



Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ RÉCÉPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC

SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 708 du 08 Mars 2023

Santé des intestins: Recettes aux épices



5 EPICES BENEFIQUES POUR LES INTESTINS

Feuilles de bananier : réguler
la glycémie et traiter obésité

6



Congrès sur l'épidémiologie:
Interview du Pr. Didier Ekouévi

4



Couple : Jus naturels contre
éjaculation précoce

3



DON DE

Sang

« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Donner du miel au bébé : bon ou mauvais ?

par Arnaud KONDO

Le miel est un aliment qui contient plus de 80 % de sucre, surtout de fructose qui est lentement assimilé par l'organisme. Il possède des propriétés antioxydantes et bactériennes, fort utiles pour rester en bonne santé. Cependant, est-il recommandé aux bébés ? A partir de quel âge peut-on donner du miel à son bébé ? est-ce dangereux ?



Prendre garde de donner du miel au bébé

Bébé pleure sans arrêt, il est tentant de le soulager en lui donnant un peu de miel sur le bout du doigt, n'est-ce pas ? Néanmoins, le miel est déconseillé aux enfants de moins d'un an. Sur son site, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) indique « qu'il est absolument déconseillé de donner du miel aux enfants de moins d'un an. Ainsi, le miel ne devrait jamais être ajouté à l'alimentation des nourrissons, ni utilisé sur le doigt pour calmer un nourrisson agité, souffrant de coliques ».

Pas de miel pour les enfants de moins d'un an

Avant un an, le miel est interdit aux bébés. L'ingestion de miel peut en effet provoquer le botulisme infantile. C'est une affection neurologique grave provoquée par une toxine très puissante produite par la bactérie Clostridium botulinum. Celle-ci se développe notamment dans les aliments mal conservés, et la maladie résulte en général d'une intoxication alimentaire. Si le botulisme est rare, sa mortalité reste élevée quand le traitement n'est pas immédiat. Chez le nouveau-né, la bactérie Clostridium botulinum provoque une anorexie, une altération des cris et une perte du contrôle de la tête, une constipation, puis une paralysie et une insuffisance respiratoire dans les formes graves. Les bébés sont particulièrement sensibles au botulisme

car leur système digestif n'est pas encore suffisamment développé pour lutter contre la bactérie. De plus, les bébés n'ont pas encore acquis de bonnes habitudes alimentaires et peuvent être plus susceptibles d'ingérer des bactéries dangereuses. Le risque de botulisme infantile est donc particulièrement élevé chez les nourrissons de moins de 12 mois.

À partir de quel âge donner du miel à son enfant ?

Après l'âge de 1 an, la flore intestinale des enfants est suffisamment développée pour empêcher la croissance des spores bactériennes. À partir de cet âge, le bébé peut profiter pleinement des bienfaits du miel et de ses propriétés antibactériennes. Avec mesure tout de même, car le miel est très riche en sucre, qui ne doit pas venir en excès dans l'alimentation quotidienne des enfants.

Attention !

Le miel peut se retrouver dans de nombreuses préparations notamment les biscuits, les bonbons. Si on pense avoir donné du miel à son bébé par mégarde, ne pas s'inquiéter à outrance. Bien le surveiller dans les heures qui suivent. Si on ne note aucun des symptômes du botulisme entre autres constipation, difficultés à téter ou à tenir sa tête, état général faible, on peut être rassuré. Si ces symptômes apparaissent, consulter rapidement un médecin, en particulier un pédiatre.

PHARMACIE DE GARDE Du 06 au 13 Mars 2023

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
AKOFA	Av. Maman 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 Nyeonakpoe	97 93 86 59
AVE MARIA	Face ENSF près du CHU Tokoin	22 22 33 01
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 06 69 35
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéi face à la Résidence	90 88 72 72
CITRUS	Attégou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
BAH	Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
MAWULE	Bè-Kpota (Anc. Pharmacie du Rond-Point Gakpoto)	70 45 91 86
LE PROGRES	Grd contournement, près de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjôle-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIERE	Agbalépédogan	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Vakpossito - Près de la Station Total Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agô-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
DE LA VICTOIRE	Avédji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine	70 45 74 92
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agô-Nyivé	91 61 02 62
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agô-Nyivé - Agô-Assiyéyé	70 41 36 12
SHALOM	Agô-Cacavéli, non loin de BKS	70 49 96 51
MAWUNYO	Agô-Sogbossito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYIYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agô-Nyivé	90 65 21 90
ESPACE VIE	Agô Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Agô-Fiovi, Rond-point Cool Catch	93 83 91 00
ZOSSIME	Zossimé, près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	Sanguéra, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
LE ROCHER	Agô zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
DE L'EDEN	Route d'Aneho, face Cité Baguida	70 42 13 98

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio 22-21-25-01	Directeur Général Basile MIGNAKE
CHU Campus 22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08	Directeur de Publication Abel OZIH 91 50 20 22
Commissariat central 22-21-28-71	Rédactrice en Chef Merveille Povi MESSAN
Sûreté Nationale 22-22-21-21	Journalistes Reporters Gamé KOKO Confess ABALO Jean ELI William O Elom AKAKPO Raymond DZAKPATA Joseph GANGUI Arnaud KONDO
Pompiers 118 ou 22-21-67-06	Chroniqueur Gadiel TSONYADZI
Gendarmerie (Secours et Assistance) 172 ou 22-22-21-39	Infographe Komlan AMEDIN
Police Secours 117	Imprimerie Santé Education

Pharmacies et Points de vente du journal

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agô stade
Main de Dieu	Agô Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjôle	Djidjôle
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'union
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 Kegué	Kegué
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET Assigamé
Edi Togo	

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Raymond DZAKPATA
Joseph GANGUI
Arnaud KONDO

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com

Santé Alimentation

Carence en vitamine C : signes d'alerte et remède

La vitamine C est l'une des plus connues et importantes. Elle est en effet essentielle pour renforcer le système immunitaire et la réparation cellulaire et la récupération des lésions. Une carence en vitamine C peut donc entraîner une série de réactions négatives qui affectent de manière directe l'état physique et mental. Si elle est difficile à remarquer au départ, quelques symptômes se manifestent avec le temps, rendant la carence en vitamine C évidente.

1

Fragilité et chute des cheveux
La fragilité et la chute des cheveux sont souvent associées à de multiples facteurs qui peuvent détériorer le cuir chevelu et les cheveux. Parmi eux, la carence en vitamine C est l'une des causes fréquentes, car il s'agit d'un nutriment essentiel pour maintenir le collagène et les protéines qui lui apportent de la résistance.

2

Infections récurrentes
Les personnes ayant une carence en vitamine C ont tendance à développer plus d'infections que celles qui en consomment en quantité nécessaires pour la santé. Ce nutriment est essentiel pour les mécanismes de défenses du corps et, au final, une diminution de ses niveaux réduit sa capacité à détruire les éléments pathogènes qui causent tout type de maladies.

3

Changements d'humeur
La vitamine C possède également un lien étroit avec la santé émotionnelle. Ses niveaux adaptés apportent une stabilité mentale, de la tranquillité et un contrôle sur les hormones qui provoquent la mauvaise humeur.

4

Douleur physique
Les douleurs physiques permanentes doivent être analysées par un spécialiste car de nombreuses causes peuvent les déclencher. Parmi elles, les carences nutritionnelles sont très fréquentes. Par exemple, le manque de vitamine C diminue la bonne absorption de certains minéraux, ce qui conduit à l'affaiblissement musculaire.

5

Blessures difficiles à soigner
La diminution de la vitamine C dans le corps empêche les blessures de se soigner normalement. Il est fréquent que les lésions superficielles tardent plus à cicatriser et que les bleus apparaissent le lendemain.

6

Fatigue
La fatigue ou la sensation continue de fatigue est un symptôme qui se manifeste pour de multiples raisons et problèmes de santé. La carence en vitamine C n'est pas l'exception, car ce nutriment est nécessaire pour un rendement physique et mental optimal.

7

Maladies cardiovasculaires
Le développement précoce de certaines maladies cardiovasculaires peut être en lien avec le manque de vitamine C dans l'alimentation. Son action antioxydante diminue l'accumulation du cholestérol, favorise également le nettoyage du sang et stimule l'élimination des toxines.

8

Sécheresse de la peau
La consommation quotidienne de vitamine C est l'une des meilleures habitudes pour avoir une peau douce, belle et saine. Ce nutriment empêche la perte précoce de collagène et d'élastine, deux substances chargées de maintenir la fermeté et l'élasticité. La vitamine C favorise également l'élimination des toxines et diminue le risque de vieillissement prématuré. De plus elle est essentielle pour une bonne hydratation cutanée.

Les aliments riches en vitamine C : goyave, poivron rouge cru ou cuit, poivron vert cru ou cuit, papaye, orange, jus d'orange, mangue, chou, jus de pamplemousse rose, jus de légumes, ananas, persil, zeste de citron, oseille, feuilles de moringa.

Recette : 200g d'ananas frais, 100g de gingembre frais, 2 citrons verts, 20 feuilles de citronnelle, 1,5l d'eau. Bien laver l'ananas, le gingembre et les feuilles de citronnelle à l'eau fraîche. Enlever la peau du gingembre, le laver et le découper en morceaux. Enlever la peau sur l'ananas. Retirer le cœur de l'ananas et découpez la chair en morceaux. Mettre le gingembre et l'ananas découpés dans une assiette creuse. Arroser de jus des citrons. Mélanger et laisser macérer 15 minutes. Porter l'eau à ébullition dans une casserole et disposer à l'intérieur les feuilles de citronnelle. Laisser bouillir 15 minutes. Éteindre le feu et laisser infuser jusqu'à refroidissement. Récupérer ensuite 500 ml de tisane de citronnelle en séparant l'eau des feuilles de citronnelle. Dans le bol d'un mixeur, mettre le gingembre et l'ananas macérés. Ajouter la tisane de citronnelle et bien mixer le tout pour obtenir une purée. On peut déjà le déguster à ce stade pour conserver toutes les fibres. Dans le cas contraire, filtrer la purée pour récupérer le liquide. Servir frais.

Couple : Jus naturels contre éjaculation précoce

On fait moins de 5 minutes lors d'un rapport sexuel ? On est en deca de la durée parfaite selon une étude américaine, pour laquelle, elle est entre 7 et 13 minutes. Mais il existe une manière simple et naturelle qui permettra de prolonger la durée des rapports sexuels. Voici comment y parvenir ?



Des jus naturels pour faire durer l'acte sexuel

Parfois, il arrive que le mari ne puisse pas se contrôler pendant le rapport sexuel et se laisse emporter par la passion du moment un peu trop tôt. Cette situation est un peu gênante et pas toujours appréciée. Essayer ces jus à base d'aliments naturels qui aideront à contrôler le problème de l'éjaculation précoce et à faire durer les rapports sexuels un peu plus longtemps.

bien mélanger tous ces ingrédients et de boire le mélange avant l'acte sexuel. La tisane de menthe poivrée aidera à retarder l'éjaculation en relaxant les muscles. La vitamine C, contenue dans le jus d'orange et le jus de citron, permet quant à elle de lutter contre la dysfonction érectile et d'augmenter à la fois la qualité, la quantité et la mobilité du sperme.

Jus à base d'orange et de menthe poivrée

Ce jus permet d'augmenter l'afflux sanguin vers les parties génitales et stimuler les glandes surrénales. Ceci provoque une hausse de la production de testostérone. Ce jus booste les performances sexuelles. Et pour cause, il contient de la sérotonine et des endorphines aux propriétés euphorisantes ce qui fait monter le désir sexuel.

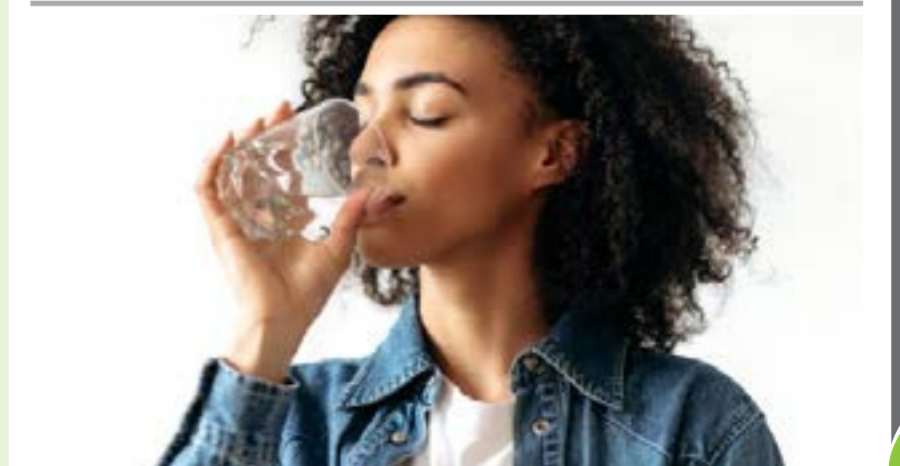
Jus à base de carottes et de grenades

Cette boisson a des propriétés vasodilatatrices, ce qui permet une meilleure érection. Elle améliore également la sensibilité du cerveau à la dopamine, un neurotransmetteur. Ce qui augmente le plaisir pendant les rapports sexuels.

Recette : 1 verre à madère de jus d'orange, 08 carottes, 08 grenades, une cuillère à café de jus de citron. Mixer tous les ingrédients et boire le jus avant l'acte sexuel. Ce jus est très riche en vitamines et en antioxydants qui sont parfaits pour une bonne circulation sanguine, ainsi que pour baisser le taux de mauvaises graisses.

par Abel OZIH

L'eau pour éviter l'insuffisance cardiaque



Boire suffisamment de l'eau

Boire de l'eau en quantité suffisante est aussi bénéfique pour le cœur, selon une étude présentée au dernier congrès de la société européenne de cardiologie à Sophia Antipolis. Chaque augmentation de 1 mmol/litre de la concentration sérique de sodium à mi-vie est associée à un risque 1,11 plus élevé de développer une insuffisance cardiaque et 1,20

fois plus élevé de développer une hypertrophie ventriculaire gauche (augmentation de la taille du cœur, considérée comme un signe précurseur de l'insuffisance cardiaque). Le risque augmente ainsi à partir de 142 mmol/litre. Le sodium sérique est une mesure précise de l'état d'hydratation : lorsque l'on boit moins, elle augmente car le corps tente de conserver l'eau.

Congrès International d'épidémiologie et de Santé Publique du 13-16 mars 2023 à Lomé / Interview du Prof Didier Koumavi Ekouevi, Président d'organisation

« Ce sera un véritable brassage de cultures et d'approches scientifiques qui promet des échanges riches et bénéfiques pour la lutte contre les épidémies et pour le renforcement de nos systèmes de santé en Afrique »

Le Togo abrite du 13 au 16 mars 2023 un Congrès international d'épidémiologie et de Santé publique qui aura lieu à Lomé. Cet évènement est organisé par le Centre de Formation et de Recherche en Santé Publique en collaboration avec le Département de Santé Publique de l'Université de Lomé et permettra à l'association des épidémiologistes de langue française, des épidémiologistes de terrain et aux chercheurs francophones de partager leur expérience de recherche et les résultats issus de leurs travaux. Selon les responsables de l'Association des Epidémiologistes de Langue Française (ADELF) et l'Association pour le développement de l'épidémiologie de terrain (EPITER), ce congrès à venir est « la plus grande manifestation scientifique francophone dans le domaine de l'épidémiologie et de la santé publique ». Ces associations ADELFF et EPITER rassemblent plus de 500 épidémiologistes. Pourquoi cette conférence et quels sont ses objectifs? En quoi ce congrès pourra impacter les actions d'épidémiologie et de santé publique au Togo? Professeur Didier Koumavi Ekouevi, Président d'organisation répond dans cette interview accordée à Santé-Education.

Santé-Education : Du 13 au 15 mars prochain aura lieu à Lomé le Congrès international d'épidémiologie et de Santé publique. Pourquoi cette conférence et quels sont ses objectifs ?

Prof Didier Koumavi Ekouevi : Le congrès ADELFF-EPITER est une manifestation scientifique francophone dans le domaine de l'épidémiologie et de la Santé Publique qui regroupe chaque année, les acteurs de la santé publique mais aussi des scientifiques issus de divers domaines et de divers pays. Le précédent congrès s'est déroulé à Laval au Canada en 2022. Ce congrès s'inscrit donc d'abord dans les activités annuelles de l'association des épidémiologistes de la langue française mais aussi, il s'inscrit dans un contexte sanitaire marqué par l'émergence de nouvelles épidémies avec un impact important sur le fonctionnement de nos pays. Il semblait opportun de se rassembler pour partager les expériences en termes de riposte autour de ces maladies. C'est pour cette raison que le thème retenu pour le congrès de cette année est «La Santé Publique face aux maladies émergentes et ré-émergentes». Ce thème s'inscrit également dans un contexte marqué par la recrudescence de plus en plus fréquente de maladies à potentiel épidémique notamment la pandémie de COVID-19 à laquelle le monde a opposé une riposte sans précédent et contre laquelle les efforts se poursuivent. Contexte également marqué par une épidémie déclarée de fièvre hémorragique virale (FHV) sévissant en Ouganda, et une épidémie de maladie à virus de Marburg en Guinée équatoriale et de fièvre de Lassa au Ghana. Aussi, la région Africaine de l'Organisation Mondiale de la Santé a enregistré entre 2001 et 2022 plus de 1800 menaces majeures de Santé Publique. Le Congrès ADELFF-EPITER constitue donc un cadre de choix pour se préparer à ces menaces et définir des stratégies pérennes et efficaces pour y faire face. Ce congrès sera également l'occasion pour le continent de démontrer du développement de cette discipline qu'est la Santé Publique et sa capacité à faire face à ces fardeaux multiples, tant en termes de recherche que de formation.

Le thème de ces assises est : santé publique face aux maladies émergentes et ré-émergentes. Quelles sont ces maladies et leurs incidences aujourd'hui sur les systèmes de santé et les populations ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il s'agit de maladies qui apparaissent dans une population pour

la première fois (émergentes), ou qui existaient sans doute auparavant et connaissent une augmentation soudaine en termes de nouveaux cas ou distribution géographique (ré-émergentes). Les changements environnementaux, la démographie humaine et animale, l'évolution des agents pathogènes et les modifications des pratiques d'élevage sont des facteurs qui sont à l'origine de ces maladies. Parmi les maladies émergentes, on peut citer entre autres : la Covid-19 et les maladies à coronavirus en général (MERS et SRAS), la maladie à virus Ebola, la fièvre de la vallée du Rift (virus), le Chikungunya, la maladie à virus Marburg. De façon plus simple, on peut considérer comme émergente une maladie due à un agent infectieux inconnu jusqu'alors. Les maladies ré-émergentes seront celles apparues une première fois, qui ont disparu pendant une période, puis qui sont réapparues. Ces maladies entraînent des répercussions économiques qui vont bien au-delà de leurs coûts directs en matière de santé. Leur apparition peut entraîner un ralentissement du commerce et des voyages. Pour limiter la menace que ces maladies représentent à l'échelle internationale, il faut veiller à la bonne coordination de la surveillance et de la riposte au niveau mondial.

Qui seront les participants et qu'est-ce qui sera fait concrètement durant ces 4 jours d'assises ?

Il s'agit de deux jours de pré-congrès, suivis de deux jours de congrès. Le pré-congrès consistera à deux journées de formation les 13 et 14 mars 2023, au cours desquelles plus de 200 participants issus de la jeune génération des chercheurs et professionnels de santé seront initiés à la rédaction médicale scientifique et aux biostatistiques. Ces formations dispensées par des enseignants de l'Université de Lomé (Togo), de l'Université de Bordeaux (France) et de la Karolinska, Institute of Stockholm (Suède).

Pour ce qui est du congrès à proprement parlé qui se déroulera les 15 et 16 mars 2023 à l'hôtel du 2 février, les participants sont des professionnels du domaine de la santé en général et plus particulièrement de la Santé Publique-épidémiologie, spécialité qui s'occupe de la prévention des maladies, de la promotion de la santé et de la lutte contre les épidémies. Il y aura également des décideurs politiques. Pour les acteurs de santé, ils sont issus d'universités (étudiants et enseignants-chercheurs), de réseaux et des agences de recherche du monde entier. Près de 400 chercheurs francophones, issus



Prof Didier Koumavi Ekouevi, Président d'organisation

de 21 pays du monde sont attendus à Lomé pour cette conférence. Ce sera un véritable brassage de cultures et d'approches scientifiques qui promet des échanges riches et bénéfiques pour la lutte contre les épidémies et pour le renforcement de nos systèmes de santé en Afrique. De manière plus succincte, le congrès sera rythmé par une série de 40 communications orales et 200 communications affichées dans le domaine des maladies transmissibles et non transmissibles. Un grand symposium animé par l'Agence nationale française de recherches sur le sida, les hépatites virales et les maladies infectieuses émergentes (ANRS/IMIE) sera également organisé. Enfin, sur la thématique du renforcement du système de santé, il est prévu une table ronde sur la Couverture Santé Universelle, laquelle sera animée par des experts de l'Organisation Mondiale de la Santé, et les décideurs politiques. Cette table ronde est organisée en partenariat avec le Groupe SUNU et le bureau pays de l'OMS.

En quoi ce congrès pourra impacter les actions d'épidémiologie et de santé publique au Togo ?

La Santé Publique au Togo a connu des avancées importantes ces dernières années du fait des différents fileaux sanitaires auxquels le Togo a dû faire face. Cependant, son rôle est toujours peu compris par les professionnels de santé et par la population en générale. Ce congrès permettra donc aux acteurs de la santé, aux étudiants et à la population en générale de découvrir ou de redécouvrir cette discipline. Ce congrès permettra également aux participants et aux acteurs de la santé du Togo de partager leur expérience dans la gestion des maladies émergentes et de profiter de l'expérience des autres pays en vue de

s'en inspirer pour créer un système de santé beaucoup plus résilient. De manière globale, ce congrès pourra impacter les actions d'épidémiologie et de santé publique au Togo sous plusieurs angles. Premièrement, la tenue la conférence ADELFF-EPITER dans notre pays permettra de relever le niveau de connaissance des jeunes chercheurs Togolais dans le domaine de la Santé Publique et de l'épidémiologie. Ces jeunes chercheurs de notre pays, qui constituent une force de proposition pourront donc à l'avenir se procurer des éléments scientifiques à soumettre aux politiques pour une amélioration de notre système de santé et de la santé des populations. Deuxièmement, ce congrès va également impacter la formation en Santé Publique dans notre pays. En effet, la présence à cette conférence d'éminents enseignants de santé publique, venus d'universités de renom, sera l'occasion de renforcer les partenariats de formation Nord-Sud et Sud-Sud. Troisièmement, il faut également souligner qu'une grande table ronde sera organisée sur la Couverture Santé Universelle, gage d'un accès équitable des populations aux services de santé, qui est axe prioritaire du gouvernement togolais. La Couverture Santé Universelle vise à permettre à tous les Togolais, quelle que soit leur localisation d'avoir accès à des soins de santé de qualité. De cette table ronde et de toutes autres discussions, sortiront des solutions et propositions concrètes qui pourront être soumises à notre gouvernement afin de soutenir les efforts déjà consentis. Enfin, ce congrès est une occasion rêvée pour notre pays, de faire valoir un leadership et l'implication des plus hautes autorités du pays dans le domaine de l'épidémiologie, de la Santé Publique et de la lutte contre les maladies en général.

Propos recueillis par Gadriel TSONWADZI

Santé des intestins : Recettes aux épices

Une étude publiée dans la revue « Clinical Nutrition » a identifié certaines épices qui semblent bénéfiques pour la santé du microbiote intestinal. Ce dernier joue un rôle important dans les fonctions digestives, métaboliques, immunitaires et neurologiques. Voici 08 épices très bénéfiques à la santé du microbiote intestinal.



1 La cannelle
Avec toutes ses propriétés anti-inflammatoires, la cannelle a un effet bénéfique sur le système digestif.

Recette : 1 tasse d'eau (250 ml), 1 cuillerée de cannelle en poudre, 1/4 cuillerée de curcuma en poudre, 1 cuillerée de miel. Bouillir l'eau. Ajouter la cannelle en poudre et le curcuma. Laisser infuser pendant 10 minutes. Une fois le temps écoulé, laisser reposer pendant 10 minutes supplémentaires. Filtrer le contenu et conserver l'eau obtenue. Servir dans une tasse et ajouter une cuillerée de miel. Prendre ce remède au petit-déjeuner de préférence.



2 Le cumin
Le cumin (Cuminum cyminum) augmente la libération de protéines digestives dans la bouche, l'estomac et l'intestin grêle, afin de permettre une digestion plus efficace.

Recette : Pour traiter les troubles digestifs, préparez une infusion de graines de cumin après le repas. Dans 200 ml d'eau frémissante, infuser 1 cuillerée à soupe de graines de cumin, hors du feu. Prendre 1 tasse le matin et 1 tasse le soir pendant 3 semaines.



3 Le poivre noir
Le poivre noir facilite la digestion car il stimule la sécrétion de sucs digestifs. La pipérine est un principe actif qui favorise notamment la mobilité intestinale. Cependant en cas d'ulcère ou d'inflammation des muqueuses digestives, mieux vaut l'éviter.

Recette : Piler légèrement les Xylopia ethiopica (poivre de guinée ou atikali ou kili ou kpédjékoun) et les faire bouillir. Boire un demi-verre bambou au cours des repas.

Microbiote et santé intestinale

Le tube digestif renferme pas moins de 1013 micro-organismes, soit autant que le nombre de cellules qui constituent le corps. Cet ensemble de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes constitue le microbiote intestinal ou flore intestinale. Cet ensemble de bactéries va avoir une fonction protectrice. Le microbiote intervient dans les fonctions digestives, métaboliques, immunitaires et neurologiques. S'il est déséquilibré, il va être propice aux pathologies, en particulier les maladies auto-immunes et inflammatoires. La santé du microbiote intestinal est en partie liée à l'alimentation puisqu'il puise directement dans les aliments qu'on ingère, notamment parmi les fibres alimentaires, et joue un rôle direct dans la digestion. La recherche a montré que les personnes qui ont beaucoup de microbes différents ont une meilleure santé intestinale et une meilleure alimentation que celles qui n'ont pas beaucoup de diversité bactérienne. Les chercheurs de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM/France) ont d'abord comparé les effets d'une poignée de 28 grammes de cacahuètes par jour. Au bout de six semaines, les participants ont présenté une abondance accrue de Ruminococcaceae : il s'agit d'un groupe de bactéries liées au bon métabolisme du foie et à la fonction immunitaire. Les scientifiques ont ensuite analysé l'impact de l'ajout d'épices. Au bout de quatre semaines seulement, les participants ont présenté une augmentation de la diversité des bactéries intestinales, y compris une augmentation des Ruminococcaceae. L'ajout d'épices est un moyen de réduire le sodium dans l'alimentation, mais d'aromatiser les aliments d'une manière qui les rend appétissants et, en fait, délicieux.



4 Clou de girofle
Le clou de girofle a une grande utilité dans le traitement des vers intestinaux. Il possède une action vermifuge sur ces parasites, y compris sur le ténia.

Recette : 200 ml d'eau, 05 clous de girofle. Faire bouillir l'eau. À ébullition, stopper la chauffe et mettre les 05 clous de girofle à infuser pendant une dizaine de minutes. Retirer les clous de girofle et boire. On peut boire cette tisane telle quelle, ou y ajouter un peu de cannelle, de citron, ou de miel pour faciliter sa consommation. Ne pas dépasser 2 tasses par jour et ne pas consommer la boisson de manière prolongée. On peut broyer les clous avant de les infuser.



5 Le curcuma
Le curcuma est bonne pour la santé digestive, immunitaire, son effet anti-inflammatoire a fait l'objet de nombreuses études. Il est considéré comme efficace pour lutter contre les maladies chroniques.

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. 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 périmé 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.



6 Le gingembre
Le gingembre bénéficie d'une teneur exceptionnelle en nutriments et antioxydants.

Recette : 1l d'eau, 5 citrons verts, 02 gingembre frais, 10 clous de girofle. Peler et couper le gingembre en rondelles ou le râper. Porter tous les ingrédients à ébullition. Couvrir, retirer du feu et laisser infuser 5 minutes environ. Opérer plutôt pour du miel. Je consomme environ 1L par jour.

par **William O.**
Article validé par **Kponou Mathieu Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires**

Dépression : dangers pour la femme enceinte

Les femmes sont plus vulnérables à la dépression pendant la grossesse. Durant ces périodes, la dépression peut être confondue avec les symptômes de la grossesse. D'après Grâce Koumayi, Sage-femme et fondatrice de l'ONG « Faire Autrement », ce trouble émotionnel peut avoir un impact sur la perception de la femme enceinte elle-même, du monde qui l'entoure. Il peut avoir d'importantes retombées sur les enfants à l'avenir si celle-ci n'est pas vite maîtrisée.

Sans traitement, les femmes enceintes dépressives ont tendance à recevoir moins de soins prénatals, à ne pas manger aussi bien et à ne pas se reposer suffisamment. Cette dépression de la mère a des effets négatifs dans la formation du fœtus et sur les processus de l'accouchement. «Causer un accouchement prématuré. La dépression peut également causer des avortements, ça peut être un avortement volontaire parce que quand on a la dépression, il y a un désintérêt sur la grossesse et ce désintérêt peut amener la femme à se débarrasser de la

grossesse d'où l'avortement volontaire. La dépression peut amener la grossesse à couler, ce que nous appelons des avortements spontanés », a expliqué Grâce Koumayi, Sage-femme. Si la dépression n'est pas soignée pendant la grossesse, elle peut entraîner une dépression postpartum. La dépression postpartum est une maladie grave qui peut durer des mois après l'accouchement et nuire aux liens que la mère crée avec son bébé. Ainsi, la femme enceinte peut également présenter un niveau élevé d'anxiété et de dépression sans développer un trouble anxieux. Pour la sage-femme, il est nécessaire qu'une femme apprenne



Attention à la dépression pendant la grossesse

à gérer les symptômes de son état anxieux pendant la grossesse. Ceux-ci peuvent, d'une part, augmenter les risques d'accouchement prématuré, des malformations congénitales et causer des problèmes émotionnels et comportementaux chez l'enfant d'autre part. « La dépression peut causer aussi la naissance d'un enfant de faible poids. L'enfant sera à terme mais aura moins de 2kg 500 grammes. Cela peut causer aussi la pression artérielle, je ne parle pas de la pré-éclampsie mais cette dépression peut donner des maux de tête jusqu'à exposer la femme à la tension artérielle. On aura alors une grossesse avec la tension artérielle », a-t-elle fait savoir. Les symptômes risquent de s'aggraver après l'accouchement et s'associer à des symptômes anxieux. Une femme enceinte ayant un trouble dépressif est également plus vulnérable aux problèmes de santé mentale pendant et après la grossesse.

Feuilles de bananier : réguler la glycémie et traiter obésité

Le bananier est connu pour son fruit. Mais en réalité chaque partie du bananier possède des avantages énormes pour la santé. Souvent on ignore que les feuilles sont également des sources de bienfaits santé pour l'organisme.

Les feuilles contiennent plus de 40 composés utiles, parmi lesquels se distinguent les acides corrossal et ellagique. Les africains, en particulier les Togolais, Béninois, font usage des feuilles vertes du bananier pour envelopper les aliments cuits ou à cuire, à l'étuvé, notamment « akpan ». Pour ce faire, elles sont d'abord passées sur le feu pour les assouplir. Sinon desséchées, elles servent à envelopper d'autres aliments comme les bâtons de manioc en Afrique centrale. Cela ne se fait qu'en Afrique et ces feuilles remplacent de même les ustensiles. Dans certains pays asiatiques comme la Thaïlande, les populations s'en préservent comme parapluie. Sa tige riche en fibres aide à la fabrication de cordes pour filets de pêche.

Aider à contrôler la glycémie

L'effet antidiabétique des feuilles de bananier est l'une des raisons pour lesquelles elles sont populaires. Les chercheurs attribuent cet effet à plusieurs composés, à savoir l'acide corrossal, les ellagitanins et les gallotanins. Selon l'article « Inventaire et caractérisation des plantes médicinales utilisées en thérapeutique dans le

département de la Sanaga Maritime: Ndom, Ngambe et Pouma (Cameroun) » par le scientifique Nnanga Nga et ses pairs publiée dans « Journal of Applied Biosciences » l'acide corrossal abaisse le taux de sucre dans le sang en augmentant la sensibilité à l'insuline, surtout l'apport en glucose et en inhibant l'alpha-glucosidase, une enzyme qui aide à digérer les glucides. On observe donc qu'il a un effet comparable à l'insuline, une hormone qui régule le taux de sucre dans le sang. En plus de l'acide corrossal, les ellagitanins à savoir lagerstroemine, la flosine B et la réginine A, améliorent également la glycémie. Ils favorisent l'absorption du glucose en activant le transporteur de glucose de type 4, une protéine qui transporte le glucose de la circulation sanguine vers les cellules musculaires et adipeuses.

Recette : Prendre 1 feuille séchée de bananier et l'écraser pour avoir une poudre. Bouillir 0,5 litre d'eau et arrêter le feu. Ajouter 2 cuillerées de poudre de la feuille. Laisser reposer un peu et boire en température tiède, 1 verre matin avant manger et soir après le diner.



Les feuilles du bananier sont thérapeutiques

Efficace contre l'obésité

L'obésité et le surpoids constituent un problème de santé publique au Togo et dans le monde. Selon les statistiques, 21,6% de la population togolaise sont en surpoids et obèses. L'obésité reste un facteur de risque de maladies chroniques. Des recherches récentes associent les feuilles de bananier à des activités anti-obésité, car elles peuvent inhiber l'adipogénèse et la lipogénèse, la production de cellules graisseuses et de molécules de graisse. Cette action a été l'objet d'une étude « Plantes médicinales du Nord de Madagascar. Ethnobotanique antakarana et

informations scientifiques 296 p. (2012) » par Nicolas J.-P. au Madagascar. En outre, les polyphénols des feuilles, tels que le pentagalloylglucose, peuvent empêcher les précurseurs des cellules graisseuses de se transformer en cellules graisseuses matures.

Recette : Prendre des feuilles jaunes de bananier. Mettre dans 2 litres d'eau et faire bouillir pendant 15 à 20 minutes. Laisser reposer et prendre 1 tasse matin avant le petit déjeuner et le soir après le diner.

par **Raymond DZAKPATA**

Urine mousseuse : cela cache des pathologies



Faire attention à son urine

L'urine peut révéler l'état de santé d'une personne. C'est ainsi qu'il faut toujours vérifier la couleur et l'aspect de l'urine. Il arrive des fois que l'urine devienne mousseuse. Est-ce un signe d'une quelconque maladie ?

une attention médicale urgente, sans quoi elle peut être fatale », explique Dr Bogne Raphael, médecin généraliste camerounais, fondateur et président de « Allô docteur ».

Signe d'une infection des voies urinaires

Lorsque des bactéries envahissent les voies urinaires, le passage de l'urine peut également produire une urine mousseuse. Dans le cas d'une infection urinaire, cette mousse peut parfois être accompagnée de brûlures lors de la miction, de douleurs dans le bas-ventre et d'une envie très fréquente d'uriner

Signe de diabète ou hypertension
L'urine mousseuse peut également révéler la présence d'un diabète ou d'une hypertension de longue date cachée dans l'organisme mais qui reste silencieuse. « Ces maladies se manifestent notamment par une perte excessive de protéines dans l'urine, ce qui rend l'urine mousseuse. Généralement, la présence excessive de protéines dans l'urine montre que le diabète ou l'hypertension est déjà avancés et que

les reins ont déjà des petits trous et sont gravement malades », souligne Dr Bogne.

Conseils

« Les causes de l'urine mousseuse restent nombreuses et beaucoup d'entre elles sont des maladies qui nécessitent un diagnostic et un traitement le plus rapidement possible. Ainsi, commencer le traitement à temps est essentiel afin d'éviter que la maladie ne progresse et n'ait des complications dangereuses dans le corps », conseille le spécialiste. Néanmoins, quelques conseils pratiques qui peuvent être bénéfiques. « Il faut maintenir une bonne hydratation en buvant beaucoup d'eau. Il est recommandé de boire environ 1,5 à 2L d'eau par jour. Il faut adopter une alimentation saine et équilibrée, et en pratiquant aussi du sport régulièrement pour améliorer la santé des reins », a-t-il ajouté.

Source : Dr Bogne Raphael, médecin généraliste camerounais, fondateur et président de « Allô docteur ».

Avoir un système immunitaire fort et sain est indispensable pour faire face aux différents virus et pathogènes qui attaquent quotidiennement l'organisme et qui peuvent menacer la santé.

Comment prévenir l'insuffisance cardiaque ?



Pr Jean-Marie Damorou

Cardiologue, Responsable de la lutte contre les maladies cardiovasculaires au Togo

L'insuffisance cardiaque c'est lorsque le cœur devient incapable d'assurer à l'organisme la quantité de sang nécessaire pour leur bon fonctionnement. C'est la difficulté pour la pompe cardiaque, et plus largement pour le système cardio-circulatoire, à s'adapter en termes de débit et de pression. Au Togo, les chiffres hospitaliers au CHU montrent que 25 malades sur 100 qui sont hospitalisés sont porteurs d'insuffisance cardiaque. C'est grave. C'est un enjeu majeur de santé publique.

La première complication est la mort subite. Quand la quantité de sang est insuffisante, le cœur s'emballé.

Le patient présente des caillots dans les jambes qui peuvent provoquer l'embolie pulmonaire. Pour prévenir l'insuffisance cardiaque, il faut manger moins gras, moins sucré, moins salé. Pratiquer l'activité physique aérobie. Faire des exercices qui permettent de s'oxygéner. Tout le monde doit faire au moins 30 minutes de marche par jour. C'est un médicament. On peut faire la natation et le jogging. Il faut éviter le tabac, les drogues, diminuer la consommation de l'alcool. Bien dormir au moins 8h par jour, gérer les émotions surtout le stress. Nous devons consommer beaucoup de fruits et légumes, manger sainement, variée et équilibrée. On peut avoir une vie normale quand on a une

insuffisance cardiaque, en respectant un certain nombre de contraintes : observance du traitement médicamenteux, respect des règles alimentaires et exercice physique. Le malade doit être discipliné et suivre toutes les ordonnances du médecin pour vivre encore longtemps. L'insuffisance cardiaque est grave mais évitable. Il faut avertir et sensibiliser les gens autour de l'insuffisance cardiaque. C'est une pathologie aussi mortelle et les patients n'ont pas toujours conscience de cela. La prévalence au niveau des CHU est très élevée. Parfois les patients ne semblent pas forcément inquiets et n'ont pas conscience du danger de l'insuffisance cardiaque.

Propos recueillis par Jean ELI

Journée mondiale « Zéro discrimination »

Accentuer la lutte contre la stigmatisation et discrimination au Togo

Le Réseau des Associations de Personnes Vivant avec le VIH (PVIH) au Togo (RAS+Togo) a présenté le lundi 27 février 2023 le rapport 2022 de l'Observatoire Droits Humains et VIH. C'était au cours d'une rencontre au siège du Secrétariat Permanent du Conseil National de Lutte contre le Sida et les IST (SP/CNLS-IST) à Lomé. Ce rapport fait l'état des lieux des cas de stigmatisation envers les PVIH au Togo.



Table officielle lors de la présentation du rapport

La communauté internationale célèbre, chaque 1er mars, la Journée mondiale zéro discrimination envers les Personnes Vivant avec le VIH (PVIH). Pour marquer cette Journée au Togo, le Réseau des Associations de Personnes Vivant avec le VIH au Togo (RAS+Togo) a présenté le rapport de l'Observatoire des Droits humains et VIH (ODH et VIH). Selon le rapport, les femmes représentent 78% des victimes. Plus de 7 adultes sur 10 de plus de 25 ans sont victimes de stigmatisation ou de discrimination, et la tranche 15 à 25 ans est aussi représentée avec 22%. Il est observé que des actes de stigmatisation et de discrimination envers des personnes vivant avec le VIH (PVIH) ont connu une légère baisse. « Le nombre de cas collectés a relativement diminué passant de 419 à 305 soit une régression de 27%. Cette

Statistiques du rapport 2022

Par région, Lomé arrive en tête avec le tiers des victimes de stigmatisation et de discrimination avec 33%. Cette région concentre le plus grand nombre de structures dans lesquelles les données sont collectées. A l'image du poids de l'épidémie au niveau national, on remarque que les 4 régions méridionales présentent des données relativement élevées.

Une fois encore, la majorité des victimes de stigmatisation et de discrimination proviennent de la communauté. Ce sont les membres de la famille, les voisins voire des proches qui violent le droit des PVIH et des populations clés. Les formes de violations issues de la communauté sont, entre autres, constituées de violence verbale (insultes), d'indexation, de rejets. Alors qu'on se bat pour la tolérance zéro surtout en milieu de soins, les données de 2022 montrent que les Droits des PVIH et des Populations clés ont été violés dans les formations sanitaires. Bien que les victimes ne représentent que 5% de tous, c'est déjà beaucoup pour porter atteinte à l'environnement favorable aux soins que le pays essaie de construire.

Les formes de violences

Les violences basées sur le genre constituent des formes de stigmatisation et de discrimination dont sont victimes les PVIH et les populations clés. Généralement elles sont composées de 5 sortes de violences. Les données rapportées en 2022 montrent que ce sont les violences psychologiques et verbales dont les victimes ont le plus souffert. Avec 10%, les violences physiques sont aussi bien représentées ainsi que les violences sexuelles qui représentent 3%. En 2022, 81% des victimes de stigmatisation et de discrimination ont bénéficié de référence. Sur les 254 qui ont été référés, 4% ont sollicité la justice et 10% ont profité de l'expertise de la Police. L'apport des leaders communautaires notamment les chefs traditionnels et les notables dans la résolution des cas est de plus en plus ressenti. Ainsi, 6% des cas ont été référés auprès d'eux. Aujourd'hui, la majorité des victimes

de stigmatisation et de discrimination proviennent de la communauté, en l'occurrence la famille, les voisins ou proches qui violent les droits des PVIH. La stigmatisation et la discrimination entravent la réponse au VIH. Ce qui limite non seulement les services de prévention, de dépistage, de traitement et d'observance mais également les services de santé sexuelle et reproductive plus larges et les services relatifs à la tuberculose et toutes autres maladies. Pour Dr Angèle Maboudou, les inégalités demeurent le plus grand obstacle de la lutte contre le VIH. Elle poursuit que c'est pour cette raison que la stratégie mondiale de lutte contre le VIH s'intitule « Mettre fin aux inégalités, mettre fin au Sida ». « Si ces discriminations et stigmatisations persistent, il y aura toujours des populations à risque », a-t-elle martelé. Selon un rapport de l'ONUSIDA, une analyse des études disponibles a mesuré quantitativement l'impact négatif de la stigmatisation et de la discrimination ainsi que la criminalisation du travail du sexe, de l'usage de la drogue et des relations sexuelles entre les personnes du même sexe sur les efforts de prévention de dépistage et de traitement du VIH et elle indique que l'absence de progrès concernant la stigmatisation et la discrimination liées au VIH entraverait les efforts pour atteindre les objectifs de dépistage et de traitement du VIH ainsi que de suppression de la charge virale, ce qui se solderait par 440.000 décès supplémentaires liés au Sida entre 2020 et 2030. La décriminalisation des populations clés et des PVIH permet de sauver des vies et contribue à accomplir des progrès en vue de mettre fin à la pandémie de Sida.

par **Raymond DZAKPATA**

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

CONGRÈS INTERNATIONAL D'ÉPIDÉMIOLOGIE ET DE SANTÉ PUBLIQUE

Adelf-Epiter
Lomé 2023






Thème

**La Santé Publique
face aux Maladies
Emergentes et
Ré-émergentes**


Hôtel 2 Février
Salle Concorde

15-16 Mars
2023

 Inscription : <http://bit.ly/CongAdelfEpiter>

 Cfsptogo@gmail.com  +228 22 21 41 58

 **ADELFF**



anrs

CF7SP



*“Un sourire coûte moins
cher que l'électricité, mais
il donne autant de lumière”*

BONNE JOURNÉE !

Suivez NIOTO sur 