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 EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 884 du 07 octobre 2026

Eviter le cancer du sein : bonnes pratiques



6 CETTE INFUSION AIDE A ELIMINER LES TOXINES DANS L'ORGANISME

Autopalpation des seins : à ne pas négliger — 5

Bonnes pratiques pour protéger le cœur — 4

Vos seins : votre santé — 3

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.

SANTÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social,
SANTE-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

Longévité : Pourquoi les Japonais sont les premiers ?



Image d'une senior japonaise

Le Japon franchit pour la première fois le seuil des 100 000 centenaires. **Selon les données publiées en septembre 2026 par le ministère japonais de la Santé, le pays compte désormais 107 677 personnes âgées de 100 ans ou plus, dont 94 298 femmes, soit près de 88 %. En 1963, elles n'étaient que 153.**

Cette longévité exceptionnelle s'inscrit dans un contexte marqué notamment par une alimentation relativement saine, de faibles taux d'obésité, un système de santé universel et une activité physique régulière. Le ministère japonais souligne également l'amélioration des conditions de vie, de l'alimentation et de la nutrition ainsi que les progrès médicaux.

Une alimentation simple et diversifiée

Le petit-déjeuner traditionnel japonais privilégie souvent un repas salé et diversifié : riz, poisson ou autre source de protéines, soupe, légumes et aliments fermentés. Cette composition permet d'associer différentes familles d'aliments plutôt que de miser principalement sur des produits très sucrés ou ultra-transformés.

Cependant, aucun aliment ou repas ne peut, à lui seul, expliquer la longévité. Les habitudes alimentaires doivent être considérées dans leur ensemble, avec l'activité physique, le sommeil, les soins de santé et les conditions de vie.

Bouger et rester entouré

La longévité japonaise rappelle aussi l'importance de rester actif au quotidien. Marche, exercices doux et activités collectives permettent de maintenir la mobilité et les interactions sociales.

Des notions comme l'ikigai, souvent associé au sentiment d'avoir une raison d'être, et les réseaux d'entraide communautaire illustrent également l'importance des liens sociaux dans le vieillissement. **Le modèle japonais ne constitue donc pas une recette miracle, mais il rappelle une idée essentielle : bien vieillir se prépare par un ensemble d'habitudes favorables à la santé, tout au long de la vie.**

par **Abalo AGBESSI**

Source : « **Japan Times** »

ils ont dit...



Dr José Agustín Mesa Pérez
Endocrinologue et président de l'Association latino-américaine du diabète (Mexique)

« Il n'existe aucun aliment qui puisse développer le diabète par lui-même. La confusion vient du fait que l'homme préhistorique avait besoin d'économiser de l'énergie pour pouvoir vivre et il y est parvenu grâce à des mécanismes d'économie d'insuline. Mais avec le temps et la grande disponibilité de nourriture, nous avons commencé à avoir des problèmes : la consommation d'énergie excédentaire qui a commencé à arriver avec le développement industriel. Et il ne s'agissait plus d'aliments naturels, mais d'aliments en conserve pour lesquels la digestion n'est pas possible. Il est préparé. Il a commencé à y avoir un dépôt excessif de calories dans les tissus adipeux, dans le foie et dans d'autres structures. La conséquence a été le développement de maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité, le cancer »

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

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

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIES DE GARDE DU 05/10/2026 au 12/10/2026

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
3IEME 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
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
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 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 Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, Zogbédji non loin de la station NRL	97 72 69 69
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	96 80 10 00
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
WASTINE	Adidogome logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	79 98 33 33
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, non loin du CMS Mur	98 77 21 50
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, près de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé, non loin de la Brasserie BB	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ZILIDJI	Derrière le marché d'agoè zongo	92 61 66 08
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 48 12
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DAFEANNE	Agoè-sogbossito,Route reliant le contournement au camp GP	70 77 69 42
ALTA	AGOE Anonkui, en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	96 28 34 10
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quaincaillerie MACO	70 12 44 44
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémé Carrefour kponsé	70 17 87 87
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total, à Côté du Camp BIR	70 74 22 22

Santé Focus

Vos seins : votre santé

Les seins sont souvent perçus sous un angle esthétique ou maternel, mais ils jouent également un rôle essentiel en tant qu'indicateurs de santé. Leur forme, leur texture et leur évolution avec l'âge peuvent révéler des signes précoces de diverses maladies, notamment le cancer du sein, les infections ou encore les déséquilibres hormonaux. À chaque stade de la vie, des changements peuvent apparaître, certains naturels et d'autres pathologiques. Comprendre ces transformations et apprendre à les détecter permet de préserver sa santé.



Image de prise de glycémie

Tout comme la peau, les yeux ou les ongles, les seins sont des indicateurs puissants de l'état de santé général. **En effet, ils peuvent manifester des changements significatifs qui méritent l'attention. Comprendre les signes que les seins peuvent dévoiler est essentiel pour le bien-être.** Non seulement cela peut aider à détecter des problèmes précoces, mais cela peut aussi orienter le dépistage et les examens médicaux.

Variations normales selon l'âge et le cycle menstruel

Les seins subissent des modifications tout au long de la vie d'une femme. Avant les règles, sous l'effet des hormones, ils peuvent devenir plus sensibles, gonflés et parfois douloureux. Lors de la grossesse, les glandes mammaires se préparent à l'allaitement, ce qui entraîne une augmentation de la taille et des changements au niveau des aréoles. Après l'accouchement, l'allaitement peut provoquer des variations de volume et parfois des engorgements. Avec la ménopause, les seins perdent progressivement en densité glandulaire et deviennent plus gras, ce qui modifie leur consistance.

Signes qui doivent alerter

Une boule dure, fixe et non douloureuse dans le sein ou sous l'aisselle peut être le signe d'une tumeur. Une modification soudaine de la forme ou une asymétrie marquée est à surveiller.

D'autres symptômes tels que des écoulements anormaux du mamelon (sang, liquide clair ou verdâtre), des rougeurs persistantes, un mamelon qui se rétracte ou une peau qui se déforme doivent inciter à consulter un médecin.

Cancer du sein : l'ennemi silencieux

Le cancer du sein est la principale cause de mortalité par cancer chez les femmes.

Plusieurs facteurs de risque existent : génétiques (antécédents familiaux), hormonaux (exposition prolongée aux œstrogènes), et environnementaux (tabac, alcool, obésité). Le dépistage précoce est vital : l'auto-examen permet de détecter une masse suspecte, mais seul un suivi médical (mammographie, échographie) permet un diagnostic précis.

Les traitements varient selon le stade : chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie.

Infections mammaires et mastites

La mastite est une infection du sein qui survient surtout chez les femmes allaitantes.

Elle se manifeste par une douleur intense, une rougeur, un gonflement et parfois de la fièvre. Elle est généralement causée par une bactérie qui pénètre par une fissure du mamelon.

Un traitement antibiotique et un drainage du lait sont souvent nécessaires. D'autres infections, plus rares, peuvent être associées à des abcès qui nécessitent un traitement chirurgical.

Troubles hormonaux et maladies bénignes

De nombreuses affections bénignes peuvent toucher les seins. Les fibroadénomes sont des tumeurs non cancéreuses, souvent détectées chez les jeunes femmes.

Les kystes mammaires, remplis de liquide, sont fréquents et peuvent provoquer une douleur cyclique. Les déséquilibres hormonaux liés à la pilule contraceptive ou à la préménopause peuvent influencer la sensibilité mammaire. Ces pathologies nécessitent une surveillance régulière mais sont rarement graves.

Préventions

L'auto-examen régulier : chaque femme devrait pratiquer un auto-examen de ses seins une fois par mois, de préférence une semaine après ses règles.

Il s'agit de palper doucement chaque sein en effectuant des mouvements circulaires, en vérifiant la texture et la présence d'anomalies. Observer ses seins devant un miroir peut aussi aider à déceler des changements de forme ou de couleur.

Les examens médicaux à ne pas négliger : une visite gynécologique annuelle permet de bénéficier d'un suivi adapté. Après 40 ans, une mammographie tous les deux ans est recommandée pour dépister précocement le cancer du sein. En cas d'antécédents familiaux, un suivi plus précoce peut être nécessaire.

Hygiène de vie

Une alimentation riche en fruits et légumes, en acides gras oméga-3 (poisson, noix) et en antioxydants peut réduire les risques de cancer du sein.

Éviter le tabac et l'alcool, maintenir un poids sain et pratiquer une activité physique régulière sont des facteurs protecteurs.

Chaque femme de connaître son corps, de surveiller les moindres changements et de ne pas hésiter à consulter un médecin en cas de doute.

Une attention préventive et régulière peut faire toute la différence dans la détection et la prise en charge des maladies liées aux seins.

par **Raymond DZAKPATA**

Source : **Guide « La santé des seins : quel est leur état normal ? » par Action Cancer Manitoba**

Santé Bien-Etre

Bonnes pratiques pour protéger le cœur

Le cœur travaille sans relâche tout au long de la vie. Pour le préserver, l'activité physique, l'alimentation, le sommeil, la gestion du stress et un suivi régulier de certains indicateurs de santé jouent un rôle essentiel. Voici les principales habitudes à adopter au quotidien.



Image des femmes en train de faire un exercice physique

Bouger régulièrement

La sédentarité constitue un facteur défavorable pour la santé cardiovasculaire. Il est conseillé de se lever régulièrement lorsqu'on reste longtemps assis, idéalement quelques minutes au moins toutes les deux heures. Marcher, monter les escaliers ou faire quelques mouvements permet de rompre les longues périodes d'inactivité.

La pratique régulière d'une activité cardiorespiratoire, comme la marche rapide, le vélo, la natation ou la danse, contribue également à protéger le cœur. Les personnes peu actives peuvent commencer progressivement, par exemple avec deux séances hebdomadaires courtes, avant d'augmenter leur durée.

Le renforcement musculaire peut compléter cette activité. Des exercices simples, adaptés aux capacités de chacun, peuvent être intégrés progressivement dans la routine quotidienne.

Même certaines activités domestiques, comme nettoyer la maison, laver une voiture ou jardiner, participent à l'activité physique quotidienne.

Manger pour son cœur

L'alimentation constitue un autre pilier de la prévention cardiovasculaire.

Les experts recommandent de privilégier une alimentation riche en fruits et légumes, avec une diversité maximale. Ces aliments apportent notamment des fibres et différents composés végétaux bénéfiques.

Cuisiner davantage à partir d'aliments bruts ou peu transformés permet également de limiter la consommation de produits ultratransformés. Il est aussi recommandé de réduire les apports en sel et en sucres ajoutés.

Les fruits à coque, les céréales complètes et les légumineuses peuvent être régulièrement intégrés aux repas.

Le poisson peut également trouver sa place dans une alimentation équilibrée, notamment les poissons gras riches en oméga-3. **La consommation d'alcool doit rester limitée et les viandes les plus grasses ainsi que les charcuteries consommées avec modération.**

Ne pas négliger le sommeil et le stress

La santé cardiovasculaire dépend aussi du repos et de l'équilibre psychologique. Un sommeil insuffisant est associé à plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire, notamment l'hypertension, le surpoids et le diabète. Les experts recommandent de viser environ 7 à 8 heures de sommeil par nuit.

La gestion du stress mérite également une attention particulière. L'activité physique, le jardinage ou d'autres activités de détente peuvent aider à réduire la tension liée au stress quotidien.

Surveiller régulièrement sa santé

Préserver son cœur, c'est aussi surveiller certains indicateurs. On recommande notamment de suivre son tour de taille, de contrôler régulièrement sa tension artérielle et de réaliser les bilans sanguins recommandés selon l'âge et le profil de risque.

Une difficulté inhabituelle lors d'un effort physique doit inciter à demander un avis médical plutôt que d'attendre l'apparition de symptômes plus importants.

par **Abalo AGBESSI**

Source : **« Santé Magazine »**

Cancers du sein, du col de l'utérus et de la prostate : les liens

Les cancers du sein, du col de l'utérus et de la prostate, bien que touchant des organes différents, présentent des liens intrigants qui méritent une attention particulière. Le Dr Tiennou Hafing, Urologue andrologue Centre Hospitalier Universitaire de Tengandogo (Burkina Faso), s'est penché sur l'existence de liens entre ces cancers, soulignant notamment des relations sur le plan héréditaire.

Des études ont établi des connexions entre le cancer du sein, majoritairement féminin, et celui de la prostate, typiquement masculin, en mettant en avant des liens héréditaires. **Certains gènes de prédisposition à ces cancers ont été identifiés, selon le Dr Hafing Tiennou, et les formes mutées de ces gènes, transmises dans certaines familles, augmentent significativement le risque de développer un cancer pour les individus porteurs de ces mutations.**

En pratique, soutient le spécialiste, une femme ayant une mère ou une sœur ayant souffert d'un cancer du sein voit son risque doubler. De même, la transmission de ces gènes par le père peut également influencer le risque.

De plus, la présence de cancer de la prostate chez un membre proche de la famille accroît de 14 % le risque de cancer du sein pour les autres membres de la même famille.

Cette corrélation suggère l'importance de surveiller de près les cas de cancer masculin, en particulier de la prostate, dans le suivi médical des femmes.

Cancer du col de l'utérus et de la prostate : le rôle potentiel du HPV

Le cancer du col de l'utérus et celui de la prostate pourraient être liés par le biais du virus du papillome humain (HPV).

Ce virus, responsable de plus de 70 % des cancers du col de l'utérus, pourrait également jouer un rôle dans le cancer de la prostate, selon les explications de Dr Hafing.

Des études suggèrent que l'infection au HPV est associée à une probabilité accrue de développer un cancer de la prostate.



Image d'une patiente en train d'être examinée

Bien que ce sujet demeure d'actualité, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer cette relation.

En raison de ce lien potentiel entre le HPV et le cancer de la prostate, une approche non sexiste de la vaccination contre le virus pourrait être envisagée.

En dépit des différences entre ces cancers, leur incidence élevée et leur mortalité soulignent l'impérative nécessité d'intensifier les sensibilisations, la lutte contre ces maladies.

Le dépistage précoce et un traitement adapté restent les piliers des stratégies de lutte.

par **Elom AKAKPO**

Source : **« Bulletin Santé »**

« Négliger de s'occuper de sa santé, c'est déraisonnable»

Chauvot de Beauchêne

Santé Psychologie

Santé mentale : influence de l'environnement sur le bien-être

Lorsque l'on se sent stressé, anxieux, triste ou émotionnellement épuisé, on a parfois tendance à chercher uniquement la cause en soi. Pourtant, les conditions dans lesquelles on vit, travaille ou on étudie peuvent également influencer le bien-être mental.

La santé mentale ne dépend pas d'un seul facteur. Elle résulte de l'interaction entre des éléments biologiques, psychologiques, sociaux et environnementaux. Le logement, le travail, les relations avec les autres, la sécurité, les conditions économiques ou encore les événements climatiques peuvent ainsi contribuer à l'équilibre ou, au contraire, fragiliser celui-ci.

Le poids de l'environnement familial et social

L'environnement dans lequel une personne vit constitue une partie importante de son quotidien. Des relations marquées par les violences, les insultes, l'humiliation, la manipulation ou l'absence de soutien peuvent générer une souffrance psychologique et un sentiment d'isolement.

Le manque de sécurité constitue également un facteur de stress. Vivre dans un environnement où les violences ou la criminalité sont fréquentes peut entretenir un sentiment de peur et limiter les activités sociales.

La précarité économique représente un autre facteur important. Les difficultés à satisfaire les besoins essentiels, à se loger, à se nourrir ou à assurer l'éducation des enfants peuvent alimenter l'incertitude et le stress. De même, les discriminations et les expériences répétées d'exclusion ou de traitement injuste peuvent avoir des répercussions sur le bien-être psychologique.

Les catastrophes naturelles et les effets du changement climatique peuvent aussi fragiliser la santé mentale. Inondations, déplacements, pertes de biens ou de moyens de subsistance peuvent notamment être associés à de l'anxiété, à des symptômes dépressifs ou à des réactions traumatiques.

Le travail peut aussi affecter le bien-être

Le lieu de travail occupe une place importante dans la vie quotidienne. Une charge excessive, des horaires prolongés, des objectifs irréalistes ou un manque d'autonomie peuvent favoriser un stress durable et contribuer à l'épuisement professionnel. **Le harcèlement, les conflits répétés, le manque de reconnaissance ou un management peu soutenant peuvent également peser sur le moral. À cela s'ajoutent parfois des conditions physiques difficiles : bruit, espace insuffisant, mauvaise ventilation ou éclairage inadapté.**



Image d'une famille en train de se balader

Que faire lorsque l'environnement devient difficile?

Lorsque cela est possible, modifier certains éléments de son environnement peut contribuer au bien-être : **améliorer son espace de vie, prendre des pauses, établir des limites dans certaines relations ou rechercher un cadre de travail plus favorable.** Mais changer d'environnement n'est pas toujours possible, notamment pour des raisons financières, familiales ou professionnelles. Dans ce cas, il peut être utile d'identifier ce qui peut réellement être modifié et de rechercher du soutien.

Face à des situations de harcèlement, de violence, de discrimination ou d'insécurité, demander de l'aide ne signifie pas qu'il faut simplement « apprendre à supporter » la situation. Selon le contexte, un proche de confiance, un responsable, un service social, un professionnel de santé ou une structure compétente peut contribuer à rechercher des solutions.

Enfin, lorsque la souffrance psychologique devient persistante ou perturbe le sommeil, les relations ou les activités quotidiennes, consulter un professionnel de santé mentale peut aider à comprendre ce qui se passe et à identifier les moyens de mieux y faire face.

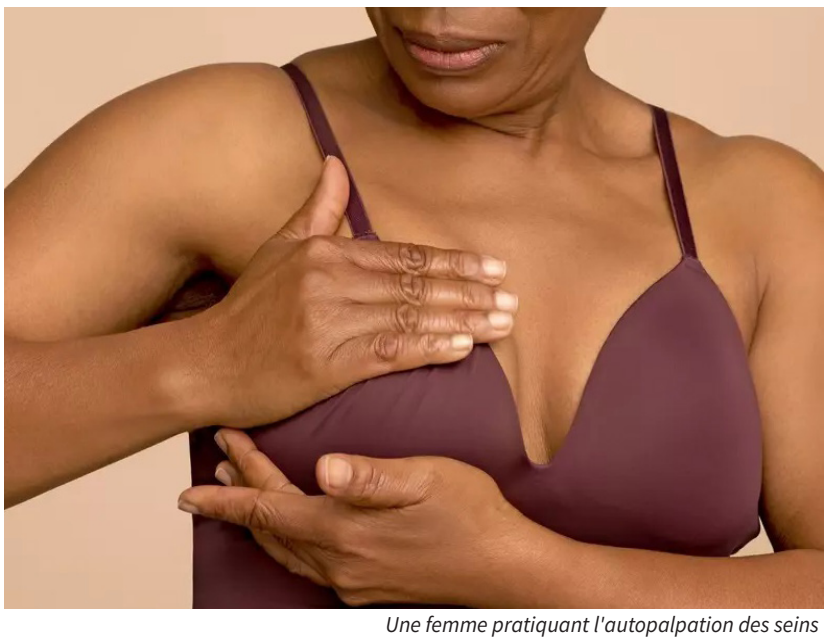
Sources : **« La Fondation pour la Recherche Médicale » ; « Association Minds » & « OMS-Mental Health Strengthening our response »**

par **Raymond DZAKPATA**

Santé Le Sais-Tu ?

Autopalpation des seins : à ne pas négliger

Le dépistage précoce du cancer joue un rôle considérable dans le succès de sa prise en charge et dans la réduction des risques de récidives et de séquelles dues au traitement. Si certaines actions de dépistage ne peuvent être réalisées que par un professionnel de santé, l'autopalpation est un examen simple et rapide, qui peut être pratiqué régulièrement par toutes les femmes. Ce geste simple est très encouragé par les professionnels de santé et des associations de patients. Quel est l'intérêt d'examiner soi-même ses seins ?



Une femme pratiquant l'autopalpation des seins

Le mois d'octobre est consacré à la sensibilisation pour le dépistage volontaire du cancer du sein. Pour prévenir cette maladie, les acteurs de santé conseillent aux filles à l'âge de procréation de faire de l'autopalpation de seins pendant les périodes de menstruation. Cependant, certaines femmes ignorent cette méthode et d'autres n'y croient pas. « *On dit de masser les seins chaque matin pour voir s'il n'y a pas une boule dure dedans. Moi je ne crois pas à ça donc je n'en fais pas* », a affirmé Crépine, élève en classe de 1ère dans un lycée public à Lomé. « *Cette pratique pourrit les enfants. En le faisant ça peut pousser la fille à vouloir coucher avec un garçon. C'est n'importe quoi ce que les blancs nous apprennent là.* », s'indigne Papa John, un sexagénaire, résident dans le quartier Adidogomé.

Si certains n'y croient pas et n'apprécient pas l'autopalpation des seins, Anita, 28 ans, Agent Commercial dans une microfinance à Lomé pense personnellement que c'est un bon exercice. Cela permet « *à la jeune fille ou dame de mieux connaître son corps et savoir rapidement s'il y a une éventuelle modification afin d'alerter le gynécologue et trouver une solution rapide s'il y a lieu*».

Il est donc important que les femmes apprennent à pratiquer l'autopalpation des seins car, certes cette pratique ne dépiste pas le cancer mais un cancer précocement détecté peut être guéri.

Importance

L'autopalpation des seins consiste à observer attentivement et palper les seins en position allongée à la recherche d'une quelconque modification de ces derniers.

Ceci pour détecter un éventuel risque de cancer ou tumeur et le traiter le plus tôt possible.

Docteur Adjovi Rose Adjenou-Atanley, Directrice du Centre Internationale de Cancérologie de Lomé (CICL) montre que « *l'autopalpation est un acte salutaire chez la femme en ce qui concerne le cancer. Ainsi, toute fille qui commence ses règles, doit être incitée à palper ses seins. Pour rappel, les seins se palpent après la période des règles car pendant celle-ci, les seins sont un peu lourds et font mal. Devant un miroir, la femme ou la fille doit comparer ses deux seins et palper ensuite.* »

Concrètement, comment se palper les seins ? « *La jeune fille ou la femme doit présenter ses quatre (04) doigts au tout début. La main droite va aller palper le sein gauche, et la main gauche va quant à elle autour du sein droit. Les 04 doigts permettent donc de faire le tour du sein jusqu'aux mamelons. Le creux des aisselles aussi doit être exploré, car cette partie renferme quelque fois des boules. La palpation se fait à la fin de chaque règle. En ce qui concerne les femmes âgées qui ne voient plus de règle, elles doivent choisir une date précise dans le mois pour s'autopalper. Cette pratique doit se répéter à la même date chaque mois* », explique Dr Adjenou-Atanley.

Les femmes doivent réaliser aussi la mammographie et surtout consulter les médecins lorsque les seins font mal.

par **William O.**

Santé **Astuces**

Eviter le cancer du sein : bonnes pratiques

Selon le rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), près d'une femme sur 12 développe un cancer du sein dans sa vie. Le cancer du sein est la première cause de mortalité par cancer chez les femmes, avec environ 685 000 femmes décédées du cancer du sein en 2020. Au Togo, selon les chiffres de la Ligue Togolaise contre le cancer (LTC), au moins environ 900 cas de cancers de sein ont été enregistrés en 2020 et ont provoqué 450 décès. Le cancer de sein, comme la plupart des maladies, est évitable pour la bonne alimentation et une bonne hygiène de vie. Quels aliments et bonnes pratiques peuvent permettre d'éviter le cancer de sein ?



Image d'une infusion de curcuma, gingembre et cannelle

En 2007, le Fonds mondial de recherche sur le cancer (FMRC) a publié un rapport comprenant 10 recommandations pour prévenir le cancer.

Ce rapport est issu de la plus grande étude jamais réalisée sur le lien entre les habitudes de vie et le cancer.

Pendant 5 ans, 500 000 études ont été évaluées, de même que les facteurs de risque pour 17 types de cancers.

Avoir un poids santé

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs qui conduisent aux maladies non transmissibles dont le cancer. Chez la femme, l'excès de graisses dans le corps peut être un facteur déclencheur de perturbations cellulaires avec l'apparition de tumeur.

Pour avoir son poids santé il faut d'abord calculer l'indice de masse corporelle (IMC) et le poids idéal de santé

Calcul de l'IMC

L'IMC est défini comme l'Indice de Masse Corporelle. **C'est une valeur scientifiquement déterminée qui permet de qualifier une personne qu'elle est en surpoids ou en obésité.**

IMC= Poids /(Taille)2

La norme c'est 25. Au-delà de 25 on est en surpoids.

A 30, la personne rentre dans le groupe des personnes obèse et s'expose au cancer du sein.

Comment calculer son poids idéal ?

Le poids idéal est une valeur qui permet de situer une personne d'une façon relative sur son poids qu'elle doit avoir et qui soit en adéquation avec sa taille.

Le poids idéal est aussi un indice de santé pour éviter les maladies cardiovasculaires qui découlent du surpoids et de l'obésité.

Voici comment le calculer :

Poids idéal (en Kg) = Taille (en cm) – 100

Exemple : Afi, taille = 1m63cm= 163cm

163-100 = 63

Le poids qu'elle doit avoir pour éviter toute maladie dont le cancer est 63. Si elle a un poids au-delà de 63, elle doit perdre des kilos pour éviter le cancer.

La pratique du sport

Faire une activité sportive notamment la marche 30 minutes chaque jour de la semaine, ou au moins 3 fois par semaine.

Les activités physiques et sportives contribuent énormément à renforcer l'immunité, avoir un poids idéal santé et à la protection des cellules contre les attaques. Par contre la sédentarité, est un facteur favorisant les maladies dont le cancer.

Les aliments anti-cancer

Leurs effets pour empêcher le développement des cellules cancéreuses sont importants. **Il s'agit en l'occurrence ses fruits, légumes, les céréales complètes, les légumineuses, des épices, comme le curcuma, le thé ou le cacao ont, eux aussi, toute leur place pour lutter contre le cancer ou prévenir son apparition.**

Fruits et légumes

L'OMS recommande de consommer au moins 5 portions de légumes et de fruits variés par jour. Les fruits et légumes contiennent de grandes quantités de substances phytochimiques, dont plusieurs antioxydants. **Le lien entre la consommation de fruits et légumes et la prévention des cancers est bien établi : réduction des risques de cancer du poumon, de la bouche, du pharynx, de l'œsophage, de l'estomac, du sein, du côlon et du rectum.**

Fruits à consommer, entre autres : banane, pastèque, mangue, papaye, pomme, citron, avocat. Il faut aussi consommer de préférence aussi les fruits rouges.

Légumes : aloma, pissenlit, persil, laitue, épinard, gboma, concombre, tomate, poivron, basilic africain ou Esrou, oignon, aubergine.

Epices : curcuma, gingembre, ail, poivre.

Légumineuses et céréales complètes : maïs jaune, mil, haricot, soja, fonio, arachide, voandzou. Opter aussi pour patate douce, cacao.

Recette curcuma, gingembre et poivre noir

D'après plusieurs recherches, le curcuma est une épice puissante dans la prévention du cancer. A cause de la curcumine, le principe actif du curcuma, qui possède diverses propriétés, anti-cancéreuses et antithrombotiques.

Recette

1 cuillère de curcuma en poudre ou frais. ½ cuillerée à café de gingembre, 1 cuillérée à café de poivre noir (atikali). Ajouter de l'eau chauffée d'une quantité d'une tasse. Laisser infuser. Filtrer et boire une fois par jour.

Aliments à limiter

Pain blanc, à hamburger ou hot dog, croissant, biscuits, frites, spaghetti, macaroni, beurre, mayonnaise, sel, alcool, viande rouge braisée, couscous.).

Condiments à éviter

Bouillons ou cubes, glutamate.

Boissons à limiter

Sucreries industrielles ou des jus industriels, boissons énergisantes, l'alcool.

par **Gamé KOKO**

Santé Le Sais - Tu ?

Sédentarité : préserver le cœur dès l'enfance



Image d'un enfant sédentaire

La sédentarité et le manque d'activité physique pendant l'enfance peuvent avoir des conséquences sur la charge de travail du cœur à l'adolescence. C'est le constat rapporté par une étude finlandaise par les chercheurs de l'Université de Jyväskylä, publiée dans le « *Journal of the American Heart Association* ». Les résultats montrent que les adolescents ayant accumulé beaucoup de temps sédentaire et peu d'activité physique modérée à intense dès l'enfance présentaient une charge de travail cardiaque plus importante. Celle-ci était particulièrement élevée chez ceux ayant pratiqué peu d'activité physique intense.

L'étude a également relevé une association entre un niveau élevé de sédentarité, une faible activité physique et une proportion plus importante de masse grasse. Cette dernière expliquait en partie le lien observé avec la charge de travail cardiaque. En revanche, l'activité physique légère n'était pas associée à cette charge. Il est donc recommandé de réduire le temps passé assis et de favoriser une activité physique régulière, notamment modérée à vigoureuse, dès l'enfance. Les jeunes passent en moyenne neuf à dix heures par jour assis et seulement un adolescent sur dix pratique quotidiennement 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse.

Il faut ainsi créer un environnement familial et scolaire qui facilite le mouvement, les jeux actifs, le sport et les déplacements à pied, afin de favoriser une meilleure santé cardiovasculaire à long terme.

par **Elom AKAKPO**

Couple : petites disputes cachent de vrais besoins



Image d'un couple en dispute

Certaines disputes de couple, telles que « *Tu es encore sur ton téléphone* », « *tu ne m'as même pas embrassé en rentrant* », « *avec tes amis, tu arrives pourtant à être à l'heure* », semblent porter sur des détails.

Pourtant, derrière ces petits reproches peuvent parfois se cacher des besoins affectifs qui peinent à être exprimés.

Certaines discussions apparemment insignifiantes peuvent traduire une difficulté à dire clairement ce que l'on ressent ou ce dont on a besoin.

Derrière « *tu es toujours sur ton téléphone* », la demande était finalement d'obtenir davantage d'attention et de présence.

De son côté, le reproche concernant le baiser cachait une autre émotion : le manque de proximité et le sentiment de ne plus retrouver la complicité des débuts.

Traduire le reproche en émotion

Cette approche consiste à dépasser le contenu immédiat de la dispute pour rechercher ce que le reproche tente réellement d'exprimer.

« *Tu ne m'écoutes jamais* » peut ainsi traduire « *j'ai besoin de me sentir écouté* », tandis que « *tu ne fais jamais attention à moi* » peut signifier « *j'aimerais me sentir davantage considéré* ».

Cela ne signifie pas que tous les désaccords sont le signe d'un problème profond. Les couples peuvent naturellement avoir des irritations ou des conflits du quotidien. Mais lorsque les mêmes petites disputes se répètent et semblent disproportionnées par rapport au sujet, elles peuvent être l'occasion de s'interroger sur les besoins ou les émotions qui ne sont pas exprimés.

Plutôt que de chercher uniquement qui a raison, apprendre à dire « ce que je ressens », « ce dont j'ai besoin » ou « ce qui me manque » peut favoriser un dialogue plus constructif et aider les partenaires à mieux se comprendre.

par **Jean ELI**

Sommeil : astuce pour vaincre les pensées



Le corps est fatigué, mais les pensées continuent de s'enchaîner au moment de dormir ? Une technique d'imagerie mentale proposée par une psychologue française Sonia Barber peut aider à détourner l'attention des préoccupations et favoriser l'apaisement. Au moment de se coucher, les pensées peuvent s'accumuler et rendre l'endormissement difficile. Plus on cherche parfois à les arrêter, plus elles semblent revenir.

Pour interrompre cette boucle, la psychologue propose un exercice simple : imaginer mentalement un trajet que l'on connaît parfaitement.

Il peut s'agir du chemin entre son domicile et son lieu de travail, l'école des enfants, une boulangerie ou tout autre endroit familier. **Une fois installé confortablement, les yeux fermés, il s'agit de visualiser progressivement le parcours, du point de départ à l'arrivée, en prêtant attention aux détails : rues, maisons, arbres, vitrines, panneaux, feux ou autres repères.** L'objectif n'est pas de résoudre un problème, mais de donner au cerveau une tâche simple et répétitive.

Lorsque les pensées parasites apparaissent, il suffit de ramener doucement son attention vers l'itinéraire et de poursuivre la visualisation.

Cette technique s'inscrit dans le principe de l'imagerie guidée, utilisée dans certaines approches de relaxation. Elle peut être essayée régulièrement, sans chercher à provoquer immédiatement le sommeil.

En cas d'insomnie persistante, de réveils fréquents ou de fatigue importante durant la journée, un avis médical ou psychologique reste recommandé.

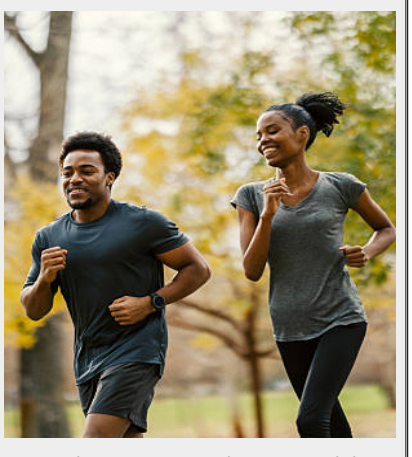
par **Abalo AGBESSI**

Activité physique pour protéger la santé mentale

La condition physique développée pendant l'enfance et l'adolescence peut être associée à une meilleure santé mentale chez les jeunes, suggère l'étude finlandaise PANIC menée par des chercheurs de l'Université de Jyväskylä et de l'Université de Finlande orientale.

Les chercheurs ont suivi pendant huit ans 241 jeunes, de l'enfance à l'adolescence. Ils ont notamment évalué leur capacité cardiorespiratoire et leur condition physique motrice, puis leur santé mentale à l'adolescence.

Les résultats montrent qu'une meilleure capacité cardiorespiratoire, ainsi que son amélioration entre l'enfance et l'adolescence, étaient associées à une diminution du stress et des symptômes dépressifs. **Une meilleure condition physique motrice était également associée à**



de meilleures fonctions cognitives et à une diminution du stress et des symptômes dépressifs, même si cette association était moins marquée pour les symptômes dépressifs que celle observée avec la capacité cardiorespiratoire. Le temps passé devant les écrans à l'adolescence expliquait en partie certaines de ces associations.

par **Jean ELI**

Aliments Enrichis
Maïvit

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 ...