



SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 703 du 01 Février 2023

Aliments pour éviter et corriger les séquelles des AVC



7 MEILLEURS ALIMENTS A PRIVILEGIER

Infections chez le drépano :
causes et traitement

4



Betterave rouge :
bonne et dure érection

6



Moringa efficace contre
les crises d'asthme

6



DON DE

Sang

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Revue annuelle des activités 2022 du District Sanitaire d'Agoenyivé



Photo de famille des participants à la revue

Le district sanitaire d'Agoenyivé a présenté le bilan des activités réalisées au cours de l'année 2022 et élaboré un nouveau plan d'action opérationnel pour 2023. C'était lors d'une revue annuelle initiée par la Direction Préfectorale de la Santé d'Agoenyivé tenue du 24 au 26 janvier 2023. Les travaux ont été lancés par Mme Amivi Ayah, Représentante du Préfet d'Agoenyivé, en présence de Dr Yawa Apetsianyi, Directrice Régionale de la Santé (DRS) du Grand Lomé. En termes de performances, le district a connu une amélioration de certains indicateurs sur les 3 dernières années. L'évolution de la couverture en consultations prénatales (CPN4) est en croissance continue sur les 3 années consécutives (de 44% en 2019; 45% en 2020 et 53% en 2021. 69% en 2022. Cette performance est liée à la collaboration avec les structures privées, et l'intensification des sensibilisations à commencer tôt la Première CPN1. La supervision intégrée en 2022 a permis d'améliorer la couverture en Prévention et contrôle de l'infection (PCI) de 44 à 78%. On note aussi une augmentation du nombre de Couple Année Protection (CAP), qui est passé

de 21972 en 2021 à 26571 en 2022. Ceci grâce à l'appui financier et technique de Amplify ; les activités de sensibilisation par le projet WABA et les activités des Equipes d'Assurance qualité. Malgré ces progrès, le district fait face à des goulots d'étranglement entre autres: faible fréquentation de la plupart des formations sanitaires, faible couverture vaccinale, rupture des intrants et réactifs, insuffisance du personnel qualifié, faible utilisation des moustiquaires imprégnées d'insecticides chez les enfants de moins de 5 ans, l'automédication, les difficultés d'accessibilité géographique. D'après Dr Tchilalou Tagba-Pelei, Directrice Préfectorale de la Santé, « les résultats sont satisfaisants. Cependant nous avons beaucoup de défis à relever. Nous devons maintenir les indicateurs qui sont en progression. Des efforts restent à faire pour relever la plupart des indicateurs dont les couvertures restent toujours inférieures ». Le district sanitaire d'Agoenyivé compte au total 72 formations sanitaires dont 09 Publiques, parmi lesquelles on ne note aucun hôpital de référence préfectoral.

Smile Train offre la prise en charge gratuite des fentes labio-palatines au Togo



Les journalistes lors de l'atelier de formation

Les fentes labio-palatines sont des malformations faciales congénitales qui créent une solution de continuité, intéressant de façon isolée ou associée la lèvre supérieure, la gencive, l'os alvéolaire, le palais et le voile. Les statistiques à l'échelle mondiale montrent qu'un enfant sur 700 naît avec une fente labiale ou palatine. Au Togo, au moins 120 cas ont été pris en charge en 2022, selon le Pr Grégoire Akakpo-Numado, Chef du service de chirurgie pédiatrique du CHU Campus de Lomé. Un chiffre qui selon le spécialiste, risque d'augmenter avec la sensibilisation et l'information de la population, un rôle que les médias sont appelés à jouer. Quels peuvent être les rôles et responsabilités des journalistes dans la prise en charge complète des fentes labio-palatines

au Togo ? La question a fait l'objet d'un atelier de formation et d'échanges tenu les 19 et 20 janvier 2023 à Lomé. C'est une initiative de l'ONG internationale Smile Train. Durant ces deux jours, les journalistes ont été outillés sur les fentes labio-palatines, avant d'être appelés à œuvrer pour une sensibilisation de la population sur la réalité de ces malformations et surtout sur la gratuité de la prise en charge au Togo grâce au soutien technique et financier de l'ONG Smile Train. Les professionnels de média doivent faire preuve de beaucoup d'éthique et à respecter la dignité des patients dans le traitement des informations liées à ces malformations qui heurtent la sensibilité. Au Togo, les centres de prise en charge sont notamment le CHU Campus, le CHP Aného, et le CHU Kara.

PHARMACIE DE GARDE Du 30 Janvier au 06 Février 2023

HANOUCOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	70 49 96 63
ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
AKOFA	Avenue Mamam N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ADJOLOLO	1319, Rue de la charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEZIRANAWÉ	Marché HEZIRANAWÉ	22 26 49 61
KOUËSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	70 44 81 77
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
MAWULE	Bè-Kpota (Anc. Pharmacie du Rond Point Gakpoto)	70 45 91 86
MAELYS	1688, Bd Malkakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
ADIDOGOME	Face au camp 2ème Ri d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Allao Apédokè Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé (Zanvi, près de l'EPF et du CEG Ségbé	79 30 07 29
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'Agoenyivé	70 21 31 97
DIÉUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoe-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	AVEDZI, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
ST MICHEL	Située à Agoe-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoe-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoe-Est	70 40 20 06
CLEMENCE	Route de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoe	70 21 26 26
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoe-Légbassito	99 47 00 70
VITAS	Située à Agoe Assiyéyè du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	Agoe Démakpè Voie CEDEAO	93 97 25 54
SATIS	Près du CEG Kohigan, Agoe-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoe LOGOPE, A PROXIMITÉ DU CAMP GP	70 41 44 13
SANGUËRA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
LA SHEKIMAH	AGOE-NYIVÉ QI Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Kiémié Agokpanou, sur la voie de Ségbé à Sanguéra	92 21 11 00
TAKOÉ	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 45 62 17
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin d'Orabank	70 49 96 55
ASSURANCE	Adéitokopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41

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

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Raymond DZAKPATA

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalssante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoe stade
Main de Dieu	Agoe Assiyéyè
la Mairie	Mairie
Djidjole	Djidjole
Bon Samaritaine	Bè hospital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'unio
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fr
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET Assignagé
Edi Togo	

Contrôler la qualité nutritionnelle et sanitaire des aliments



Préférer des aliments de qualité

La contamination des aliments constitue également un problème majeur, qui affecte chaque année la santé d'une personne sur dix dans le monde et nuit au revenu des agriculteurs, de l'industrie

agroalimentaire et du commerce. « Quand on prend les aliments, au fait c'est pour satisfaire à certains besoins nutritionnels. Donc pour ce faire on doit s'assurer de la composition nutritionnelle de ces aliments avant de

les consommer », explique Martin Kokou Aziato, Ingénieur Agroalimentaire, à l'Institut de Technologie et de Recherche Agronomique (ITRA). Par ailleurs, le traitement technologique que ces denrées subissent peut également entraîner une contamination soit directe ou indirecte. « Ainsi faut-il vérifier la qualité hygiénique ou sanitaire de l'aliment avant d'en consommer. La qualité sanitaire de la nourriture est l'ensemble des propriétés et des caractéristiques d'un produit alimentaire qui lui confère des garanties de salubrité et de sécurité. Le contrôle de l'authenticité d'ingrédients de grande qualité permet ainsi d'en assurer la qualité et de garantir que la déclaration des produits soit correcte », recommande Martin Kokou Aziato. Il est possible d'avoir la valeur nutritionnelle, mais il convient de souligner que s'il y a la présence de certaines substances chimiques

dangereuses, cela peut impacter la santé du consommateur. Ainsi il faudra donc les éviter au maximum. « Il faut nécessairement contrôler la qualité nutritionnelle et sanitaire de l'aliment avant de le consommer. La qualité nutritionnelle d'un aliment est l'ensemble de ces éléments entre autres protéines, glucides, minéraux, vitamines nécessaires pour combler certaines insuffisances ou assurer le fonctionnement normal de l'organisme », renseigne Martin Aziato. Etant donné le nombre important des différents contrôles et l'analyse biochimiques à effectuer, il est nécessaire de posséder une bonne expertise, une infrastructure adaptée, sophistiquée et une vaste gamme d'équipements ainsi qu'un grand portefeuille de méthodologies ceci afin de pouvoir satisfaire entièrement tous les besoins des clients. par Elom AKAKPO

Plats trop salés : astuces pour rééquilibrer le goût

Il arrive parfois qu'on ait la main lourde sur le sel en cuisine. Cette expérience peut tourner en vinaigre si on n'arrive pas à sauver ces plats trop salés. Il existe à cet effet, des astuces pour rééquilibrer ces plats.

Utiliser pomme de terre pour les sauces trop salées

Si l'on a mijoté une sauce trop salée, il est conseillé de laver et éplucher une ou plusieurs pommes de terre crues et les découper en rondelles. Ensuite les disposer dans le fond de la marmite. Au cours de la cuisson, les pommes de terre absorbent le surplus de sel. Il ne faut pas oublier de les retirer avant de servir. Mais, il existe d'autres ingrédients comme du miel qui peut également aider à absorber le sel en trop.

L'eau et légumes

L'une des astuces les plus pratiquées

est l'utilisation de l'eau pour réduire le sel de trop dans une sauce. Dans le cas d'une soupe trop salée, l'on peut y ajouter de l'eau et la laisser mijoter pendant quelques minutes à feu moyen. Il faut veiller tout de même à ne pas ajouter trop d'eau car cela peut changer l'épaisseur de la soupe. Les légumes permettent quant à eux d'équilibrer le goût d'un plat mijoté trop salé, tout comme peut le faire, le persil, les épinards, et d'autres légumes verts.

L'acidité pour réduire l'excès de sel

Une autre astuce pour rattraper un plat trop salé est tout simplement



Faire des soupes sans sel est la meilleure solution

d'ajouter de l'acidité. Cette méthode ne permet pas réellement de supprimer l'excès de sel, mais l'ingrédient acide permet de rééquilibrer le plat. Ainsi il ne faut pas hésiter à ajouter du vinaigre ou un jus de citron pour sauver la sauce. Si l'on opte pour le vinaigre, il faut choisir un vinaigre blanc qui altérera moins le goût du plat.

Attention : Certains produits alimentaires ont une forte teneur en sel, comme le jambon, le fromage, les crevettes et fruits de mer, le foie gras. Si on souhaite les intégrer aux plats, il faut éviter d'ajouter du sel. Par ailleurs, l'ail, le poivre noir sont d'excellentes épices pour remplacer le sel dans les plats. Source : « benintweb »

Bouche sèche : causes, prévention et traitement

La bouche sèche, aussi appelée xérostomie, est un phénomène de déshydratation de la cavité buccale qui s'explique par une absence ou une diminution de la sécrétion de salive.



Consulter en cas de bouche sèche

Abavi, 32 ans, résidant dans le quartier d'Adidogomé à Lomé, mère de 2 enfants est revendeuse de denrées alimentaires. Elle a souffert de xérostomie au cours de sa vie. Elle a ressenti souvent des douleurs à la bouche lorsqu'elle mange. « En 2018, cela m'est arrivé souvent d'avoir la sensation de la bouche sèche jusque dans la gorge. Je n'arrivais pas à avaler la salive ou bien dormir la nuit. C'était très douloureux. Parfois ma salive

devenait constamment gélatineuse. J'ai été contrainte d'arrêter mon activité professionnelle. J'en ai donc parlé à un médecin traitant qui m'a orientée vers un spécialiste, où j'ai été très bien prise en charge », a-t-elle témoigné. Ce malaise peut sembler anodin, mais très fréquent. Il provoque des complications parfois sérieuses; la perte de la sensation de soif, les troubles de la mastication et enfin les carences nutritionnelles.

Causes

Les causes de la bouche sèche peuvent être multiples. Elles peuvent être consécutives à un traitement ou non. On peut observer le manque d'apport d'eau, une destruction plus ou moins importante des glandes salivaires ou perturbation dans leur fonctionnement, la prise de certains médicaments par exemple des antihistaminiques, anxiolytiques, antidépresseurs et neuroleptiques, diurétiques, certains antalgiques. Les causes peuvent aussi être liées aux maladies chroniques comme le VIH/sida, le diabète, une maladie rénale chronique, les problèmes de thyroïde, la maladie d'Alzheimer, le stress, la grossesse, le tabac, une radiothérapie de la tête ou du cou, l'ablation chirurgicale d'une ou plusieurs glandes salivaires.

Symptômes associés

La xérostomie est un symptôme. C'est une sensation de bouche sèche. Elle s'accompagne d'une soif intense, de difficultés à mâcher et à avaler et de difficultés à parler. Dans certains cas, elle entraîne des difficultés à percevoir les saveurs, une altération de l'odorat,

la formation de fissures douloureuses dans la bouche ou au coin des lèvres. La diminution de la production de salive rend plus sensible au développement de bactéries ou de mycoses. Ce qui expose à la formation de caries ou de gingivites. Enfin, une mauvaise haleine peut aggraver l'inconfort.

Traitement

Une bonne hydratation, des soins d'hygiène buccaux et l'arrêt du tabac sont importants. En cas d'identification d'une pathologie, son traitement, s'il est accessible, est de mise. Dès l'apparition des symptômes précités, il faut consulter un professionnel de santé.

Prévenir la sécheresse de la bouche

Pour prévenir la sécheresse buccale, dans les cas où la cause n'est pas congénitale, il faut une bonne hydratation, une hygiène buccale irréprochable et un suivi dentaire régulier. Il faut faire attention à arrêter sa consommation de tabac et réduire sa consommation de chewing-gums. Les jus et les liquides sucrés ou acides, qui favorisent les caries dentaires, sont déconseillés.

Infections chez le drépano : causes et traitement



Dr Hèzouwé Magnang,

Médecin Hématologue,
Directeur du Centre National
de Recherche et de Soins aux
Drépanocytaires (CNRSD)

La drépanocytose est caractérisée par une extrême sensibilité aux infections par les bactéries encapsulées, spécifiquement les pneumocoques et aussi le Salmonella typhi en Afrique. Elles peuvent être respiratoires, pulmonaires osseuses, buccales, les septicémies et le paludisme. Les infections constituent l'une des principales causes de mortalité du drépanocytairien surtout chez ceux qui ont moins de trois (03) ans. Elles sont un facteur déclenchant de crises vaso-occlusive, complication caractérisée par une obstruction locale et temporaire de la circulation sanguine, chez le drépanocytairien. L'une des causes est le mauvais fonctionnement, dès l'enfance, de la rate chez le drépanocytairien aboutissant à l'asplénisme fonctionnel. A cela s'ajoute l'altération du système de complément qui correspond à une cascade d'enzymes participant à la défense de l'organisme contre les infections. L'absence de vaccinations ou des rappels vaccinaux, l'exposition aux piqûres de moustiques, la mauvaise hygiène alimentaire, bucco-dentaire et corporelle et les comportements sexuels à risque sont

d'autres causes d'infections chez le drépanocytairien.

Une prise en charge couteuse

Quand on parle d'infection, la prise en charge est couteuse et ce n'est pas toutes les fois que le patient s'en sort. Il y a malheureusement des fois où nous perdons les patients malgré la mise en route d'un traitement. Ce traitement nécessite l'administration de médicaments appropriés pendant plusieurs jours. Cela nécessite des assez de moyens financiers surtout dans un contexte où une bonne partie des patients ne sont couverts par une assurance maladie.

Les infections, à travers la fièvre qu'elles vont donner, peut être également un facteur déclenchant de la crise vaso-occlusive ce qui devient un cercle vicieux pour le drépanocytairien puisque la crise vaso-occlusive va elle-même favoriser la survenue d'infections à cause de la stase sanguine qu'elle occasionne.

Prévenir les infections

En guise de prévention, les patients drépanocytaires doivent prendre soin d'eux en observant les règles d'hygiène

pour éviter les infections qui pourront aggraver leur maladie. Dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide, ne pas oublier de prendre ses doses de rappels vaccinaux, se laver régulièrement les mains surtout après les toilettes et avant de manger, tailler régulièrement ses ongles et se brosser la bouche et les dents matin.

La drépanocytose est une maladie redoutable qui a de nombreuses complications et qui fait énormément dépendre. Je ne souhaite pas que des jeunes qui ne sont pas encore mariés tombent dans ce piège.

Pour éviter ce piège, il faut connaître son statut hémoglobinique avant de faire le choix de son ou sa conjoint(e). Quand on a une hémoglobine anormale, on doit choisir un partenaire qui ne porte que de l'hémoglobine A (un sujet AA). C'est à ce seul prix qu'on peut éviter d'avoir des enfants drépanocytaires.

La drépanocytose est donc une maladie évitable et chacun peut faire le choix de l'éviter à ses enfants. La fréquence des infections chez le drépanocytairien est aussi réductible si l'on respecte les conseils prodigués par les spécialistes.

Propos recueillis par Jean ELI

Diabétique : nécessité de dépistage des yeux

Complication du diabète, la rétinopathie diabétique a touché environ 103 millions de patients diabétiques en 2020, selon la Fédération Internationale du Diabète. Lorsque le diabète n'est pas correctement soigné, il provoque une altération des vaisseaux de l'œil, entraînant progressivement une baisse de la vision, pouvant aller jusqu'à la cécité totale.



Consulter un ophtalmologue

Le diabétique peut présenter des infections au niveau de l'œil. Le Docteur Patrice Komi Balo, Médecin Ophtalmologue, chef service Ophtalmologie au CHU Sylvanus Olympio de Lomé explique : « parfois le diabétique peut développer la cataracte. Mais quand le diabète touche le fond de l'œil, c'est-à-dire la

rétine, il peut entraîner la cécité. Ce sont les complications de ce trouble nommées rétinopathie diabétique qui font qu'on peut perdre la vue lorsqu'on est diabétique. Les complications de la rétinopathie s'intensifient proportionnellement avec le nombre d'années pendant lesquelles on vit avec le diabète ».

Malgré les traitements adéquats, le danger n'est pas écarté

Même si le patient a accès aux soins liés au diabète, l'atteinte de la rétine n'est pas pour autant évitée. « L'atteinte est relative au nombre d'années pendant lesquelles on vit avec le diabète. Autrement dit, plus on vit longtemps avec le diabète, plus il y a plus de risques de développer une cécité. Pour cause, quand on a le diabète, les vaisseaux au niveau de la rétine deviennent malades. C'est ce qu'on appelle la « micro-angiopathie », indique Dr Komi Balo. « En réalité, ce sont les cellules de la paroi de ces vaisseaux qui s'altèrent ce qui, empêche le sang de circuler et d'atteindre des zones de l'œil qui vont manquer d'oxygène. Finalement, le sang se répand dans l'œil alors qu'il devait circuler dans les vaisseaux », poursuit le spécialiste.

Conséquences de la micro-angiopathie diabétique

La micro-angiopathie diabétique a deux conséquences : l'occlusion et l'hyperperméabilité. « L'occlusion à la longue va entraîner une ischémie et l'hyperperméabilité conduit à ce que le sang se répande sur la rétine. On peut noter aussi des lésions à des endroits non appropriés et un œdème maculaire. Si le diabétique n'est pas bien suivi il deviendra brutalement aveugle

un jour », souligne Dr Komi Balo. C'est pourquoi aussitôt la découverte du diabète, « il est impératif de faire un examen d'ophtalmologie pour voir s'il y a présence des lésions ou pas. En fonction des résultats de l'examen, le patient recevra un calendrier de suivi. Autrement dit, plus on vit longtemps avec le diabète, plus on peut se soumettre à un traitement préventif appelé traitement « laser », recommande le Chef service Ophtalmologie au CHU Sylvanus Olympio de Lomé.

Les lunettes et les conséquences du diabète sur les yeux

« Les lunettes ne peuvent pas intervenir dans la résolution des troubles liés au diabète sur les yeux. Mais un diabétique peut avoir besoin de verres pour corriger sa vue, s'il est entre autres hypermétrope ou myope. Ces anomalies oculaires n'ont rien à voir avec les complications du diabète au niveau des yeux », affirme Dr Balo. Tous les diabétiques doivent effectuer un examen ophtalmologique tous les ans ou tous les deux ans pour les patients diabétiques à faible risque de complications oculaires. Ce dépistage permet d'apporter un traitement précoce et ainsi de limiter les stades les plus graves.

par Elom AKAKPO

« La santé est la première des libertés, et le bonheur en est la base ».

Henri-Frédéric Amiel

Marcher souvent pour vivre longtemps

La marche est une activité bénéfique pour la santé. Des chercheurs américains de l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill ont montré que le fait de marcher davantage s'avère aussi bénéfique pour la longévité quel que soit le style adopté. Marcher

longuement d'une seule fois est aussi bon que faire quelques pas plusieurs fois par jour. La marche est une option de choix après 60 ans. Il suffit de se garer un peu plus loin sur le parking du supermarché ou de monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur pour faire plus de pas.

Déprimé : essayer la gentillesse

Selon « The Journal of Positive Psychology », les personnes souffrant d'anxiété ou de symptômes dépressifs peuvent voir leur état s'améliorer en réalisant de bonnes actions. Le lien social est en effet l'un des ingrédients du bien-être. D'après des chercheurs de l'Université

d'Etat de l'Ohio, les actes de gentillesse ont toujours montré plus d'avantages en permettant aux gens de se sentir plus connectés aux autres, ce qui est un élément important du bien-être. Le simple fait d'être entouré ne suffit pas. La composante « altruiste » est primordiale.

Intestin malade: attention à la malbouffe

Les maladies inflammatoires chroniques intestinales (MICI) concernent 20 millions de personnes dans le monde. Plusieurs facteurs sont en cause dans leur apparition. Selon une étude parue dans le « British Medical Journal », la nourriture ultra-transformée en fait partie. Attention aux snacks emballés, boissons gazeuses, céréales sucrées,

plats préparés, chips, saucisses, jambons, scharwama, hamburgers. Leur consommation quotidienne provoque l'inflammation de la paroi d'une partie du tube digestif entre la bouche et l'anus, ou au niveau du côlon et du rectum. Les poussées inflammatoires provoquent de violentes douleurs abdominales et des diarrhées parfois sanglantes.

Fruits pour éloigner la dépression

D'après les scientifiques de l'Université Aston de Birmingham, plus les personnes mangent souvent des fruits, plus elles obtiennent un score bas pour ce qui est de la dépression et un score élevé pour le bien-être mental. En clair, manger souvent des fruits, oui, mais pas nécessairement beaucoup.

En revanche, ceux qui grignotent fréquemment des aliments salés sont plus susceptibles d'éprouver des « failles mentales quotidiennes » comme le fait d'oublier ses clés, ou encore des symptômes d'anxiété, de stress, de dépression. Manger des fruits crus a une influence positive sur la santé psychologique.

Moins de sucres pour une meilleure santé

L'OMS recommande aux adultes de ne pas consommer plus de 100g de sucres totaux par jour et pas plus d'une boisson sucrée. La plupart des sucres consommés aujourd'hui sont dissimulés dans des aliments transformés qui ne sont généralement pas considérés comme sucrés. A

l'image du ketchup dont une cuillère à café contient environ 4 grammes de sucre. Une canette de soda contient jusqu'à 40 grammes. Privilégier donc l'eau, si possible le thé, le café (sans excès) et des infusions non sucrées. Apprendre à se faire plaisir avec des aliments moins sucrés.

Voyage : faire les bagages, une source de stress

Au moment de partir en voyage, à chacun sa méthode pour préparer ses valises. Pour certains, faire ses valises rime avec stress. Ils sont autant à parler même de corvée. Pour éviter de partir sans leur brosse à dents, leur pyjama, ou

leur chargeur de téléphone, certains préparent leur valise en plusieurs fois, et ce, quelques jours avant de partir. D'autres s'y prennent la veille tandis qu'il y en a qui les remplissent quelques heures avant le départ. A chacun sa méthode.

OTR
COMMISSARIAT GENERAL
COMMISSARIAT DES IMPÔTS
N° 001 /2023/OTR/CG/CI

REPUBLIQUE TOGOLAISE
Travail - Liberté - Paix

AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance de tous les opérateurs économiques que, dans le cadre de sa politique de modernisation et de dématérialisation des procédures de déclaration en vue de l'amélioration du service aux usagers, l'OTR met en service depuis le 1^{er} janvier 2023, une plateforme électronique de dépôt des liasses fiscales (états financiers annuels et états complémentaires).

A cet effet, les modèles de liasses fiscales sont mis à jour. Les entreprises ont l'obligation de soumettre à leur déclaration suivant cette dernière version téléchargeable sur le site de l'OTR (www.otr.tg) ou sur ladite plateforme.

Dans le but de leur faciliter l'appropriation du nouveau système de déclaration, il est organisé une série de formations à l'endroit des contribuables de la Direction des Grandes Entreprises (DGE) et de la Direction des Moyennes Entreprises (DME) à compter du 16 janvier 2023.

Pour tout besoin d'informations, les opérateurs économiques peuvent s'adresser aux contacts suivants :

pour les contribuables de la DGE

- sdjimon@otr.tg 99 02 19 69
- ikoukouma@otr.tg 90 86 61 88
- kakpaka@otr.tg 90 22 54 61

pour les contribuables de la DME

- antcha@otr.tg 70 46 81 89
- ekloua@otr.tg 90 54 97 52
- folognon@otr.tg 92 99 35 76

Le Commissaire Général remercie tous les partenaires de l'OTR pour leur contribution à la réussite de cette réforme.

Fait à Lomé, le 16 JAN 2023
Le Commissaire Général,
Philippe Kokou B. TCHODIE

OTR
16, rue des Anglais - BP 8.17 - 01023 Lomé - TOGO
Tel : +228 22 83 14 88
e-mail : otr@otr.tg

FEDERER POUR BATEL
www.otr.tg

OTR
COMMISSARIAT GENERAL
COMMISSARIAT DES IMPÔTS

AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES
(COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREES, CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS, EXPORTATEURS, ENTREPOSITAIRES...)

Dans le but d'assurer un meilleur suivi de la liquidation du Prélèvement pour l'Ajustement de la Dette du Secteur Pétrolier (PADSP) et de sa prise en compte automatique dans les statistiques de mobilisation des recettes de l'Office Togolais des Recettes (OTR), il est porté à la connaissance des commissionnaires en douane agréés, des consignataires, des importateurs, des exportateurs et des entrepositaires de l'intégration de ce prélèvement dans le Système Douanier Automatisé (SYDONIA) World.

A cet effet, la liquidation automatique du PADSP dans SYDONIA World est rendue obligatoire à compter du 1^{er} janvier 2023.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous pour le respect scrupuleux de ce présent avis.

Fait à Lomé, le 30 décembre 2022
Le Commissaire Général
Philippe Kokou B. TCHODIE

0201
www.otr.tg
+228 99 99 41 01

Moringa efficace contre les crises d'asthme

Le moringa est une plante réputée pour ses multiples vertus. Il est une source importante de nutriments, vitamines, minéraux et protéines. Plusieurs études ont été réalisées pour faire ressortir la propriété antiasthmatique du moringa.

Une étude publiée en 2008 par le département de pharmacologie du LM College of Pharmacy à Ahmedabad en Inde, a révélé que l'extrait alcoolique de moringa a une activité anti-asthmatique, certainement en raison des effets bronchodilatateurs, antispasmodiques, anti-inflammatoires et antimicrobiens de l'arbre.

Une autre publiée par l'Université Guru Ghasidas, en Inde, en 2013 dans la revue « *BioMed Central Complementary & Alternative Medicine* » estime que l'extrait alcoolique de l'écorce de moringa présente des effets anti-ulcéreux, antisécrétoires, protecteurs gastriques et pulmonaires. Il a été démontré que le moringa améliore la santé globale de ses poumons. Les propriétés contenues dans la plante peuvent réduire la gravité des crises d'asthme et aider à prévenir les

constrictions bronchiques. Une étude de toxicité menée par l'Université d'Ibadan, au Nigéria, publiée dans le « *Journal of Complementary & Integrative Medicine* » en mai 2013, a conclu que l'utilisation des plantes médicinales et nutritionnelles à base de moringa rentre dans le traitement des maladies respiratoires dont l'asthme.

Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie respiratoire qui apparaît par crises pendant lesquelles les bronches ont leurs ouvertures qui se rétrécissent. Ce qui crée une respiration difficile avec un sifflement caractéristique, une sensation d'oppression et une toux sèche. La cause de ce rétrécissement est due à une réaction inflammatoire et une contraction des muscles de la paroi des bronches. La crise d'asthme peut être dangereuse et nécessite des



Une plante aux mille vertus

bronchodilatateurs rapidement. Mais le traitement chronique de l'asthme peut être mené par la phytothérapie. Un avis médical reste indispensable.

Recette : Prendre 1 cuillerée à café de poudre et 1 verre d'eau tiède. Mélanger le tout et boire au début de la crise. Faire une deuxième prise après 30 min.

Une grande proportion d'hommes est touchée par des problèmes de dysfonction érectile après 40 ans. On la définit comme une incapacité fréquente ou constante à obtenir ou garder son pénis en érection. Il doit avoir suffisamment de pression dans les tissus du corps caverneux du pénis pour retenir le sang et maintenir une érection. L'oxyde nitrique aide à maintenir cette pression. La betterave rouge est l'un des meilleurs aliments pour aider les hommes en panne d'érection

Les betteraves rouges sont naturellement riches en nitrates, qui sont transformés en nitrites dans la bouche quand on les mange. Les carottes, la laitue et les feuilles de navet sont également riches en nitrates, mais la racine de betterave a le plus haut niveau de nitrates de tous les légumes. Les scientifiques croient que la teneur en bore de la betterave rouge peut aider à maintenir des niveaux adéquats des hormones impliquées dans la sexualité. Le bore, un minéral abondant dans les betteraves rouges, peut augmenter la production d'hormones sexuelles, augmenter la libido, améliorer la mobilité du sperme et favoriser la fertilité. De plus, étant riche en fer et en potassium, la betterave rouge maintient un système reproducteur sain. Attention cependant à une trop forte consommation.

Recette 1 : 2 betteraves rouges 1 carotte, Jus d'une orange, Jus d'un demi-citron. Mixer le tout dans un

mixeur et en boire chaque jour à volonté.

Recette 2 : 1 betterave rouge, la laitue, 1/4 de citron, un morceau de gingembre. Mixer le tout dans un mixeur. Le prendre au moins 2 fois par semaine.

En plus de sa capacité à dilater les vaisseaux et à augmenter le flux de sang vers la verge, ces jus sont excellents pour nettoyer le foie et éliminer les toxines. Eviter les principaux facteurs qui peuvent avoir un effet sur les performances sexuelles: la cigarette, l'alcool, le surpoids, le manque d'activité physique. Ces mauvaises habitudes ayant un impact direct sur la circulation sanguine.

Boire de jus de betterave rouge avant de faire de l'exercice ou une activité intense est considéré comme un moyen infaillible d'améliorer l'endurance et les niveaux d'énergie.

par **Elom AKAKPO**



Lourdeur dans le bas-ventre, signe d'une pathologie

Qui consulter?

Consulter un spécialiste quand on souffre de lourdeur au niveau du bas-ventre. « Si cette sensation persiste plus de 24 heures, qu'elle s'accompagne de douleur, qu'on a de la fièvre, du sang dans les selles, du sang dans les urines, des douleurs en urinant, il faut se faire consulter rapidement la sage-femme ou la gynécologue », précise Dr Améwoui.

Traitement

Dans un premier temps, la prise d'antalgique peut aider à calmer la sensation de lourdeur. Dans tous les cas, il faudra déterminer la cause du mal en fonction des symptômes associés. Une prise de sang, un test de grossesse, une analyse d'urine ou une échographie du bas ventre peuvent également être prescrits.

par **Raymond DZAKPATA**

Betterave rouge : bonne et dure érection



Betterave, meilleur aliment d'endurance et d'énergie

Le jus de betterave rouge contient beaucoup de nitrates et que le corps transforme ces nitrates en oxyde nitrique. Des études montrent que les betteraves rouges agissent

de la même manière que le viagra en augmentant les niveaux d'oxyde nitrique dans l'organisme, ce qui à son tour dilate les vaisseaux sanguins et augmente le flux sanguin vers le pénis.

Causes de la lourdeur dans le bas-ventre chez la femme

La lourdeur dans le bas-ventre est assez fréquente chez la femme. Elle peut être due à des pathologies en lien avec les systèmes urinaires, génitaux et le gros intestin. Quels sont les symptômes ? Quand consulter ?

La lourdeur dans le bas-ventre chez la femme désigne une sensation inconfortable ressentie au niveau inférieur de l'abdomen et dont les causes peuvent être multiples. Différents symptômes peuvent s'y ajouter comme les nausées, les vomissements, les diarrhées, la fièvre, les ballonnements ou encore les difficultés à uriner.

Causes

Elles peuvent être multiples dont les plus récurrentes sont entre autres: **l'infection urinaire** qui entraîne un inconfort et des douleurs dans le bas-ventre, des envies fréquentes d'uriner, un volume d'urine faible, une émission difficile et des douleurs à la miction, voire du sang dans les

urines. **Des troubles intestinaux** tels que la constipation, ou diarrhées, gaz, syndrome du côlon irritable peuvent provoquer des lourdeurs dans le bas ventre. La Gyneco-Obstétricienne, Dr Bénédicte Dédé Kafui Améwoui indique également que la lourdeur dans le bas-ventre chez la femme peut être causée par des troubles gynécologiques. Des lourdeurs utérines doivent faire penser à un trouble menstruel. Cela peut notamment survenir à la suite « d'une grossesse, d'un geste au niveau de l'utérus comme une Interruption volontaire de grossesse (IGV), un curetage, la pose d'un stérilet ou après un accouchement. Au niveau des ovaires, un kyste volumineux peut être douloureux par exemple les fibromes », précise Dr Dédé Kafui Améwoui.

Aliments pour éviter et corriger les séquelles des AVC

Les Accidents Vasculaires Cérébraux sont dus à plusieurs variables en parlant de processus qui aboutissent à leurs causes. Ces phénomènes ne sont souvent pas évoqués. Seuls les facteurs de risques sont abordés dans les diverses publications. Kpónou Tobossi Spécialiste en Hygiène et Qualité Alimentaire, Diétologue donne aujourd'hui les divers processus, puis livre l'alimentation idéale pour prévenir l'AVC ou pour corriger les séquelles causées.

AVC ischémique

L'AVC ischémique qui se produit lorsqu'une artère est bouchée, généralement par un caillot sanguin ou autre blocus, est le type d'AVC le plus courant, 80 à 85 % des cas avec lui seul 05 processus favorisants. Voici les processus qui aboutissent à l'obstruction vasculaire : **processus intravasculaire** : ce sont des dépôts de cholestérol, d'autres types de lipides et d'autres éléments tel le calcium ; qui causent le colmatage ou l'obstruction des artères : on parle d'athérosclérose. **Processus extravasculaire** : l'origine n'est pas dans le vaisseau sanguin lui-même : un abcès du cerveau, un kyste ou une tumeur du cerveau qui provoquent des phénomènes de compression sur l'artère.

Processus d'origine vasculaire et hémodynamique (par rétrécissement naturel de l'artère: on parle de sténose artérielle donnant la vasoconstriction qui réduit le passage libre du sang). **Processus embolique** : il se forme un caillot dans une autre partie du corps, généralement dans les veines de la partie supérieure de la poitrine et du cou ou dans le cœur. Ce bouchon ou caillot se détache du lieu d'origine et va obstruer les vaisseaux du cerveau. **Processus lacunaire** : la multiplication des cellules de la paroi artérielle elle-même au niveau de son diamètre interne, obstruant parfois complètement le vaisseau de petit calibre situé en profondeur dans le tissu cérébral. Il s'agit d'un processus à type de cancer malheureusement).



Gingembre pour la vasodilatation, c'est-à-dire augmentation du calibre des vaisseaux sanguins par relâchement de leurs cellules musculaires, et le réchauffement organique.



Curcuma + poivre: anti inflammatoire, anti caillot sanguin, ami des neurones. **Recette : Curcuma poudre : 01 cuillère à café de curcuma + Pareil pour gingembre poudre + 01 demi verre à bière (125 ml) d'eau bien chaude. Remuer et laisser tiédir avant de boire le liquide surnaissant seul. Matin au réveil Soir au coucher.**

AVC hémorragique

L'AVC hémorragique qui survient lorsqu'un vaisseau sanguin s'affaiblit et finit par se rompre où on assiste à une hémorragie est d'une fréquence de 15-20%. Elle a 04 processus qui aboutissent à cette rupture de vaisseau : **Anévrysme** : c'est un renflement ou dilatation d'un vaisseau sanguin qui finit par se rompre). **Processus de malformation artériovineuse (MAV)**. C'est une mauvaise connexion ou jonction

entre les artères et les veines ; une malformation vasculaire. **Processus d'Angiopathie amyloïde cérébrale (ACA)**. C'est une maladie dans laquelle certaines protéines s'accumulent dans les parois des artères du cerveau et les font rompre. **L'utilisation de certains médicaments** ou une pression artérielle très élevée aussi aboutissent à la rupture mais ce dernier phénomène n'est pas fréquent.

Alimentation anti-AVC



Oeufs cuits au quotidien : l'œuf réduirait le risque d'accident vasculaire cérébral de 12% : la lutéine et la zéaxanthine qui s'y trouvent s'opposent à l'obstruction des artères. Œuf et légumes frais (tomate, oignon, carotte, betterave)



Piment long rouge (piment de cayenne) ou adibolo (Togo) ou Tchounbô (Bénin). En consommer même si tout petit peu dans les repas est recommandé: ses composés actifs ont une propriété de désintoxication par stimulation du système lymphatique, cela fait transpirer en vue d'éliminer les toxines du corps.



Vitamine C : dans les agrumes tels citron, oranges, mandarines et aussi dans les légumes tel le persil, le moringa, pommes de terre avec la peau, poivron rouge, tomates. La carence en vitamine C est considérée comme un facteur de risque pour l'hypertension artérielle (facteur de risque d'AVC.



Pastèque + (arachide ou Gousse) torréfié. Cela procure du lycopène + oxyde nitrique qui assure le relâchement des vaisseaux permettant une pression artérielle saine. **Pour la recette : il suffit de disposer d'une tranche de pastèque et d'une tomate moyenne bien lavée et découpée. À ces deux ingrédients il faudra ajouter une cuillère à soupe de gousse ou arachides grillées. Passez le tout au mixeur avec un peu d'eau afin d'avoir une boisson fluide facilement buvable. Faire et Boire ce mélange deux à trois fois par semaine.**

Corriger des séquelles d'AVC

Les meilleurs aliments après un Accident Vasculaire Cérébral sont ceux qui produisent le facteur neurotrophique, une protéine qui soutient le processus par lequel le cerveau se guérit après des blessures, comme les AVC : on parle de neuroplasticité. Entre autres aliments :



Tomate ou pastèque : le lycopène réduit les dommages du cerveau (yibessessi, agbanmè déssi)



Oméga-3 d'origine végétale : le corps ne peut pas le produire. Source: graines de chia, graines de lin, les broyer avant de les consommer. Il est aussi présent dans certains poissons.



Sésame petits grains (sesamum indicum). Variété blanche ou jaune-or. Torréfier et en manger 01 cuillère à soupe juste avant ou après repas matin et soir.



Germe de blé torréfié. Recette: Germe de blé poudre :01-02 cuillères à café à laper ou diluer avec un peu d'eau et avaler l'ensemble. On peut saupoudrer une bouillie avec ou mettre ça dans son thé vers la fin, tuer et avaler.



Vitamine E et Source : avocat, Olive, purée de tomates, Œufs de poissons



Magnésium : grand neuroprotecteur. Source : chocolat noir, bananes, avocat, pois d'angol (ékli au Togo et Xwlékoun au Bénin), fromage de soja, légumes verts.

Expert : Kpónou tobossi Spécialiste en Hygiène et Qualité Alimentaire, Diétologue



NOUVEAU SIÈGE INAM

NOUS AVONS DÉMÉNAGÉ !

Le siège de l'INAM est transféré dans l'ancien
immeuble de la BSIC au quartier Dekon

À compter de ce 16 janvier 2023



www.inam.tg

