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° 887 du 28 octobre 2026

4 superaliments pour la santé



3 CES ALIMENTS AIDENT A RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Ail et oignon contre le cancer du sein — 7

Lutte contre la sédentarité : Se lever et bouger — 5

Intoxications alimentaires : mesures pour les éviter — 5

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Face terrain de Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière.
Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important.
La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace.
Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.

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

Corps flottants dans les yeux : quand faut-il s'inquiéter ?



Image d'un homme ayant mal aux yeux

Des points noirs, des filaments ou une impression de toile d'araignée devant les yeux peuvent signaler la présence de corps flottants, communément appelés « mouches volantes ».

Généralement bénins, ces phénomènes visuels ne doivent toutefois pas être négligés lorsqu'ils apparaissent soudainement.

Les corps flottants sont de petites opacités présentes dans le vitré, le gel transparent qui remplit l'intérieur de l'œil. En passant devant la lumière, elles projettent une ombre sur la rétine, perçue comme une forme mobile dans le champ de vision.

Le vieillissement naturel du vitré constitue la cause la plus fréquente. Avec le temps, sa structure se modifie et des fibres de collagène peuvent s'agglomérer.

À partir de 50 à 60 ans, le décollement postérieur du vitré peut également provoquer l'apparition de nouvelles mouches volantes, parfois accompagnées d'éclairs lumineux.

La myopie et les traumatismes oculaires figurent aussi parmi les facteurs favorisants. Cependant, ces symptômes peuvent révéler une déchirure ou un décollement de la rétine, une hémorragie intraoculaire ou certaines maladies, notamment la rétinopathie diabétique.

Une consultation ophtalmologique rapide s'impose en cas d'apparition brutale de nombreux corps flottants, d'éclairs lumineux, d'une pluie de petites taches noires, d'une baisse de vision ou d'un voile ressemblant à un rideau noir. Ces signes peuvent annoncer une complication menaçant la vue.

Le diagnostic repose principalement sur un fond d'œil, qui permet d'examiner la rétine et de rechercher d'éventuelles lésions. Si les corps flottants sont bénins, aucun traitement n'est généralement nécessaire : ils peuvent devenir moins gênants avec le temps. La vitrectomie, une intervention chirurgicale, reste exceptionnelle en raison des risques associés.

En l'absence de véritable moyen de prévention contre les corps flottants liés à l'âge, la vigilance demeure essentielle. Tout changement soudain de la vision doit conduire à consulter rapidement un spécialiste.

par **Eméline DJESSOU (Stagiaire)**

Source: « **Dr Marie Seminel, rétinologue (France)** »

ils ont dit...



Dr Jean Claude Bakpatina,
Médecin Généraliste à la Clinique « Floreal » (Togo)

«Lorsque les selles sont plus liquides et plus fréquentes que d'ordinaire, on parle de diarrhée.
En règle générale, il est normal que les selles que nous produisons soient de consistance ferme ou semi-molle, donc lorsque celles-ci deviennent liquides et très fréquentes, on parle de diarrhée. Il n'est pas suffisant d'avoir une seule selle liquide pour parler de diarrhée ; il est nécessaire d'avoir une certaine fréquence.
En général, un nourrisson ou un enfant peut produire 2 selles liquides par jour. Cependant, lorsque plus de trois selles molles ou liquides sont présentes par jour, et ce, depuis moins de deux semaines, cela est considéré comme une diarrhée aiguë.
La diarrhée en elle-même est un symptôme.
Etant souvent causée par des virus (rotavirus principalement chez les enfants de moins de 5 ans), elle peut s'accompagner de de fièvre, de ballonnements, de vomissements et des crampes abdominales.
On peut aussi avoir des selles malodorantes, striées de glaires et très liquides et une perte de poids.»

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 26/10/2025 au 02/11/2026

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
OCEANE	Rue HOULATA, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
GBOSSIME	376, Boulevard de la Kara	92 47 61 21
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	70 44 81 77
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	92 60 51 67
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWE	Avenu du Grand Seminaire non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
KOUESSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la Base SATOM	96 44 31 08
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	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	70 29 16 77
POINT E	Kiniti Gomè, à Djidjolé dans le von de la pharmacie Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En 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	face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, A 500m de la station CAP	99 98 00 70
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
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
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
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 48 12
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
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	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
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
VERONIQUE	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie D'Avépozo	96 68 53 53
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41

Santé Alimentation

4 superaliments pour la santé

Les fruits, légumes, algues, plantes et d'autres produits fabriqués à base de plusieurs associations sont des aliments qui possèdent des propriétés nutritives exceptionnelles et les qualités protectrices et thérapeutiques bien prouvées.

Les superaliments contiennent des valeurs nutritives et des qualités protectrices exceptionnelles pour la santé. **Que ce soit pour aider à mieux contrôler le diabète, améliorer la santé du cœur ou pour avoir plus d'énergie, voici quatre superaliments qui sont disponibles sur le marché au Togo : le curcuma, la betterave, la spiruline et l'avocat.**

Le curcuma, l'épice vertueuse

Très nutritif, ce condiment contient des fibres et beaucoup de vitamines : C, E, K, B1, B2, B3, B6 et B9. Très riche en sels minéraux, en manganèse et en fer, il constitue également un très bon apport en potassium, calcium, magnésium, cuivre et zinc. Le curcuma est purificateur naturel du foie, un puissant antioxydant et anti-inflammatoire. Il soulage les troubles digestifs, contribue à la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires. Il est un bon allié du cerveau. Une récente étude a démontré qu'en consommant entre 2 et 3 grammes de curcuma tous les jours pendant deux mois, il est possible de guérir d'ulcères d'estomac.

Recette

250 ml d'eau chaude, 1/4 de cuillère à café de curcuma en poudre, 1/2 citron jaune (ou vert), 1/2 cuillère à café de miel, 1/4 cuillérée à café de poivre noir en poudre. Faire chauffer l'eau sans la faire bouillir. Ajouter le curcuma dans l'eau chaude, presser le demi-citron et ajouter le miel.

Mélanger bien l'ensemble, car le miel ne se dissout pas facilement et le curcuma a tendance à se déposer au fond de la tasse. Ajouter le poivre noir. On peut boire cette infusion curcuma citron quand on le souhaite, mais idéalement, il faut la consommer à jeun. Si on fait une cure, il est possible de boire 2 tasses par jour, pendant deux semaines, suivies de deux autres semaines de pause avant d'éventuellement reprendre.

La betterave, le légume de la vie

C'est un légume qui a des propriétés antioxydantes, mais aussi de sa richesse en calcium, en fer, en minéraux et en vitamines.

La betterave contient de l'acide folique et de fibres. **La betterave contribue à augmenter les performances sportives.**

Une étude a prouvé que le jus de betterave permet aux personnes âgées à lutter contre la maladie d'Alzheimer, du fait de la dilatation des vaisseaux sanguins et de la baisser la pression artérielle.

La betterave contribue à l'augmentation du taux de globules blancs qui sont les principaux défenseurs de l'organisme et les globules rouges qui captent l'oxygène, et permet de faciliter la circulation du sang. C'est un légume énergétique.

Recette

04 carottes, 02 betteraves rouges cuites, 1 citron, 1/2 verre d'eau, 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu. Éplucher les betteraves et les carottes et les couper en morceaux. Mettre les légumes dans le mixeur, ajouter le demi-verre d'eau, presser le citron. Verser dans un gobelet et ajouter du poivre.

Consommer ce jus santé immédiatement car sinon il va perdre de ses vitamines. À déguster au petit-déjeuner, sur une cure de 01 semaine pour optimiser ses effets.



Image du curcuma

La spiruline, une source d'énergie

La spiruline est une importante source de fer. Associé à la Vitamine C, le fer contenu dans la spiruline est extrêmement bien assimilé par l'organisme.

Cet apport nutritionnel favorise le transport de l'oxygène dans le sang et accroit la résistance à la fatigue et au stress.

Ses qualités en font l'allié des sportifs pour leur donner de l'énergie, améliorer leur endurance et combattre la fatigue musculaire.

Recette

1 ananas mur, 5 mandarines, 1 citron vert, 2 cuillérées à café Spiruline, 1/2 bouteille eau. Découper l'ananas, et le citron vert en morceaux. Eplucher les mandarines et en séparer les morceaux. Passer tous les morceaux dans l'extracteur de jus. Ajouter la spiruline. Mélanger doucement. Ajouter l'eau. Servir dans 1 verre. Prendre ce jus 01 fois par jour.

L'avocat, le fruit de la longévité

Les avocats contiennent des acides gras oméga-3, bons pour le cœur, sur lesquels les recherches ont démontré qu'ils participent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et à une meilleure circulation sanguine. Un demi-avocat contient 3,4 g de fibres solubles et insolubles.

Ces fibres sont essentielles au bon fonctionnement du système digestif, en plus d'aider à stabiliser le taux de sucre sanguin.

L'avocat fournit également de la zéaxanthine, un élément qui joue aussi un rôle de premier plan dans la santé oculaire.

par **William O.**

Viandes mal cuites : infections possibles

Escherichia coli encore appelé E. coli est une bactérie courante dans l'intestin humain et celui des autres animaux à sang chaud. Alors que la plupart des souches sont inoffensives, certaines sont pathogènes et peuvent provoquer des maladies d'origine alimentaire graves. Les infections à E. coli sont en général la cause d'intoxications alimentaires via la consommation de viandes mal cuites ou du lait cru.



Image de la charcuterie

E. coli, est une bactérie qui compose 80 % de la flore intestinale, elle y est donc naturellement présente.

Elle empêche d'autres souches de bactéries pathogènes (à l'origine de maladies) de coloniser la flore intestinale et participe à la production de la vitamine K, qui aide à la coagulation sanguine.

Si la plupart des souches de E.coli sont inoffensives, certaines sont pathogènes.

Symptômes de l'infection

Les symptômes provoqués par les souches pathogènes de E.coli apparaissent entre 3 et 8 jours après l'infection. Il s'agit de douleurs abdominales et de diarrhées, lesquelles peuvent évoluer vers des formes sanglantes.

Des vomissements et de la fièvre peuvent aussi survenir. Parallèlement, les toxines produites par ces bactéries détruisent la paroi des vaisseaux sanguins et causent des problèmes de coagulation ainsi que d'hypertension artérielle.

Chez 10% des personnes infectées, ces toxines provoquent des problèmes sérieux de santé, caractérisés par une atteinte de la fonction rénale et une baisse de la concentration des cellules sanguines (globules rouges et plaquettes).

Transmission à l'homme

La transmission des pathogènes de E.coli survient majoritairement lors de la consommation d'aliments contaminés. Les produits concernés sont généralement la viande crue ou insuffisamment cuite, les produits laitiers au lait cru, et plus rarement les produits végétaux crus. **Le réservoir naturel de ces bactéries étant principalement le tube digestif des bœufs, la contamination peut également survenir lors de la traite ou l'abattage de ces animaux.**

Les matières fécales des ruminants présents dans le sol, dans le fumier et dans l'eau de mares ou ruisseaux, sont aussi une source possible de contamination. La transmission interhumaine est également possible, mais elle survient plus rarement. Dans la majorité des cas, elle a lieu de l'enfant à l'adulte, par exemple lors de la toilette de nourrisson.

Prévention

Les connaissances actuelles ne permettent pas de réduire l'incidence de ces souches au sein des populations bovines.

En revanche, via des tests, il est possible de déterminer si un animal est porteur de la bactérie. Le cas échéant, la viande peut subir un traitement bactéricide qui consiste à la chauffer ou à l'irradier.

Ces techniques, bien qu'étant efficaces, ne garantissent pas systématiquement l'absence de ces souches pathogènes de E.coli dans les aliments.

Pour se prémunir efficacement de ces infections à E. coli, il faut respecter l'application de pratiques d'hygiène strictes tout au long de la chaîne alimentaire, du producteur au consommateur.

par **Elom AKAKPO**

Santé **Focus**

Le cancer de sein et sa prise en charge en phytothérapie



Image d'une personne en train de boire une tisane

Le cancer est la prolifération anormale des cellules d'un organe. Les causes sont multiples mais ici je mets l'accent sur l'utilisation excessive des déodorants, l'excès de consommation de la graisse animale.

Certes le cancer n'est pas une maladie héréditaire, mais selon mes expériences, une jeune femme ou une femme peut faire le cancer de sein parce que sa mère ou une tante maternelle ou paternelle a souffert de la même maladie. C'est cette prédisposition que plusieurs femmes ignorent. Le savoir permet de prendre de dispositions préventives.

La prise en charge

Pour toute maladie une prise en charge précoce permet d'avoir de très bons résultats en matière de guérison. On demande toujours à la patiente de faire des examens de confirmation de la maladie. Il s'agit notamment de l'échographie et la mammographie.

Si les examens confirment le cancer de sein, nous mettons rapidement la patiente sous un traitement. Nos produits sont faits à base de plantes. En 2020, nous avons reçu 05 femmes atteintes de cancer de sein dont 02 cas précoces et 03 cas très avancés.

Les 02 cas précoces ont été maîtrisés. Souvent nous recevons aussi des femmes qui sont allées vers le traitement médical, mais qui n'ont pas eu à continuer le traitement à cause du coût du traitement. Elles sont allées vers d'autres traitements qui n'ont pas donné des résultats.

En ce moment, la maladie progresse. Le traitement du cancer au Togo se fait chez plusieurs acteurs : les médicaux avec des traitements et suivi à l'hôpital. Il y a aussi nous autres phytothérapeutes qui associons certaines méthodes médicales à celles naturelles. On note aussi les promoteurs de compléments alimentaires qui prennent aussi des patients de cancer en charge. Donc c'est un traitement comme la plupart de traitements qui se font chez plusieurs acteurs avec des résultats divers, mais rien n'est coordonné, il n'existe aucun protocole qui définissent les rôles de chaque acteur.

Alimentation pendant le traitement

La patiente doit consommer assez de légumes. Eviter de consommer les plats préparés hier ou à la veille. Ceci signifie qu'il faut prendre des repas préparés juste pour la journée.

Il faut aussi s'abstenir de manger la viande rouge pas de produits de conserve pas de sucre et boissons sucrées voir aussi les crustacés. Si le mal n'a pas évolué la patiente a toute sa chance pour guérir.

Alimentation après le traitement

La femme doit continuer le régime alimentaire favorable et la prise des produits périodiquement pendant une période pour éviter une rechute, et faire aux facteurs de risques.

On exhorte les femmes, à revoir leur méthode culinaire et habitude alimentaire en évitant moins de bouillon (cube) surtout frais, à modérer la consommation de viande rouge, à proscrire les faux croupions de dinde importés, et toute viande surgelés importés, qu'elles pratiquent une activité physique régulière. Il est important qu'elles consomment aussi les légumes et fruits pouvant booster leur PH.

Source: **Cabinet Phyto Mieux-Etre/ Togo**

par **Jean ELI**

Le dépistage concerne toutes les femmes !
Dès 20 ans, un suivi régulier avec palpation est recommandé, complété par des mammographies selon les conseils de ton médecin.

4 super tisanes contre digestion difficile

Ballonnements, brûlures d'estomac, nausées, si on a une digestion difficile après un repas, voici 4 plantes qui facilitent la digestion.



Image d'une infusion de gingembre avec la menthe poivrée

1 Infusion au gingembre

Si le gingembre est connu pour ses vertus aphrodisiaques en cuisine, il est également bénéfique pour la santé, grâce à ses principes actifs qui stimulent l'estomac. L'infusion au gingembre permet alors de diminuer la sensation de lourdeur qu'on éprouve et d'éviter les nausées et les vomissements.

Recette

1l d'eau, 2 à 3 cuillères à café de gingembre en poudre, 2 cuillères à soupe de jus de citron et 2 cuillères à café de miel. Mettre l'eau à bouillir dans une casserole. Quand l'eau commence à bouillir, stopper la chauffe, mettre le gingembre dans l'eau et mélanger. Laisser infuser 10 min. Si le gingembre flotte à la surface, filtrer, et, si on le souhaite, verser le jus de citron et le miel, puis mélanger.

2 La menthe poivrée

Il s'agit de l'un des plus grands classiques des tisanes bonnes pour la digestion. Les feuilles de menthe renferment en effet des propriétés leur conférant un fort pouvoir antispasmodique très efficace sur le tube digestif. Cette plante permet en outre de stimuler les sécrétions biliaires et digestives, ce qui aide à bien digérer. À boire après le repas jusqu'à amélioration des symptômes digestifs.

Recette

2 cuillère à soupe d' hibiscus fleurs 2 cuillère à café de menthe poivrée, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre 1/2 citron. Dans un contenant résistant à la chaleur, incorporer les fleurs d'hibiscus, la menthe poivrée et le gingembre. Faire chauffer un litre d'eau à 85°. Verser dans le récipient. Ajouter la moitié de citron, lavée et coupée en lamelles. Laisser infuser la préparation pendant 10 à 15 minutes, à couvert. Filtrer et servir aussitôt.

3 Le curcuma

Le curcuma a également la capacité de protéger la muqueuse gastrique, d'empêcher la formation et de détruire la bactérie Helicobacter pylori2. Celle-ci est à l'origine de nombreux cas d'ulcères gastroduodénaux.

Recette

1 cuillère à soupe de cannelle en poudre. 2 cuillères à soupe de miel. Mélanger le miel et la cannelle. Ajouter un peu plus de miel si la consistance est trop épaisse, mais pas trop non plus, le miel à la cannelle doit être assez épais. Verser ensuite le mélange épicé dans un bocal avec bouchon et le garder dans un lieu frais et sombre. Le miel à la cannelle ne se périme pas, on peut en préparer à l'avance et le consommer pendant longtemps. Une grosse cuillère à café pour les adultes, 1/2 cuillère à café pour les enfants.

4 L'anis vert

Son huile essentielle à base d'anéthol comme ses flavonoïdes lui offrent de nombreuses propriétés digestives puissantes.

Les graines de cette plante sont particulièrement apaisantes.

Recette

2 cuillères à café de miel. 1 cuillère à café d'anis en poudre. Mélanger les ingrédients et c'est prêt. En termes de posologie, prendre 1 à 2 cuillères à café par jour du miel d'anis, à la fin des repas, si l'on est sujet aux digestions difficiles ou aux ballonnements.

par **Gamé KOKO**

Sources: **« Du bon usage des plantes qui soignent, Jacques Fleurentin » & « Les plantes qui guérissent, De Sophie Lacoste »**

Santé Bien-Etre

Lutte contre la sédentarité : Se lever et bouger

Les adultes au Togo passent en moyenne des heures par jour dans des activités sédentaires. Et une grande proportion d'entre eux atteignent un niveau « élevé ». Faire de l'activité physique mais aussi ne pas rester trop longtemps en position assise.

C'est une bonne recommandation pour la santé ! Se lever et bouger toutes les deux heures peut aider à prévenir les effets néfastes d'une position assise prolongée.

« *Rester assis trop longtemps, ce n'est pas bon pour la santé. Au travail, si on le peut, penser à marcher un peu toutes les deux heures* », martèle Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport.

La sédentarité, couplée au manque d'activité, est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde.

Pratiquer au moins trente minutes d'activités physiques « dynamiques » par jour mais, aussi, de limiter le plus possible le temps passé en position assise.

L'inactivité et la sédentarité, ce n'est pas la même chose. On peut très bien faire cinq heures de sport par semaine et être sédentaire.

En effet, pour Dr Damien Ekoué-Kouvahey, « *on définit désormais la sédentarité comme le fait de rester trop longtemps dans une position assise ou allongée, sans dormir* ». « *On parle d'un niveau élevé de sédentarité quand une personne reste assise plus de sept heures par jour. La sédentarité est aussi définie par le fait de passer plus de trois heures par jour devant un écran, en dehors du travail* ».

Les Togolais sont trop sédentaires

C'est à partir de ce seuil de sept heures par jour qu'on voit apparaître des risques pour la santé.

Et c'est un seuil très vite atteint. « *Prendre le cas d'une personne qui fait une heure de voiture pour aller et revenir du travail. À son bureau, elle reste assise huit heures et le soir, chez elle, elle passe deux heures devant la télé. Cela fait déjà douze heures de position assise* », illustre Dr Ekoué-Kouvahey.

Se lever toutes les deux heures

La sédentarité favorise la survenue de maladies cardiovasculaires, de diabète ou de certains cancers.

En position assise, les muscles ne se contractent pas. Or, c'est l'activité des muscles qui est la principale consommatrice de glucose et de lipides. « *Quand on est assis, le glucose et la graisse vont s'accumuler dans les vaisseaux ou autour du foie et du pancréas. En plus, quand on est sédentaire, on a tendance à manger plus gras, salé et sucré. La sédentarité favorise le grignotage, en partie en raison d'un phénomène physiologique* », explique le médecin du sport.

Quand on travaille assis devant un ordinateur, on va avoir une forte activité cognitive. Du coup, le cerveau va consommer du glucose en quantité importante. Par un phénomène compensatoire, l'organisme va avoir besoin de renouveler ses stocks de sucre.



Image d'un homme sédentaire

C'est peut-être ce qui se produit quand les enfants regardent des dessins animés en restant assis pendant des heures.

Mais comment lutter contre cette sédentarité quand on travaille en étant assis? **En essayant de se lever et de bouger au moins toutes les deux heures. Pour cela, il y a quelques trucs.** « *Par exemple, dans mon bureau, la poubelle est à l'autre bout de la pièce. Ce qui m'oblige à me lever à chaque fois que je veux jeter quelque chose. Et quand je dois échanger avec un collègue, plutôt que de lui envoyer un mail ou de lui téléphoner, je me déplace à son bureau* », souligne Théophile, 33 ans, Chef projets dans un cabinet à Lomé.

Bouger juste deux minutes toutes les heures a déjà un effet bénéfique sur la pression artérielle.

par Raymond DZAKPATA

Intoxications alimentaires : mesures pour les éviter

Les intoxications alimentaires sont récurrentes dans nos communautés. Que ce soit dans les maisons, marchés, rues, restaurants, il arrive que les aliments soient intoxiqués ce qui constitue un danger, une réelle menace pour la santé de chaque consommateur. Une intoxication alimentaire peut causer une maladie plus ou moins grave et malheureusement la perte en vies humaines, si une prise en charge rapide et efficace n'est pas faite. Il urge alors de prévenir au maximum toute intoxication alimentaire.



Image d'une femme souffrant d'un mal de ventre

Chaque année, 1 personne sur 10 ou 60 millions de personnes dans le monde tombent malades en consommant des aliments contaminés et 420 000 en meurent.

Au moins 220 millions d'enfants contractent des maladies diarrhéiques et 96 000 en meurent annuellement. Selon Kponou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires (Togo), « *une intoxication alimentaire peut survenir après avoir mangé des aliments ou bu de l'eau contaminée par des substances microbiennes, chimiques, physiques, ou allergiques* ».

Causes de l'intoxication alimentaire

Les intoxications alimentaires peuvent découler d'une contamination de l'aliment avant, pendant ou après sa préparation.

« *La salubrité des aliments peut être compromise à n'importe quel maillon de la chaîne d'approvisionnement. Un contaminant chimique, physique, microbien ou allergénique peut pénétrer dans un aliment au contact du sol, de l'eau, de l'air, du matériel de production ou de transformation ou de stockage à cause d'un manquement aux règles ou normes d'hygiène* », explique Kponou Tobossi.

Symptômes

Une intoxication alimentaire se signale souvent par l'apparition d'un ou plusieurs symptômes : crampes ou douleurs abdominales, diarrhée, nausées, vomissements, fièvre, maux de tête.

Mesures et conseils

Les aliments les plus sensibles à une intoxication alimentaire sont: **viande, poisson, eau, lait**.

Pour éviter l'intoxication alimentaire, il est essentiel de se laver soigneusement les mains avec de l'eau et du savon avant et pendant la préparation des repas.

Il est également important d'utiliser des ustensiles propres et de séparer les planches à découper, en utilisant une planche dédiée aux viandes et poissons crus et une autre pour les autres aliments, afin d'éviter la contamination croisée.

De plus, il est conseillé de ne pas préparer de repas si l'on présente des symptômes de gastro-entérite.

Il faut qu'au niveau des gouvernants, des mesures strictes soient mises en place.

Pour Kponou Tobossi, les autorités doivent « ***i****nstaller des services de contrôle de la qualité des denrées alimentaires dans chaque préfecture ou région, former davantage des Ingénieurs Inspecteurs Sanitaires œuvrant pour la salubrité et l'hygiène des aliments, de l'eau et de l'air* ».

par **William O.**

Santé Reportage

Au nord du Togo, le PAM renforce la résilience alimentaire, des champs aux cantines scolaires

À travers l'alimentation scolaire intégrée basée sur la production locale et le programme d'assistance alimentaire pour la création d'actifs (FFA), le Programme alimentaire mondial (PAM) accompagne le gouvernement togolais dans ses efforts pour améliorer l'alimentation des élèves, soutenir les producteurs agricoles et renforcer la résilience des communautés vulnérables. Dans la région de la Kara, les réalisations observées illustrent une approche qui associe sécurité alimentaire, bonne nutrition développement local et préservation des ressources naturelles.



Image d'une maman cantine en train de faire les plats à l'EPP Kpelessida

À Kassi, dans la région de la Kara, au nord du Togo, l'accès à l'eau constitue un levier essentiel pour le développement des activités maraîchères. Le long de la rivière qui traverse la localité, des dizaines de producteurs cultivent notamment la tomate, le gombo, le piment vert et l'adémè. Mais avant la construction de puits maraîchers, l'approvisionnement en eau représentait une contrainte majeure pour ces exploitants.

« *Avant la construction des puits, nous utilisions l'eau de la rivière. Il fallait parcourir environ 300 mètres pour aller chercher de l'eau afin d'arroser nos champs. Déjà dès fin octobre, la rivière s'asséchait et nous manquions d'eau. Maintenant, grâce aux puits, nous avons de l'eau à proximité et à tout moment* », témoigne Mazabalo Yobou, l'un des principaux maraîchers de Kassi.

Au total, 20 puits maraîchers ont été construits dans le village dans le cadre du programme « *Food For Assets (FFA)* », ou assistance alimentaire pour la création d'actifs. **Mis en œuvre par le gouvernement togolais avec l'appui du Programme alimentaire mondial (PAM), grâce au soutien financier d'Australian Aid, ce programme vise à renforcer les moyens de subsistance des communautés vulnérables à travers la réalisation d'infrastructures et d'aménagements répondant à leurs besoins.**

Des infrastructures au service de la production et des revenus

L'accès à l'eau facilite le développement des activités agricoles à Kassi. Essotom Potoh, producteur de tomates, de gombos, de piments et d'adémè depuis 2023, constate une évolution de son exploitation. La disponibilité de l'eau à proximité lui a permis d'agrandir les superficies cultivées et d'accroître ses récoltes, avec des retombées positives sur les revenus de sa famille. Au-delà des puits maraîchers, le projet a également permis la réhabilitation de pistes rurales pour faciliter le transport des récoltes et l'accès aux marchés. Ces réalisations résultent d'une approche participative qui place les communautés au cœur de l'identification des besoins et du choix des actifs à mettre en place.

« *Dans ce village, le premier impact du projet est social et le deuxième est économique. Sur le plan social, le site maraîcher regroupe des producteurs de quatre villages qui travaillent dans une forte cohésion. Sur le plan économique, on observe une amélioration des rendements et une augmentation des superficies cultivées* », explique Manawa Charlotte Gnassibou, point focal du FFA à l'Agence nationale d'appui au développement à la base (ANADEB) dans la région de la Kara. L'accompagnement porte également sur l'aménagement de nouvelles parcelles et la production de compost. Certains producteurs ont pu acquérir des motopompes grâce à l'évolution de leurs activités. À travers ces appuis, le programme entend consolider les capacités productives des bénéficiaires et favoriser une amélioration durable de leurs conditions de vie.

Coordonné par le ministère chargé du Développement à la base, à travers l'ANADEB, avec l'appui des ministères chargés de l'Agriculture et de l'Éducation nationale, le programme intervient dans plusieurs domaines complémentaires : restauration des terres, reboisement, ouvrages de collecte et d'irrigation de l'eau, pistes de désenclavement et foyers améliorés.

Restaurer les terres et préserver les ressources naturelles

Dans le canton de Défalé, la montagne de Lao fait face à la dégradation des terres et à l'assèchement de certaines sources d'eau. Pour contribuer à restaurer cet environnement, les populations ont commencé à mettre en terre des plants en juin 2024, avec l'appui du programme. Les travaux reposent sur l'aménagement des bassins versants, une approche destinée à ralentir le ruissellement des eaux de pluie, à favoriser leur infiltration dans les sols et à améliorer les conditions de développement de la végétation.



Image du site de production de plants bénéficiant du projet FFA à Tamd Lao, Doufelgou

Des ouvrages de conservation des eaux et des sols sont réalisés sur les versants afin de limiter l'érosion. Dans les champs, des tranchées permettent de ralentir l'écoulement des eaux provenant des montagnes, de réduire les risques de dégradation des cultures et de favoriser la recharge des nappes souterraines.

Dans la région de la Kara, quatre grands sites montagneux bénéficient de ces interventions. Sur le site de Tchikawa, 19 000 plants ont été mis en terre, selon les informations recueillies auprès des acteurs du projet. Plus de 600 personnes auraient participé aux travaux, d'après Pitikabalo, président du comité villageois de développement.

Ces aménagements contribuent à créer des conditions plus favorables à la restauration des terres et à la poursuite des activités agricoles. Ils s'inscrivent dans une démarche de renforcement de la résilience des communautés face aux effets de la dégradation des sols et aux aléas climatiques.

Les foyers améliorés, un appui aux ménages

Le programme soutient également la fabrication de foyers améliorés à partir de matériaux locaux. Ces équipements visent à réduire la consommation de bois de chauffe et à faciliter les activités de cuisson au sein des ménages.

À Kassi, Awéki Symkpawé utilise un foyer amélioré pour préparer du tchoukoutou, une boisson traditionnelle locale. Tchoro Malawé, également formée à la fabrication de ces équipements, envisage pour sa part de développer une activité génératrice de revenus.

« *Nous avons appris à fabriquer ces foyers. Aujourd'hui, je peux aisément les fabriquer et aider aussi d'autres ménages qui sont dans le besoin* », explique-t-elle.

Au-delà de leur fonction domestique, ces équipements offrent ainsi aux bénéficiaires une compétence qu'ils peuvent mobiliser pour répondre aux besoins de leur communauté et, potentiellement, développer une activité économique.



Awéki Symkpawé, bénéficiaire de foyers améliorés du projet FFA à Kassi

Le FFA prévoit par ailleurs de renforcer les capacités des bénéficiaires en matière de gestion et d'entretien des actifs réalisés, afin de favoriser leur utilisation durable.

Des cantines scolaires approvisionnées par la production locale

Le renforcement de la résilience alimentaire passe également par l'alimentation scolaire. Depuis 2020, le gouvernement togolais met en œuvre un programme national d'alimentation scolaire auquel contribue le PAM à travers l'approche d'alimentation scolaire intégrée basée sur la production locale, connue sous l'appellation anglaise «*Home Grown School Feeding (HGSF)*».

Cette approche vise à améliorer l'alimentation des élèves tout en créant des débouchés pour les producteurs agricoles locaux. Elle repose sur un dispositif qui associe repas scolaires, bonne nutrition production maraîchère, transformation alimentaire et approvisionnement des cantines par les organisations de producteurs. « *Un enfant qui vient à l'école doit se nourrir et pouvoir rester en bonne santé pour apprendre et avoir de meilleurs résultats* », explique Gnandi Tabé, assistant programme du PAM à Kara.

Selon les données communiquées lors de la mission, le dispositif couvre 242 écoles et bénéficie à environ 77 824 écoliers dans les régions de la Kara et des Savanes. Il s'appuie également sur 242 unités de production maraîchère, 726 organisations de petits producteurs et 1 800 femmes de coopératives formées à la transformation alimentaire.

Le programme bénéficie du soutien de plusieurs partenaires, notamment l'Union européenne, la coopération allemande à travers la KfW, la coopération coréenne (KOICA) et la France.

Dans les écoles concernées, les jardins potagers produisent des légumes utilisés dans la préparation des repas. Les jardiniers sont formés à la fabrication du compost, avec l'appui de l'Institut de conseil et d'appui technique (ICAT), afin de favoriser des pratiques de production adaptées aux besoins des établissements.

Certaines écoles disposent aussi d'unités d'élevage de volailles et d'équipements de transformation, notamment des moulins à grains et à condiments. Ces installations permettent de faciliter la préparation des repas et, selon les modalités de fonctionnement

suite à la page 7

suite de la page 6

des unités, de générer des ressources complémentaires pour les cantines.

Producteurs locaux : un maillon essentiel de l'alimentation scolaire

Le lien entre les cantines et les producteurs constitue un élément central du dispositif. Dans les localités concernées, des organisations de producteurs sont identifiées pour fournir notamment du maïs, du riz et du niébé.

En collaboration avec la FAO, les producteurs bénéficient d'un accompagnement technique ainsi que d'appuis en semences et en engrais. L'objectif est de renforcer la production locale et de contribuer à la disponibilité régulière des denrées destinées aux cantines.

Le mécanisme d'approvisionnement a également évolué. Selon les explications fournies par le PAM, les producteurs appuyés doivent désormais céder gratuitement 25 % de leur récolte à la cantine, tandis que le reste peut être vendu au prix du marché.

« *Avec cet appui, nos productions ont augmenté. Moi, par exemple, la quantité de maïs que je vais récolter dépasse largement ce que j'ai produit l'an dernier sur la même superficie. L'engrais et les semences sont de très bonne qualité* », témoigne Tchilabalo Binéwaï, président de la Zone d'aménagement agricole planifiée (ZAAP) de Kpinzindè.

Cette articulation entre production agricole et alimentation scolaire vise à soutenir les producteurs tout en contribuant à l'approvisionnement des établissements bénéficiaires. Elle favorise également le développement de circuits d'approvisionnement locaux, dans lesquels les communautés agricoles prennent part à la réponse aux besoins alimentaires des élèves.

A Houloun, des changements rapportés dans l'établissements scolaire

À l'EPP Houloun, rattachée au dispositif en 2024-2025 grâce à l'appui de la coopération allemande à travers la KFW, les responsables de l'établissement rapportent une évolution de la fréquentation scolaire et des résultats aux examens. Selon le directeur, Nadjombé Kpante, 79 élèves avaient été présentés au CEPD avant l'arrivée de la cantine, parmi lesquels 29 avaient été déclarés admis. Lors de la session suivante évoquée par le responsable, 63 candidats ont été présentés et 47 ont réussi.

Au jardin d'enfants public de Houloun, la directrice, Heyou Essodessam Edwige, souligne également les changements observés dans le comportement des enfants en classe.

« *Avant la cantine, les enfants étaient pressés de rentrer manger. Depuis que nous avons cette cantine, ils sont attentifs parce qu'ils mangent à l'heure et que le repas est équilibré et sain* », confie-t-elle.

La cantine apporte aussi un soutien aux familles, notamment aux parents qui doivent concilier les travaux champêtres et la préparation des repas. En permettant aux enfants de prendre leur repas à l'école, le dispositif contribue à alléger certaines contraintes quotidiennes des ménages. Ces témoignages illustrent les effets que les acteurs locaux associent à l'alimentation scolaire. Ils soulignent également l'importance de poursuivre le suivi des indicateurs de fréquentation, d'assiduité et de réussite pour mieux apprécier les résultats du programme dans la durée.

Une approche intégrée pour renforcer la résilience

À travers les programmes FFA et HGSF, le PAM accompagne le gouvernement togolais dans une démarche qui associe soutien à la production, préservation des ressources naturelles, amélioration de l'accès à l'alimentation et renforcement des capacités communautaires. Les puits maraîchers de Kassi, les travaux de restauration des terres, les pistes rurales, les foyers améliorés et les jardins potagers scolaires témoignent de la diversité des interventions engagées. Leur complémentarité ouvre des perspectives pour consolider les moyens de subsistance, favoriser la production locale et renforcer l'alimentation scolaire. **La poursuite et l'élargissement de ces initiatives reposent sur la mobilisation coordonnée des pouvoirs publics, des communautés, des organisations de producteurs et des partenaires techniques et financiers. Dans un contexte marqué par les vulnérabilités alimentaires et les défis climatiques, ces interventions constituent un cadre de collaboration pour soutenir des solutions ancrées dans les réalités locales et contribuer à la résilience des populations. Pour le PAM et ses partenaires, l'enjeu est de consolider les acquis, d'accompagner les communautés dans la gestion des actifs réalisés et de poursuivre les efforts en faveur d'un système alimentaire plus résilient, au service des populations du Togo.**

par **Raymond DZAKPATA**

Santé **Le Sais-Tu ?**

Conseils pratiques pour manger moins gras



Image d'une huile végétale

Les graisses, appelées lipides, jouent un rôle important pour l'organisme, en fournissant de l'énergie et en étant un constituant important des membranes des cellules mais aussi pour le goût des aliments. Cependant, leur consommation doit être contrôlée car chaque gramme ingurgité apporte deux fois plus d'énergie que les glucides ou les protéines. **Les excès sont massivement stockés ce qui provoque un accroissement de la masse grasse et une prise de poids qui peut être néfaste pour la santé.**

Reconnaitre les graisses dans l'alimentation

Il y a tout d'abord celles qui sont visibles donc très faciles à identifier. Ce sont principalement celles que l'on rajoute dans les plats comme les huiles, telles que l'huile de palme, d'arachide ou de tournesol, mais aussi le beurre ou le beurre de karité. Il y a ensuite, les graisses dites « cachées », qui sont moins visibles et même souvent pas visibles du tout et qui par conséquent sont plus difficiles à gérer. Elles peuvent être présentes naturellement dans les aliments ou être ajoutées lors de leur fabrication par les industriels.

Aliments riches en graisse cachées dans l'alimentation

On peut trouver les graisses cachées dans les arachides, les avocats, les œufs, la viande rouge, la noix de coco, le lait concentré, la mayonnaise et les fromages. Pour les fromages, plus leur pâte est dure plus ils sont riches en graisses. Il faut aussi bien faire attention aux plats préparées à la maison ou hors du domicile qui peuvent être très riches en graisse comme les poissons frits, les bananes plantains frites, les beignets, les sandwiches composés de pain, viande, mayonnaise.

Conseils pour améliorer leur consommation de graisses

Il y a cinq principes à adopter si on veut réduire la consommation en graisses. Il faut privilégier les graisses d'origine végétale, par exemple huile végétale et margarine. **Ensuite, il faut contrôler la quantité d'huile ajoutée dans les plats. Il est conseillé de compter un ajout d'une cuillère à soupe par personne mangeant le plat. Quand on cuisine des fritures, il faut penser à les déposer sur un passoir pour égoutter l'huile contenue dans les aliments frits avant de les servir.**

Il faut également faire attention aux graisses « cachées » en apprenant progressivement à les identifier, par exemple, les aliments sucrés comme les croissants, gâteaux ou glaces contiennent souvent beaucoup de graisses cachée et enfin, quand on mange hors du domicile, demander que l'on réduise la quantité de graisses ajoutées lors de la préparation des plats.

par **Elom AKAKPO**

Ail et oignon contre le cancer du sein



Image de l'oignon et de l'ail

Une étude a montré que la consommation régulière d'ail et d'oignon permet de réduire significativement les risques de cancer du sein grâce à leurs propriétés antioxydantes. Peu savent que l'alimentation joue un rôle important dans le cancer du sein. Si certains types d'aliments augmentent les risques (viandes rouges, charcuteries), d'autres les réduisent considérablement. Des chercheurs américains et portoricains ont démontré, dans une étude publiée le 12 août 2019 dans la revue « *Nutrition and Cancer* », que c'était notamment le cas pour l'ail et l'oignon. Entre 2008 et 2014, l'équipe de scientifiques ont collecté les données médicales de 314 femmes portoricaines souffrant d'un cancer du sein et de 346 femmes non-malades, toutes âgées entre 30 et 79 ans. Les apports alimentaires des participantes ont été estimés à travers un questionnaire sur la fréquence de consommation des aliments, et notamment de l'ail et de l'oignon. Ces condiments sont particulièrement prisés à Porto Rico, certains plats typiques en contenant une grande quantité. Au final, il a pu être observé que les femmes qui consomment de l'ail et de l'oignon plus d'une fois par jour ont un risque de cancer du sein diminué de 67%, comparées à celles qui n'en consomment jamais ou rarement.

L'ail et l'oignon, riche en antioxydants

Mais comment expliquer ces effets protecteurs ? Les chercheurs soulignent que l'ail et l'oignon sont riches en flavonoïdes et en composés organo-sulfurés, des substances ayant des propriétés antioxydantes. Les antioxydants empêchent la formation de radicaux libres qui, en trop grandes quantités dans l'organisme, s'avèrent nuisibles et notamment cancérigènes. Des études ont montré que les bienfaits de l'ail et l'oignon seraient d'autant plus importants lorsqu'ils sont consommés crus.

Bien que l'étude soit observationnelle et ne puisse expliquer les mécanismes à la base des résultats, les chercheurs soupçonnent que les flavonols et les composés organosulfurés en abondance dans les oignons et l'ail soient responsables des effets anticancéreux. **Si de plus amples recherches sont nécessaires pour confirmer ces résultats ailleurs, l'on peut facilement continuer ou se mettre à manger ces condiments, d'autres travaux ayant démontré qu'ils réduisent également les risques de cancers du poumon, de la prostate et de l'estomac.**

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 ...