les personnes souffrant de troubles anxieux éprouvent une peur ou une inquiétude excessive les amenant à éviter des situations qui pourraient précipiter l'anxiété ou à concevoir des rituels compulsifs qui réduisent l'anxiété. « Il s'agit de sentiments intenses et prolongés de peur et de détresse qui sont hors de proportion avec la menace ou le danger réel, et empiètent sur le fonctionnement quotidien normal, notamment leurs relations, leurs activités scolaires, leur rendement au travail ainsi que leurs activités sociales et récréatives », explique Pr Kolou S. Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/ Psychiatrie au CHU Campus de Lomé. Une attaque de panique, parfois appelée « **crise d'angoisse** » peut être définie comme « une crise d'anxiété soudaine et très intense, qui s'accompagne de nombreux symptômes physiques et psychologiques », indique Pr Charles Dassa, Stress Counselor/Psychiatrie. « On peut notamment citer les palpitations, les tremblements, l'accélération du rythme cardiaque, la sensation d'étouffement, mais aussi la peur de perdre le contrôle de soi, de devenir fou, de mourir ou encore le sentiment que ce qui nous arrive n'est pas réel », ajoute le psychiatre. Une attaque de panique se caractérise par sa soudaineté et l'intensité de ses symptômes. Généralement, elle dure vingt à trente minutes. Pour le psychiatre, « un examen médical fait par un professionnel de santé ne décèle pas de maladie physique. Autre spécificité de ce trouble : le sujet n'en connaît pas la cause directe. Il y a donc une part d'irrationnel dans la peur ressentie ». Il est néanmoins possible d'expliquer les attaques de panique de manière scientifique, ces dernières ayant été très étudiées. Leur compréhension passe par l'intrication de trois ensembles de facteurs : biologiques, psychologiques et sociaux.

Facteurs biologiques, psychologiques et sociaux

Les patients qui présentent ces attaques ont un seuil de tolérance plus faible aux changements corporels. Par exemple, si leur rythme cardiaque s'accélère, ils vont le remarquer beaucoup plus

vite que les autres. « Dès lors que des petits changements s'opèrent sur le plan physiologique, certaines croyances vont se mettre en place. Le patient peut ainsi penser que si son cœur bat plus vite, ce doit être grave. Il finit par se focaliser sur ce signe physique et ses implications potentielles, ce qui augmente les risques que survienne une attaque de panique », souligne Pr Kolou S. Valentin Charles Dassa. En outre, d'après le Stress Counselor, « le milieu social du patient peut aussi favoriser ces crises d'angoisse, en particulier les exemples parentaux. Si l'on a vécu dans un milieu anxieux, on est plus à même de l'être soi-même. On peut baigner dans du stress chronique sans s'en rendre compte ».

Attaques de panique chroniques : le « trouble panique »

Ces angoisses récurrentes peuvent s'avérer très handicapantes pour les sujets. « On observe une limitation progressive des mouvements et de l'épanouissement, par crainte que les crises ne se reproduisent. Par peur d'avoir une attaque de panique en voiture ou en réunion, par exemple, la personne peut éviter de prendre le volant, ou de parler en public », informe le psychiatre. Cette crainte constante va aussi, paradoxalement, participer à l'occurrence des crises. Lorsque l'anxiété devient permanente, notamment en raison de cette anticipation constante, le problème peut se transformer en « **trouble panique** ». Les attaques de panique se chronicisent, et peuvent survenir de manière quotidienne.

La prise en charge thérapeutique et la prévention

« Avant de poser un diagnostic de trouble panique, il faut éliminer une maladie physique/somatique, en particulier aiguë, par un examen médical. Avant de commencer tout travail thérapeutique, le sujet doit avoir compris ses symptômes et leur cause », avertit le Stress Counselor/Psychiatrie. Dans le cas contraire, il doit d'abord travailler dessus, grâce à la psychoéducation. On peut les orienter vers des ouvrages qui permettent de

comprendre ces problèmes et de les mettre à distance. Pour Pr Kolou Dassa, des mesures d'hygiène de vie sont très utiles : « arrêt ou diminution du café, thé, cola, tabac, psychostimulants ; respect du temps de sommeil ; activités sportives régulières ; activités de détente, de loisir et relaxation ; alimentation équilibrée pour éviter surpoids et obésité ; communiquer pour régler/gérer les difficultés au fur et à mesure ; ne pas les accumuler ». Ensuite, la psychothérapie, en tant que telle, peut commencer. « Le psychothérapeute peut selon sa spécialité, proposer une thérapie cognitive et comportementale (TCC), une thérapie brève, ou autre. Habituellement elle est faite par des professionnels médicaux et des psychologues cliniciens formés », souligne le spécialiste. Au fil des séances, on apprend au patient à gérer ses symptômes grâce à des exercices pratiques. Par exemple, « on peut le faire respirer dans une paille pour lui apprendre à gérer sa sensation d'étouffement, et l'amener à comprendre qu'avoir du mal à respirer ne veut pas forcément dire qu'il va mourir », recommande le Stress Counselor/Psychiatrie. Car non, on ne peut pas mourir d'une attaque de panique. Le patient peut avoir la sensation qu'il va mourir, mais c'est une fausse alarme, une croyance de son psychisme. La thérapie consiste donc également en un travail de déconstruction des croyances, très important. In fine, le patient va se libérer de l'idée selon laquelle s'il a déjà fait une attaque de panique, celle-ci va forcément se reproduire. « Pour un professionnel de santé formé à la psychothérapie, l'attaque de panique peut être prise en charge en quelques mois, à travers des séances régulières à un rythme », souligne Pr Charles Kolou Dassa.

Médicaments anxiolytiques : un complément utile mais pas suffisant

« En cas d'attaques de panique fréquentes, des médicaments sont parfois prescrits par un médecin ou agent de santé spécialisé en santé mentale. Mais s'ils permettent d'atténuer les symptômes, ils ne soignent pas le cœur du problème », reconnaît le spécialiste.

Les anxiolytiques permettent une diminution de la symptomatologie, mais s'ils s'en tiennent à ce seul traitement, les patients n'apprennent pas à gérer véritablement leurs attaques de panique. Pour une meilleure efficacité, les médicaments doivent être prescrits en complément d'une thérapie. Souvent, le patient va prendre des médicaments au départ, puis les diminuer ou les stopper au fil des séances. « Plusieurs protocoles existent, et doivent être adaptés au sujet, sur une période déterminée, pour éviter des conséquences fâcheuses : dépendance, tolérance, somnolence et troubles de la mémoire. Si les anxiolytiques ne sont pris qu'au moment des crises, il est plus facile de ne les arrêter que s'il s'agissait d'un traitement quotidien », martèle le psychiatre.

Prévenir les attaques de panique : détente et organisation

La prévention est justement un des rôles du thérapeute, afin que le patient ne devienne pas dépendant de lui. Pour Pr Dassa, « le thérapeute doit doter le patient de moyens pour qu'il soit en capacité de gérer les moments difficiles ou stressants de sa vie, qu'il puisse réguler ses émotions. Pour éviter d'être confronté à de nouvelles crises d'angoisse dans le futur, il faut apprendre à s'organiser, de manière à éviter le stress ». Autre point important, poursuit-il : « conserver des moments de détente et prendre soin de soi. La rentrée, notamment, est l'une des périodes favorables aux attaques de panique. Il faut penser à s'aménager des moments agréables au quotidien ».

Recette

1 litre d'eau. Le jus de 02 citrons. 03 brins de persil. 01 racine de gingembre frais râpé. Faire bouillir l'eau. Pendant ce temps laver le persil et râper le gingembre. Faire infuser le persil et le gingembre pendant 20 minutes environ. Filtrer ajouter le jus de citron. Boire aussitôt. Prendre un verre de cette boisson 2 fois par jour et deux fois par semaine (matin à jeun, et le soir après le dîner).

par Jean ELI

Première édition des Awards des Praticiens de la Médecine Traditionnelle de l'Afrique de l'Ouest (APMTAO)

Les héros de la médecine traditionnelle africaine célébrés

La première édition des Awards des Praticiens de la Médecine Traditionnelle de l'Afrique de l'Ouest (APMTAO) a réuni à Lomé praticiens, chercheurs, experts et délégations de plusieurs pays de la sous-région, le 28 août 2026 à Lomé. Au-delà de la distinction des acteurs du secteur, l'événement se veut un appel à mieux structurer, documenter et valoriser les savoirs ancestraux africains.

L'Afrique de l'Ouest entend désormais donner davantage de visibilité à celles et ceux qui, depuis des générations, contribuent à la prise en charge sanitaire des populations à travers les savoirs traditionnels. C'est dans cette dynamique que s'est tenue, la première édition des Awards des Praticiens de la Médecine Traditionnelle de l'Afrique de l'Ouest (APMTAO) à Lomé. Organisée par la section togolaise de l'Organisation des Chercheurs et Médecins Holistiques (OCMH-Togo), cette cérémonie honorifique est placée sous le slogan « Ensemble, célébrons nos héros ». Cette première édition a rassemblé des praticiens, chercheurs, professionnels de santé et délégations venues de plusieurs pays de la sous-région, dont le Ghana, le Togo, le Bénin, le Burkina Faso, le Nigeria, la Côte d'Ivoire et la Guinée.

qu'acteurs, nous devons contribuer activement et porter le flambeau de notre développement », a-t-il ajouté.

Cette vision s'appuie notamment sur une réalité souvent évoquée dans les débats sur la santé en Afrique, une grande partie des populations continue de recourir aux pratiques traditionnelles pour répondre à ses besoins de santé. Selon les organisateurs, près de 80 % des populations africaines utilisent la médecine traditionnelle à différents niveaux.

Au-delà de son rôle sanitaire, celle-ci représente également un potentiel économique considérable. De la collecte des matières premières à leur transformation, en passant par la production, la commercialisation et la création de centres de soins, c'est tout un écosystème qui pourrait



Vue partielle des participants lors de la cérémonie

honorés pour leurs contributions au développement et à la promotion de la médecine traditionnelle. **Diplômes et trophées ont été remis à des acteurs distingués notamment pour leur travail dans le traitement de pathologies, la mise sur le marché de produits améliorés ou encore la création de centres de soins.**

À travers ces distinctions, les organisateurs souhaitent mettre en lumière des femmes et des hommes qui travaillent souvent loin des projecteurs, mais dont les pratiques et les connaissances continuent de jouer un rôle dans la vie quotidienne de nombreuses communautés.

Pour Dr Jacques-Édouard Bohono Okogo, Président fondateur de l'Organisation des Chercheurs et Médecins Holistiques, cette reconnaissance doit également s'inscrire dans une logique de transmission.

« Si tu veux gagner le monde, il faut laisser un héritage », a-t-il déclaré, insistant sur la nécessité de bâtir une mémoire et un patrimoine durables autour des connaissances et pratiques africaines. Mais cet héritage, selon les intervenants, ne pourra être durable que s'il est transmis, documenté et enrichi.

Tradition et médecine moderne : construire des passerelles

L'un des messages majeurs de cette rencontre a été la nécessité de sortir d'une opposition systématique entre médecine traditionnelle et médecine moderne. Pour le Dr Jacques-Édouard Bohono Okogo, la révolution sanitaire africaine ne peut être portée par un seul corps de métier. Elle suppose au contraire une collaboration entre différents professionnels.

« Chacun apporte ses connaissances et met ses compétences au service de la santé du peuple. Le praticien traditionnel, le médecin, le pharmacien, le chercheur, le nutritionniste, le psychologue et les autres professionnels de santé ont chacun leur rôle. En collaborant dans le respect des responsabilités de chacun, nous pouvons mieux accompagner les populations », a-t-il affirmé. Cette approche multidisciplinaire apparaît comme l'un des principaux défis de la transformation du secteur. Car si la médecine traditionnelle bénéficie d'une forte implantation sociale et culturelle, son intégration dans les systèmes contemporains de santé soulève également des questions de qualité, de sécurité, d'efficacité et d'encadrement.

C'est précisément sur cet aspect que le représentant du ministre chargé de la Santé, de l'Hygiène publique, de

la Couverture sanitaire universelle et des Assurances, Dr Malou Koboyo, chef de la Division de la médecine et de la pharmacopée traditionnelles a insisté.

Tout en saluant l'initiative, il a appelé à aller au-delà de la simple préservation des connaissances ancestrales.

« Notre défi ne se limite plus à la simple préservation de nos savoirs. Il faut désormais les documenter, les valoriser, les évaluer scientifiquement et les encadrer par une réglementation rigoureuse et adaptée », a déclaré le Dr Malou Koboyo.

Documenter, évaluer et réglementer

La reconnaissance de la médecine traditionnelle ne peut, selon les autorités sanitaires et les chercheurs, se limiter à la célébration de son héritage culturel. L'enjeu consiste désormais à mieux connaître les pratiques, identifier les substances utilisées, documenter les procédés de fabrication et évaluer scientifiquement l'efficacité et l'innocuité des produits proposés aux populations. Cette démarche est essentielle pour éviter que la valorisation de la médecine traditionnelle ne se transforme en promotion non encadrée de pratiques ou de produits dont les effets ne sont pas suffisamment établis.

« La révolution sanitaire en Afrique doit passer par la réappropriation et la modernisation de nos propres connaissances et innovations. La recherche scientifique doit faire le pont entre tradition et modernité », a déclaré Dr Komlan Batawila, premier Vice-Président de l'Université de Lomé.

Selon lui, les chercheurs ont un rôle déterminant à jouer dans le rapprochement entre deux univers souvent présentés comme opposés.

« Il est temps de bâtir des passerelles solides entre tradition, science et médecine moderne, dans le respect des exigences de qualité, de sécurité, d'efficacité et d'éthique », a-t-il insisté.

Ce positionnement traduit l'un des principaux enjeux auxquels fait face aujourd'hui la médecine traditionnelle africaine, préserver son identité tout en répondant aux exigences de la science contemporaine et de la santé publique.

En célébrant ses praticiens, l'Afrique de l'Ouest entend désormais poser une question essentielle : comment transformer un patrimoine ancestral encore largement vivant en une ressource structurée, sécurisée, scientifiquement documentée et capable de contribuer pleinement aux systèmes de santé de demain ?

par Abalo AGBESSI

Santé Actualité



Remise symbolique du trophée et diplôme à un spécialiste

Pour les organisateurs, l'ambition dépasse largement le cadre d'une cérémonie de distinction. Les APMTAO, qui se tiendront désormais tous les deux ans, aspirent à devenir une véritable plateforme régionale de dialogue, de coopération et de réflexion sur l'avenir de la médecine traditionnelle africaine.

Un plaidoyer pour la souveraineté sanitaire

L'événement s'inscrit dans un contexte où la question de la souveraineté sanitaire occupe une place croissante dans les débats africains. Pour les promoteurs des APMTAO, la valorisation de la médecine traditionnelle constitue l'une des pistes permettant au continent de mieux reprendre en main son avenir sanitaire. « Cet événement, inscrit dans un élan de panafricanisme et destiné à honorer les praticiens de la médecine traditionnelle d'Afrique de l'Ouest, a rassemblé huit pays. L'objectif était de reprendre en main nos destins. Engagés dans une révolution sanitaire panafricaine, nous avons choisi le Burkina Faso comme pays d'honneur afin de saluer l'engagement du président Ibrahim Traoré pour la cause panafricaine », a souligné Sénam Bedi-Djinekou, président des APMTAO et coordinateur national de l'OCMH-Togo.

Pour lui, le temps est venu pour les acteurs africains de participer activement à la construction de leurs propres modèles de développement.

« Il ne s'agit plus pour nous, Africains, d'attendre que le voisin vienne arranger notre maison. En tant

être structuré autour de ce secteur.

Le Burkina Faso à l'honneur

Le Burkina Faso était le pays invité d'honneur de cette première édition. Une « Promotion Ibrahim Traoré » a notamment été baptisée en hommage aux efforts attribués au chef de l'État burkinabè dans la promotion de la souveraineté et la valorisation des initiatives africaines.

Le choix du pays des Hommes intègres s'est également traduit par l'organisation d'une conférence-débat consacrée à son expérience.

La première conférence, intitulée « La révolution sanitaire en Afrique : Cas du Burkina Faso, défis et perspectives », a permis aux participants de s'intéresser aux efforts engagés par les autorités burkinabè dans la perspective d'une plus grande autonomie sanitaire.

Une seconde conférence, portant sur le thème « La médecine traditionnelle d'hier à aujourd'hui : visions et perspectives », a offert un espace de réflexion sur l'évolution des pratiques ancestrales et leur adaptation aux exigences contemporaines. **Ces deux rencontres ont mis en évidence une préoccupation commune : comment préserver l'héritage des savoirs ancestraux tout en les inscrivant dans un environnement scientifique, réglementaire et sanitaire moderne ?**

Des praticiens distingués pour leurs contributions

Plusieurs praticiens ont été



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 -MAÏVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04

WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...