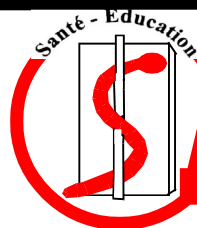


Prenez votre santé en main. Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé.

N°475 du 16 Mai 2018

Prix : 250 F cfa



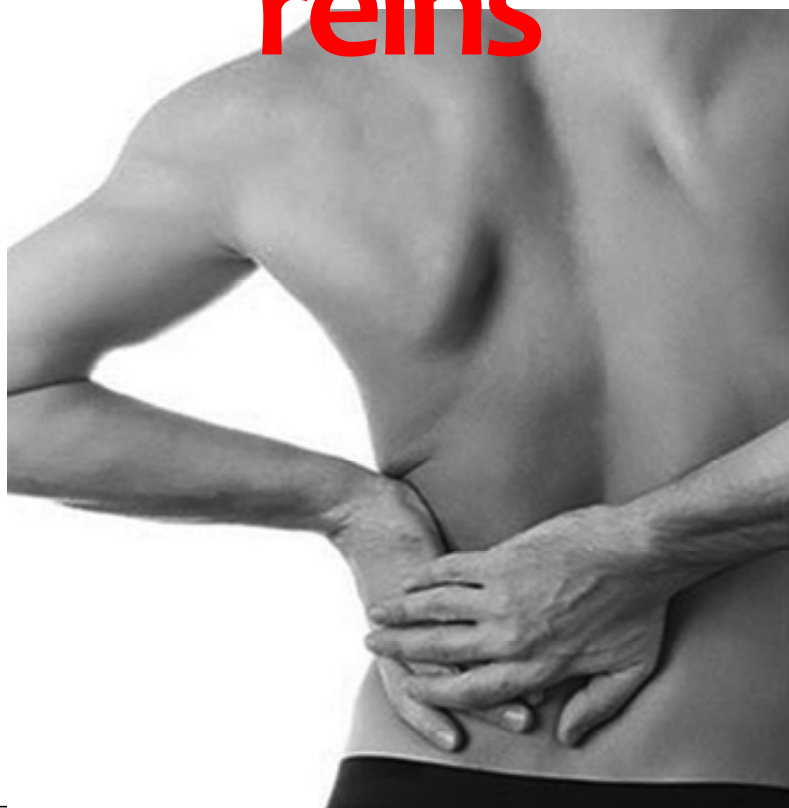
SANTE-EDUCATION

HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTE RECEPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC

Santé/Prévention

P4

Remèdes naturels pour soulager la douleur des reins



Editorial

Au-delà des nominations, il faut des impacts

Il y a de cela quelques jours des nominations ont été faites au Ministère de la Santé et de la Protection Sociale. Il s'agit d'un décret présidentiel qui promeut des techniciens aux postes de Secrétariat Général, de la Direction de Cabinet et de la Direction Générale de l'Action Sanitaire (la DGAS). Cette dernière est la nouvelle direction créée et qui vient boucler le trio technique du sommet du nouvel organigramme fonctionnel de ce Ministère avec le Secrétariat Général et la Direction Générale des Etudes, de la Planification et de l'Information Sanitaire (DGEPI). Il y a lieu de donner un sens à l'action sanitaire et à la promotion de la santé si le Togo veut atteindre les Objectifs de Développement Durable (ODD). C'est l'occasion pour Dr Essotoma Beweli d'œuvrer afin que soit remise dans leur position première, les activités de prévention dans toutes les actions de santé. Le secrétariat Général occupé aujourd'hui par Dr Sossinou Awoussi existait déjà. C'est le poste central de l'appareil technique du ministère. Et il urge que le nouveau Secrétaire Général soit très ambitieux sur le plan de l'amélioration du mécanisme d'application des normes de Santé publique. La Direction de cabinet revient après des années de mise en veilleuse. C'est un poste capital en ce qui concerne la mise en œuvre de la politique et la vision de santé des populations comme l'ambitionne le Pouvoir Exécutif. C'est une lourde et noble tâche pour Madame Midamégbé Akakpo. Il est hautement important que la Directrice de Cabinet joue son rôle à fond sans se faire intimider par l'armada des médicaux qui l'entoure. La remise en selle de ces différents postes doit permettre au Ministère de la Santé d'huiler son appareil fonctionnel. Depuis plusieurs années, les actions de santé sont à l'image de l'ensemble du secteur, beaucoup d'investissements mais peu de résultats. Le Chef de l'Etat dans un discours l'avait signifié clairement que l'Etat Togolais et ses partenaires mettent les moyens, mais le secteur de la santé ne donne pas le rendement escompté. Ces techniciens sont nommés pour donner des résultats et non venir gérer le train-train peu rentable qui existe jusqu' alors. Partant de cette réalité, s'il y a des dossiers sur lesquels devraient se pencher ces nouveaux responsables : c'est de revoir comment les grands projets de santé sont gérés et mis en œuvre et aussi exiger des acteurs les réels résultats attendus d'eux. L'autre dossier, c'est celui de la collaboration entre le Ministère de la Santé et ses Partenaires Techniques et Financiers (PTF). L'alchimie dans la coopération entre les deux parties est grottesque et atteinte d'une asphyxie. Il urge qu'une rencontre d'urgence soit organisée pour recadrer et redynamiser les lignes partenariales. Le compte à rebours a commencé et on verra d'ici les semaines et les mois à venir l'impact qu'ont pu apporter ces différents responsables.

Basile MIGNAKE

Le piment est-il important pour notre santé ?

P5

La couleur des règles donne un message sur l'état de santé de la femme et de la jeune fille

P6

Retrouvez Santé-Education sur

facebook

Abcès à la gencive : causes possibles

Gonflement, écoulement de pus, gencives douloureuses, impossible d'ignorer la présence d'un abcès à la gencive. Quelles sont les causes et traitements possibles d'un abcès gingival ? Un abcès gingival se manifeste par une gencive gonflée et douloureuse, l'écoulement de pus à la périphérie de la gencive, des douleurs lancinantes dans la zone infectée. On identifie les causes principales suivantes :

D'abord un débris alimentaire coincé entre la dent et la gencive : une gencive non parfaitement collée à la dentine et c'est la porte ouverte aux petits résidus alimentaires et aux bactéries. Inaccessibles au brossage, ils vont générer une infection. Ensuite la **poussée d'une dent de sagesse** : quand la dent est semi-incluse, c'est-à-dire qu'elle n'a pas

achevé sa sortie, des débris alimentaires peuvent se loger entre la partie émergée de la dent de sagesse et la gencive. Ce qui est source d'infection. Enfin la **présence de tartre** : si un brossage n'est pas effectué efficacement après chaque repas, de même qu'une visite annuelle chez le dentiste, la plaque dentaire va se calcifier et se transformer en tartre. La gencive va alors s'enflammer.

Traitement

Pour préserver la santé des dents, il est important de consulter en cas de suspicion d'abcès à la gencive. Un soulagement pourra aussi être apporté avec des traitements naturels comme le clou de girofle (antibactérien et anesthésique), ou encore un cataplasme d'ail.

Oreille bouchée et gêne à l'audition : que faire ?

Oreilles bouchées, gêne à l'audition, sifflements, acouphènes, ces symptômes peuvent être l'expression d'une obstruction des trompes d'Eustache. Qu'est-ce que la trompe d'Eustache ? Que faire quand l'oreille est bouchée ?

Trompes d'Eustache bouchées

La trompe d'Eustache est un fin conduit qui part de l'oreille moyenne jusqu'à la gorge. Côté extrémité nasale, elle est fermée par un muscle et une membrane, lesquels ne s'ouvrent que lorsque la personne mastique, déglutit ou bâille. Son rôle ? Maintenir une pression de l'air égale à l'intérieur et à l'extérieur de l'oreille moyenne. Il arrive cependant que suite à un rhume, une rhinite allergique, la présence

de polypes nasaux, une dépressurisation brutale en avion ou lors de plongée sous-marine, la trompe d'Eustache se bouche. Dès lors, la circulation d'air ne se fait plus correctement, ce qui crée une dépression et une aspiration du tympan vers l'intérieur. L'audition en est alors altérée.

Oreille bouchée : que faire ?

Il convient de consulter un médecin en particulier un oto-rhino-laryngologiste (ORL) pour poser un diagnostic. En effet, le traitement sera différent selon qu'il s'agit de bouchon d'oreille et donc de cérumen, ou d'un problème de trompe d'Eustache. Enfin, l'application d'une compresse chaude sur l'oreille peut aider à soulager la douleur et à déboucher la trompe d'Eustache.

Mauvaise odeur de la bouche: Attention à la candidose buccale

La bouche peut être le siège d'une infection mycosique à l'origine d'une mauvaise haleine. Le champignon responsable de cette candidose buccale est généralement *Candida albicans*. Les diverses causes de cette candidose de la bouche peuvent être : les médicaments ou traitements médicamenteux, la grossesse, une maladie (VIH, diabète), une inflammation, une sécheresse buccale.

Les symptômes

Les symptômes de la candidose de la bouche sont variables. Le patient peut par exemple présenter : un **muguet**, plus particulièrement chez les bébés ; la **langue noire villosité** : la coloration noire de la langue

par plaques surélevées est due au déséquilibre de la flore buccale, ou une **inflammation de la langue ou glossite** : la langue, douloureuse, est rouge.

Mauvaise haleine et candidose : traitement

L'identification du germe responsable d'une candidose de la bouche est indispensable pour que le traitement de cette mycose buccale soit parfaitement adapté.

La prise en charge de la candidose buccale commence donc par un prélèvement. Le traitement d'une durée de 2 à 3 semaines. Il est aussi important d'avoir une bonne hygiène buccale, c'est-à-dire se brosser les dents régulièrement.

Des calories en moins avec 7 verres d'eau par jour

Augmenter sa consommation d'eau aurait des effets plus que bénéfiques sur la santé. Selon une étude publiée dans le « *Journal of Human Nutrition and Dietetics* », augmenter légèrement sa consommation d'eau quotidienne permettrait de réduire la quantité de calories consommées.

Plus d'eau = moins de calories

Il est généralement conseillé de boire entre 1 litre et 1,5 litre d'eau par jour, pour être en bonne santé. L'eau que nous consommons quotidiennement se trouve évidemment dans les boissons (eau, thé, café, etc.) mais également dans la nourriture notamment dans les fruits et les légumes. En analysant le comportement des milliers de participants sur 7 ans, le groupe de chercheurs s'est rendu compte que ceux-ci boivent en moyenne 4 verres d'eau par jour, soit 30 % de leur consommation totale d'eau. Ils ont également constaté que leur alimentation journalière leur apporte en

moyenne 2 157 calories dont 432 proviennent d'aliments sucrés et gras et 125 de boissons sucrées.

Après avoir analysé les résultats de leur étude, les chercheurs se sont rendus compte qu'en augmentant leur consommation d'eau de 1 à 3 verres supplémentaires tous les jours, les participants consommaient moins de calories.

7 verres d'eau = 200 calories en moins

Boire 7 verres d'eau par jour permet d'augmenter sa sensation de satiété, et donc de consommer moins de calories. Selon les chercheurs, en buvant entre 1 et 3 verres d'eau de plus chaque jour, il est possible de consommer 68 à 205 calories de moins par jour. L'étude révèle également qu'une augmentation de la consommation quotidienne d'eau permet de réduire entre 5 et 18 grammes les apports en sucre et entre 78 et 235 grammes les apports en sodium.

Ecouter de la musique est bon pour la santé ?

Des études ont prouvé que la musique est capable de stimuler l'humeur et de diminuer les risques de dépression. Elle améliore également la circulation sanguine, réduit le taux d'hormones liées au stress et soulage la douleur.

Concrètement, la musique semble activer de façon sélective les systèmes neurochimiques et les structures cérébrales associées à l'humeur positive, à la régulation des émotions, à l'attention et à la mémoire d'une manière qui favorise des changements bénéfiques. D'après une étude menée en 2016, les personnes souffrant d'un déclin cognitif tirent des bénéfices particuliers de l'écoute de la musique, ainsi que de la méditation. Ces deux pratiques sont liées à une amélioration significative de l'humeur et de la qualité du sommeil.

Bien choisir sa musique

Mais, la musique peut aussi augmenter notre agitation, et nous déstabiliser en

induisant une réaction de stress. Elle peut favoriser la rumination et renforcer les émotions négatives comme la colère, l'agressivité ou la tristesse. Pourquoi ? Le rythme et les autres caractéristiques des chansons que nous sélectionnons peuvent moduler le rythme cardiaque et l'activité des réseaux neuronaux du cerveau.

Les chansons avec un tempo lent, des progressions d'accords graduelles et des notes longues ont tendance à nous calmer, tandis que la musique chaotique, au tempo rapide, va avoir l'effet contraire. Mais ce ressenti est subjectif : pour certaines personnes, les chansons rock, rap sont relaxantes. Aucune musique n'inspire le même sentiment à tous. En cause, le fait que la musique active presque toutes les régions du cerveau. C'est dire à quel point elle peut nous affecter. Pour se détendre, pensez donc à plonger dans des chansons relaxantes préférées, si possible sans faire autre chose en même temps.

Comment faire baisser une fièvre nocturne ?

La fièvre correspond à une augmentation anormale de la température corporelle. La fièvre nocturne peut provoquer une transpiration importante, des sensations de malaise ou encore une accélération du rythme cardiaque. Pour faire baisser la fièvre nocturne, voici quelques mesures à prendre rapidement.

La réhydratation

Il est important de bien s'hydrater en cas de fièvre nocturne. Pour lutter contre une maladie, le corps transpire, ce qui le déshydrate. Il est donc nécessaire de boire beaucoup d'eau. Vous pouvez ajouter du jus de citron dans l'eau afin de bénéficier aussi de ses bienfaits anti-infectieux. Les soupes

et les bouillons de légumes permettent aussi de s'hydrater de manière efficace tout en apportant des minéraux essentiels à l'organisme.

Favoriser la transpiration

Pour faire baisser la fièvre, une solution est d'aider le corps à transpirer. Pour cela, il est possible de boire des infusions à base de plantes, dont vous pouvez faire infuser 1 cuillère à thé dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Enfin, le gingembre peut aussi permettre de transpirer davantage. Vous pouvez pour cela râper du gingembre frais dans une tasse d'eau bouillante et boire ce mélange.

PHARMACIE DE GARDE

Du 14 au 21 mai 2018

| | | |
|---------------------|--|-------------|
| APOTHEKA | face siège fédération togolaise de football, route de kégué | 22 61 57 57 |
| 3eme ARRONDISSEMENT | Bd. du 13 Janvier près de l'immeuble FIATA | 22 21 52 27 |
| ISIS | Avenue Jean Paul près des rails NUKAFU Gakpoto | 23 36 95 65 |
| OCAM | Rue de l'ENTENTE | 22 21 62 05 |
| LA GRACE | près de l'auberge sahara avnt la station SUN APGIP Agoè | 22 25 91 25 |
| TAKOE | Avant la station Cap ESSO de Zongo (côté opposé) | 22 34 03 42 |
| VITAS | Situé à agoè assiyédu du côté ouest | 22 25 63 43 |
| SATIS | Près du CEG koshigan à agoè l'ogopé sur le Bd de la CEDEAO | 22 50 30 55 |
| MAWUNYO | agoè-sogbossito, route de mission TOVE en face de la station OANDO | 22 42 34 64 |
| BAGUIDA | Face CMS BAGUIDA | 22 35 47 77 |
| DES ROSES | quartier vakposito, en face de l'entreprise de l'union | 22 37 38 12 |
| BETHEL | route d'Adidogomé | 22 25 23 70 |
| DES ECOLES | Face lycée technique Adidogomé et près du CEG, route de kpalimé | 22 51 75 75 |
| HOSANNA | carrefour sagbado-adidogomé, Axe Sémékonawo | 22 51 50 49 |
| HANOUKOPE | Av de la nouvelle marche, Immeuble Radio Kanal FM. | 22 21 01 15 |
| CAMPUS | Adéwui | 22 21 56 32 |
| HÔPITAL | Face Hôpital CHU-Tokoin | 22 20 08 08 |
| OSSAN | Etablissement la Limousine, carrefour AVEDIJ | 23 38 44 25 |
| OLIVIER | Bd. Houphet-Boigny | 22 27 04 34 |
| AMITIE | 72 AV. des hydrocarbures (SOTED) | 22 21 74 47 |
| PHARMACIE 2000 | Bè Kpota près du Marché Dzifa | 22 70 01 69 |
| CONFIANCE | Face GTA | 22 42 43 81 |
| N. D. DE LOURDES | Qt Agoè-Anomé, à côté de l'église des assemblée de Dieu | 22 44 01 01 |
| FRATERNITE | Hédranawé près de clinique st joseph | 22 26 81 55 |
| CHRIST ROI | Kagomé | 22 27 46 66 |
| DJIDIOLÉ | DJIDIOLÉ | 22 25 65 12 |
| AVEPOZO | A côté de la place publique d'avépozo | 22 27 04 86 |
| KODJOVIAKOPE | Avenue Duisbourg | 22 21 89 90 |

Points de vente du Journal

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - EMNET Services (Agoè) - Samescom (Nukafu Gakpoto) - ETS Malibu (Fin Pavé Wuiti) - Super Shop Total Kégué - SuperShop CAP Kégué - Supermarché de la Caisse (Face Pharmacie de la Paix) - Groupe Génie SARL (Gbadago) - Ets Imba, à côté de l'Institut «La Colombe - Shell Akodésséwa - Capitole (Akodésséwa) - Papeterie (Face Ecole Primaire Bè - Hôpital des sœurs de la méséricorde à Kégué | <ul style="list-style-type: none"> - Supermarché Elyts - Radio Victoire - ShopSanol Wonyomé - Ets Atidjohoun, la grâce de Dieu - Saint Kisito - Reflexe Bureautique à Agoè Assiyédu - Total Adakpamé | <ul style="list-style-type: none"> - Avé Maria (face total CHU-SO) - Saint Michel (Agoè) - La Référence (Bar Madiba) - Versaou (Baguida) - Des Ecoles (Adidogomé) - Des Roses - Saint Kisito - Bétafia (Gollinkomé) - 3eme Arrondissement |
| <ul style="list-style-type: none"> - LES PHARMACIES - Bethel - Djidjolé - Point E - La Grâce (Agoè) - l'Eden (Baguida) - Bon samaritaine - de la Mairie | <ul style="list-style-type: none"> - A l'INTÉRIEUR DU PAYS - Ets St Paul (Atakpamé) - Shell Tsévié - Radio Tabala (Kara) - Dans les pharmacies de Kara - Etablissement Tchakala (Dapaong) - Lafia (Kara) - Santé-Plus (Tomdè Kara) | |

-LM Express (Baguida)

Lisez Santé-Education

Fatigue : Les principales et possibles causes (Suite)

Dans la précédente parution, le journal vous a proposé une première série de diverses causes de la fatigue. Voici dans cette parution, la seconde série des principales et possibles causes de la fatigue.

Elom Akakpo

Les troubles hépatiques

La fatigue est le symptôme le plus fréquent de la maladie du foie. Des niveaux élevés d'enzymes hépatiques, tels que l'alanine transaminase et l'aspartate aminotransférase, peuvent indiquer une inflammation ou des dommages dans les cellules du foie. Aussi, des niveaux élevés d'aspartate transaminase sont associés à la fatigue.

L'insuffisance rénale

Les reins ont pour fonction de sécréter de l'érythropoïétine qui peut stimuler la moelle osseuse pour produire des globules rouges. Cependant, en cas d'insuffisance rénale, la sécrétion d'érythropoïétine sera réduite et le nombre de globules rouges sera faible. Par conséquent, les cellules

vomissements, les hémorragies sont des causes possibles de carence en fer et en acide folique. Cela pourrait aggraver l'anémie rénale et causer de la fatigue.

Les maladies cardiaques

Quand on souffre d'une insuffisance cardiaque, on peut se sentir fatigué tout le temps et on a des difficultés à effectuer des activités quotidiennes simples. Cet épuisement se produit parce que moins de sang atteint les muscles et les tissus, en raison de la capacité de pompage du cœur qui est réduite. Cela pourrait également se produire parce que le corps n'élimine pas les déchets aussi rapidement qu'il le devrait.

Les allergies

L'allergie est souvent associée à des éternuements et les yeux

qui pourraient causer la fatigue chronique sont celles qui provoquent le syndrome de l'intestin qui fuit ou la perméabilité intestinale: les intolérances au produit laitier (la caséine, au gluten, la sensibilité à la levure, l'allergie au maïs (la zéine).

La fatigue surrénalienne

Le corps repose sur les glandes surrénales situées au-dessus de chaque rein pour gérer des situations stressantes. Nos glandes surrénales libèrent le cortisol, l'adrénaline et la DHEA, afin de nous aider à faire face au stress et aux exigences de la vie. Cependant, compte tenu de nos vies trop stressantes, ce n'est pas surprenant que beaucoup d'entre nous souffrent de problèmes de dysfonctionnement des glandes surrénales.

Divers symptômes peuvent se manifester entre autres : courbatures, dépression, irritabilité, le besoin de stimulants, la lassitude quand on se réveille, peu importe combien vous avez dormi, la difficulté à s'endormir ou à se réveiller, l'incapacité pour faire face à des situations stressantes, la diminution de la libido, le sucre dans le sang ou les problèmes digestifs, l'incapacité à se concentrer, les vertiges, les envies alimentaires en particulier le sel et le sucre, l'immunité affaiblie et possibilité de tomber malade plus souvent, les niveaux de stress élevés, ou toujours sentir comme si on a trop de choses à faire.

Le manque de sommeil

L'organisme ne peut pas fonctionner correctement en cas de manque de sommeil. Il faut dormir 7-8 heures tous les soirs. Essayez d'établir un horaire de sommeil régulier. Aussi, évitez de dormir tard trop souvent. Donc, faites du sommeil une priorité régulière. Si vous avez besoin d'une sieste et vous avez le temps d'en prendre, ne vous privez pas. Le corps a besoin de sommeil pour se guérir.

Le syndrome de fatigue chronique

Les causes exactes ne sont pas complètement connues ou comprises. Les causes possibles sont les troubles immunitaires, les carences en nutriments, les allergies alimentaires, un mauvais contrôle de la glycémie, le stress et les toxines environnementales. Le syndrome de fatigue chronique est une fatigue débilissante en plus d'autres symptômes tels que les

maux de tête, l'insomnie et les douleurs articulaires ou musculaires.

Pour un diagnostic médical, les symptômes doivent se poursuivre pendant au moins 6 mois ou plus avec quatre ou plusieurs de ces symptômes supplémentaires: des problèmes de concentration ou de mémoire, gorge irritée, des ganglions lymphatiques tendres et sensibles, douleur musculaire, douleur articulaire, maux de tête, le sommeil non réparateur.

La carence en vitamine B12

La vitamine B12 est un « nutriment énergétique » nécessaire pour mener à bien les fonctions essentielles. Si l'on se sent faible et fatigué, on pourrait avoir une carence en vitamine B12. De plus, le corps a besoin de cette vitamine pour la production d'énergie, la formation du sang, et la synthèse de l'ADN. L'absorption gastro-intestinale dépend de nombreux facteurs, cependant, il

est tout à fait possible de prendre des quantités suffisantes de vitamine B12 dans l'alimentation et avoir une carence à cause de la mauvaise absorption.

De plus, si on a des niveaux insuffisants de vitamine B12 dans le sang, la santé deviendra vulnérable et sans défense contre la maladie. Les activités quotidiennes seront plus difficiles suite à des symptômes débilissants tels que la faiblesse musculaire, la fatigue, des picotements dans les bras ou les jambes, la confusion mentale, des problèmes de mémoire, des sautes d'humeur, le sentiment d'apathie et le manque de motivation. Ce qui est plus grave est qu'on peut déjà avoir une carence en vitamine B12, sans qu'on le sache. Les symptômes de cette déficience peuvent se manifester après un certain nombre d'années influencés par une alimentation et l'absorption du corps.

Suite dans la prochaine parution



Image d'une femme fatiguée

ne pourront pas recevoir suffisamment de sang et d'énergie, c'est pourquoi les patients présentant une insuffisance rénale se sentent fatigué tout le temps.

En plus, les reins aident à maintenir une composition constante et appropriée de fluide extracellulaire et à fournir les nutriments nécessaires aux cellules. Lorsque cette fonction est perturbée, les cellules peuvent même mourir. Une autre raison de la fatigue dans l'insuffisance rénale est le manque de fer et d'acide folique. Le manque d'appétit, les malaises gastro-intestinaux, les nausées, les

larmoyants, toutefois la fatigue est un autre symptôme très fréquent. Alors que les problèmes affectant le nez et les yeux apparaissent souvent quelques minutes après avoir été exposé à l'allergène, ou la substance irritante, d'autres symptômes tels que la fatigue, des maux de tête, des difficultés de concentration et l'irritation, peuvent apparaître plusieurs heures après l'exposition.

Les intolérances alimentaires

Des études récentes montrent que la fatigue chronique peut être causée par l'intolérance alimentaire. Les intolérances alimentaires les plus probables

Mauvais sommeil : Causes possibles

Que ce soit en cas d'apnée du sommeil ou d'insomnies, un mauvais sommeil est très gênant car il n'est pas réparateur. Pour bien vieillir, il est important d'être attentif à son horloge interne. Voici des causes qui peuvent expliquer un mauvais sommeil.

L'anxiété

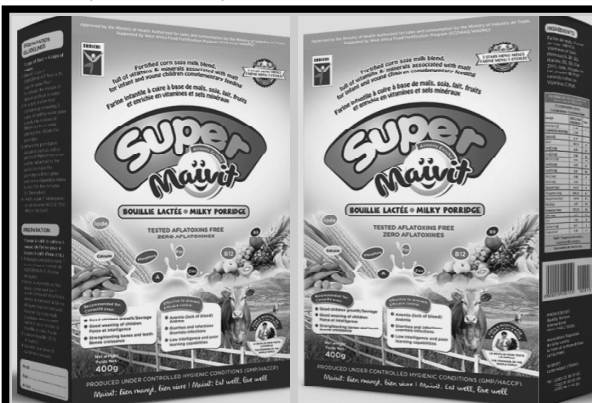
L'anxiété et le stress sont particulièrement néfastes pour le sommeil. L'insomnie peut se caractériser par des réveils dans la nuit, par des difficultés à s'endormir ainsi que par un réveil précoce le matin. Les personnes trop anxieuses ne parviennent pas à se relaxer suffisamment au moment du coucher, et tardent donc à s'endormir. L'individu a tendance à ressasser ses problèmes et ses préoccupations. Cela peut aussi entraîner des cauchemars, ne favorisant pas un sommeil réparateur.

Mauvaise hygiène de vie

Certains aliments et substances ne doivent pas être consommés pour obtenir un sommeil de bonne qualité. En effet, l'alcool, la cigarette, le café et le sucre sont des produits excitants n'aidant pas à se calmer pour bien dormir. Ces produits doivent donc être évités au maximum, en particulier le soir avant le coucher. Au contraire, certaines tisanes à base de plantes pourront favoriser un bon sommeil, comme la camomille par exemple.

Des pathologies

Certaines pathologies peuvent être à l'origine d'un mauvais sommeil. Les problèmes respiratoires tels que l'asthme et l'apnée du sommeil sont parfois très gênants pour bien dormir. De même, d'autres pathologies comme la dépression ou encore des allergies peuvent occasionner des difficultés entravant la qualité du sommeil.



Farine enrichie pour enfants à partir de 6 mois
Farine lactée enrichie en vitA, B1, B2, B6, B9, B12, Fer, Zinc, Iode, Calcium, Phosphore, Potassium
Idéal pour le sevrage de votre enfant
Contre l'anémie, la diarrhée, les infections, la mauvaise croissance

Pour tout achat appeler le **98 11 58 30/ 23 38 33 62/ 91 02 83 04**

Remèdes naturels pour soulager la douleur des reins

Si une douleur soudaine au bas du dos fait surface dans le corps, elle peut être due à une infection rénale. Bien que tous les maux de dos ne soient pas des douleurs rénales, mais elles sont parfois dues aux organes internes comme les reins, en particulier, les calculs rénaux, les infections ou d'autres maladies rénales. La douleur se produit généralement sur un côté et est généralement forte et vient par vagues. En outre, cette douleur peut même s'étendre aux hanches et à l'aîne. La douleur rénale peut également être accompagnée avec d'autres symptômes tels que des douleurs en urinant, la fièvre, des frissons ainsi que du sang dans l'urine que l'œil ne peut parfois ne pas voir. Si l'on a encore un doute que le mal de dos peut être une douleur rénale, on doit consulter un médecin car il peut indiquer un problème de santé sous-jacent grave nécessitant une attention médicale immédiate. Ces remèdes maison pour les douleurs aux reins sont destinés à être utilisés comme traitement additionnel et sous la supervision d'un professionnel de santé.

Elom Akakpo

Boire beaucoup d'eau

Rester bien hydraté non seulement prévient les calculs rénaux, mais peut aussi débarrasser ceux déjà présents dans l'uretère, le tube mince reliant les reins à la vessie. L'eau dilue l'urine en empêchant les minéraux et les

sels de s'accumuler et former des calculs rénaux. De plus, l'eau évacue également les toxines du corps. Cependant, ce qui est plus important est que la consommation de beaucoup d'eau peut immédiatement calmer les douleurs des reins à chaque fois



qu'elles se produisent. Dès que l'on se rend compte qu'on va avoir le mal de dos intense, commencez à boire de l'eau propre filtrée. Vous pourriez boire 1 à 1,5 litre d'eau.

Le jus de citron frais

Le jus de citron est l'un des meilleurs remèdes pour les calculs rénaux, ainsi que pour les douleurs des reins. L'acide citrique aide à briser et à dissoudre les pierres. Cependant, l'on doit utiliser le citron frais pour faire la boisson et non les boissons de citron

aromatisé. Dans la matinée, commencez la journée avec un verre d'eau mélangé avec du jus d'un citron frais. Au début des douleurs aux reins, mélanger environ 4 cuillères à soupe de jus de citron dans un verre d'eau et



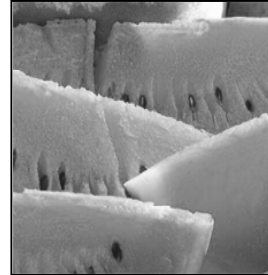
boire cette eau. Sinon, si l'on peut supporter de boire l'huile d'olive brute, mélanger 4 cuillères à soupe de jus de citron avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et boire.

Jus de persil

Le persil est un nettoyant naturel qui maintient des reins en bonne santé, car il aide à éliminer toutes les toxines et les substances nocives du rein. Le persil contient des vitamines telles que les vitamines A, B, C, et des minéraux, le cuivre, le potassium, la riboflavine, le sodium et la thiamine. Ces vitamines et minéraux, sont des antioxydants; Ils favorisent le développement de la cellule et régulent les fluides dans le corps.

La méthode idéale pour incorporer le persil dans votre

alimentation quotidienne, consiste à hacher le persil dans de l'eau bouillante. Laisser infuser 5



minutes, filtrer et boire une ou deux fois par jour pour lutter contre les infections des reins.

Les graines de pastèque

Ce n'est pas seulement le fruit de pastèque qui est bénéfique pour les reins; les graines noires de la pastèque sont également utiles pour le nettoyage à la fois de la vessie et des reins et aident à éliminer les calculs. Mettre 1 cuillère à soupe de graines de pastèque dans 2 tasses d'eau bouillante, laissez refroidir. Filtrer et boire. Buvez cette tisane une fois par jour pendant trois jours dans une semaine. Il est recommandé d'utiliser des graines de pastèque fraîches à chaque fois qu'on veut boire.

Menthe poivrée

La menthe poivrée a un effet relaxant sur les muscles de l'appareil digestif et le système urinaire. Elle est utile pour traiter

les problèmes de spasmes dans les voies urinaires. Elle dispose également d'une forte propriété antibactérienne et antifongique qui aide à débarrasser les reins de bactéries. Trois essais à double insu ont constaté que l'huile de



menthe poivrée à enrobage entérique réduit la douleur associée à des spasmes intestinaux, communément rencontrés dans le syndrome du côlon irritable.

Le plantain pour les reins

Le plantain comme l'une des plantes sacrées en raison de ses grands pouvoirs de guérison. Il est utile contre les vers, les troubles rénaux et les hémorroïdes. Ses feuilles de plantain sont utilisées pour guérir les problèmes rénaux. Les propriétés antibactériennes de cette plante aident à prévenir l'infection, tandis que ses propriétés anti-inflammatoires aident à soulager la douleur, les brûlures et les démangeaisons. Il est un diurétique et laxatif doux, donc utile dans les problèmes rénaux et les problèmes de la vessie.

Que faire pour éviter d'uriner plusieurs fois dans la nuit ?

La nycturie, peut être un facteur perturbateur du sommeil quand on se lève plusieurs fois pour uriner. Si vous êtes victime de ce phénomène, consultez rapidement un médecin pour un diagnostic. Il existe des astuces pour remédier un tant soit peu à la nycturie. Voici quelques conseils pratiques.

Gamé Koko

Faire la sieste pendant la journée

Il faut dédier un temps à une vraie sieste en position allongée sur le lit ou une natte et dormir 15 à 20 minutes pour laisser s'équilibrer une partie des œdèmes. En s'allongeant, les œdèmes des pieds remontent vers le haut, s'équilibrent et s'éliminent plus rapidement et facilement en fin de journée.

Ne pas manger les aliments diurétiques le soir

Les aliments diurétiques augmentent l'élimination de l'eau retenue dans le corps ce qui accentue l'excrétion et le volume des urines. C'est bien d'en consommer pendant la journée, mais dans la soirée, la consommation de ces aliments peut causer la nycturie ; il s'agit

entre autres de : pastèque, la tomate, thé vert, vinaigre de cidre, café, concombre, persil

Plus de tisanes après 17 heures

Prendre une tisane ou souper avant d'aller se coucher peut amener à se relever dans la nuit pour uriner. Cette habitude est déconseillée, surtout aux personnes âgées chez qui le volume d'urine produit pendant la nuit peut devenir plus important. Il est plutôt conseillé de boire suffisamment dans la journée et réduire considérablement la prise des fluides le soir après 17 heures.

Pas de vin blanc ou le champagne le soir

Certaines personnes sont sensibles à certaines boissons qui donnent une envie fréquente et



En cas de nycturie, n'hésitez pas à consulter un médecin

amènent à uriner plusieurs fois ; c'est le cas du vin blanc et du champagne. Éviter d'en trop consommer le soir si on ne peut pas l'éviter.

Traiter une apnée du sommeil

Le résultat de certaines recherches affirme que la tendance à uriner la nuit peut être liée à une apnée du sommeil ; il s'

agit de l'arrêt involontaire de la respiration pendant le sommeil ; celle-ci entraînant des sécrétions d'hormones qui provoquent une hyperproduction d'urine. C'est un des premiers symptômes. Il faut aller se faire consulter et bénéficier de soins pour éviter l'hyperproduction d'urine. La perte de poids et une activité physique quotidienne peuvent améliorer l'apnée du sommeil.

Prendre des médicaments anti nycturie

En général si une personne a de grosses productions d'urine jour comme nuit, c'est un problème plutôt pathologique. En revanche, s'il fait cinq petites émissions très faibles dans la nuit, et pas pendant la journée, le problème est plutôt comportemental. Il existe des médicaments spécifiques pour traiter la nycturie que le médecin peut prescrire. attention pas d'automédication.

Source : Dr Adrien Vidart, Urologue (France)

Se remémorer des souvenirs positifs et agréables diminuerait le stress et l'anxiété

Le stress et l'anxiété sont des troubles très fréquents dans notre société moderne où tout va à cent à l'heure et où tous doivent atteindre un niveau maximal de productivité dans tous les aspects de la vie quotidienne. Nous sommes quasiment tous sujets à des périodes de stress et d'anxiété

difficiles à calmer. Cette souffrance pourrait cependant être diminuée grâce à une astuce simple : se remémorer des souvenirs positifs. Grâce à leurs recherches, des chercheurs britanniques de l'université de Liverpool se sont rendu compte que le fait de se rappeler des bons souvenirs pouvait diminuer le stress et

l'anxiété. Publiés dans la revue scientifique « Psychology and psychotherapy », les résultats de l'étude montrent donc clairement que le fait de se rappeler des événements positifs permet de réduire le stress et l'anxiété.

Les participants de l'étude ont expliqué se sentir plus détendus et calmes

Les souvenirs positifs diminuent le stress et l'anxiété

Les chercheurs britanniques ont donc réussi à mettre en évidence le lien entre souvenirs positifs et diminution du stress et de l'anxiété. Les émotions positives produites par l'évocation d'un souvenir agréable permettent donc de réduire la nervosité et

l'hyper-émotivité, c'est-à-dire la disposition à réagir de façon excessive aux événements. Se remémorer quotidiennement des événements agréables du passé et observer des images positives permettrait donc de se sentir détendu, plus heureux et moins stressé.

Source : « Santé Magazine »

Aliments pour améliorer la circulation sanguine

Vous avez une rétention d'eau dans l'organisme, des jambes lourdes, sûrement un signe d'une mauvaise circulation du sang. Voici quelques nutriments qui améliorent le retour veineux pour renouer avec la légèreté. Ces aliments suivants peuvent contribuer à une meilleure circulation du sang.

Oranges

Les oranges et autres agrumes riches en vitamine C sont des



fluidifiants sanguins naturels, qui renforceront les parois capillaires. Ces fruits éviteraient la formation de plaques à l'origine d'une mauvaise circulation.

Chocolat noir

Le cacao contient des flavonoïdes que l'on trouve à l'état naturel favorables à une meilleure circulation sanguine. Une étude publiée dans le



Circulation Journal indique que le chocolat noir, riche en flavonoïdes naturels, améliore la circulation sanguine par rapport au chocolat blanc qui ne contient aucun flavonoïde.

Graines de tournesol

Les graines de tournesol sont riches en vitamine E, dont on a démontré qu'elle contribuait à éviter la formation de caillots. Ces



graines sont un moyen formidable d'aider à améliorer la circulation. Il en va de même pour les aliments tels que les olives, les fruits à coques et les graines de citrouille.

Le gingembre

Le gingembre est connu pour ses propriétés qui soulagent de la nausée et des troubles digestifs et améliorent la circulation



sanguine. Le gingembre peut se consommer cru ou mélangé à d'autres aliments, ou encore sous forme de thé.

Ail

L'ail possède de nombreuses vertus, entre autres pour nettoyer le sang et contribuer à prévenir la formation de plaques. D'autres aliments du groupe des légumes bulbes tels que les oignons et les



poireaux, sont également très efficaces pour stimuler la circulation sanguine.

Pastèque

La pastèque est riche en lycopène, un antioxydant naturel que l'on associe à une meilleure circulation sanguine.

Avocats

Le saumon et les avocats contiennent des acides gras



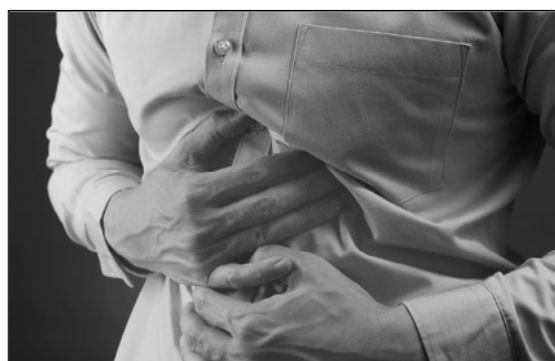
oméga-3, bons pour le cœur, sur lesquels les recherches ont démontré qu'ils participent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et à une meilleure circulation sanguine.

Vomissement et crampe abdominale après le repas : intolérance ou allergie alimentaire ?

Parmi les troubles de la digestion, les vomissements et les crampes après les repas sont fréquents et peuvent être le signe d'une intolérance alimentaire. Mais il faut savoir différencier intolérance et allergie alimentaire dont les conséquences sont différentes.

Quels sont les symptômes d'une allergie alimentaire ?

L'allergie alimentaire correspond à une libération d'histamine lorsque le sujet ingère l'aliment auquel il est allergique. Cela provoque une inflammation digestive, donc des douleurs abdominales, mais aussi des manifestations typiques des allergies, telles que des éruptions cutanées à type d'urticaire ou d'eczéma, voire des signes respiratoires ou oto-rhino-laryngologiques. Le sujet doit éviter totalement l'ingestion de l'aliment en cause, car les conséquences de l'allergie peuvent être très graves.



L'intolérance alimentaire, un malaise très fréquent

Comment une intolérance alimentaire se manifeste-t-elle ?

L'intolérance alimentaire est provoquée par une insuffisance d'enzymes dégradant certains aliments. Elle provoque donc des douleurs abdominales, des crampes et des vomissements, car

l'aliment en question n'est pas digéré. Les plus courantes sont les intolérances au gluten, au fructose et au lactose. Les intolérances alimentaires peuvent être améliorées en réintroduisant progressivement l'aliment en cause.

Le piment est-il important pour notre santé ?

Le piment a de multiples vertus encore méconnues. Certains d'entre nous ne peuvent pas se passer de cet ingrédient dans leur plat. Il entretient notre santé grâce à certains de ses composants. Le piment soigne la grippe, les rhumes et aide à prévenir les maladies cardio-vasculaires.

Il existe plusieurs types de piments dont certains sont dits plutôt doux et d'autres plutôt forts. On peut trouver du piment frais, sec ou en poudre. En plus de ses qualités piquantes, le piment est aussi très apprécié pour sa saveur et son parfum.

Il soutient notre système immunitaire

La capsaïcine est l'un des composants du piment qui génère des bienfaits à notre organisme. Ce composé actif a été reconnu par la médecine pour ses propriétés antibactériennes, antiseptiques, diurétiques et digestives. Le piment soigne la grippe, les rhumes et aide à prévenir les maladies cardio-vasculaires.

Il nous apporte des vitamines

Le piment contient des vitamines A, E, C et K. La vitamine A permet de faciliter le métabolisme,

la fixation, l'assimilation des acides aminés et des protéines. Le rôle de la vitamine E est de stopper les phénomènes d'oxydation dans notre organisme.

Parce qu'il est facilement soluble dans les graisses, le piment a la capacité de pénétrer dans la structure cellulaire de la peau. La vitamine C aide surtout à combattre les hémorragies et les divers troubles hépatiques.

Il aide à maigrir

L'effet minceur obtenu en consommant du piment vient de ses autres composants, comme les fibres. Un piment en contient environ 10 grammes. Des recherches scientifiques ont prouvé que les fibres de cette plante augmentent le sens de satiété dans l'organisme de la personne qui la consomme. La consommation de piment augmente aussi la fréquence cardiaque et fait suer notre organisme, permettant ainsi de brûler les graisses.

Pour soulager la sensation de brûlure dans la bouche due à un piment trop fort, le lait est conseillé car il se révèle plus efficace que l'eau. A consommer avec modération.

Le zinc, un minéral important dans l'organisme

Le zinc est un oligo-élément qui favorise la santé en intervenant dans différentes fonctions métaboliques. De plus, il renforce le système immunitaire. Même si l'organisme a besoin de très peu de zinc, son apport est indispensable. Le zinc est un oligo-élément préférentiel pour les cellules car il intervient dans plus de 200 réactions métaboliques chez l'être humain. La carence est liée souvent à la consommation des aliments trop raffinés.

Le zinc renforce l'immunité

Les recherches démontrent que le zinc possède des propriétés antioxydantes. Cette propriété pourrait avoir une incidence sur la capacité de ce minéral à maintenir un bon système immunitaire, notamment contre le cancer et autres graves affections.

Une des propriétés les plus intéressantes du zinc, surtout pour les millions de personnes affectées chaque année par des rhumes, c'est sa capacité de raccourcir la durée de ces états grippaux tout naturellement.

Le bon développement du fœtus et de l'enfant

Il stimule l'activité d'une certaine d'enzymes, substances qui activent les réactions biochimiques de l'organisme. Le zinc favorise

également une croissance et un développement normaux en cas de grossesse ou lors de la croissance des enfants.

Il embellit la peau

Le zinc est un puissant allié pour la peau. Ainsi, il favorise la cicatrisation et intervient dans la guérison des maladies dermatologiques qui s'avèrent sensibles dont l'herpès, l'alopécie, l'eczéma non ulcérant mais surtout l'acné inflammatoire. Son rôle face au problème d'acné est aujourd'hui bien démontré. Il intervient non seulement contre la bactérie responsable, mais aussi il limite la réaction inflammatoire.

Le zinc intervient dans la mobilisation hépatique de la vitamine A, dans la structure et le fonctionnement des ions et des bâtonnets oculaires. Il participe aussi à l'intégrité du nerf optique et joue un rôle dans la vision des couleurs. Il permet aussi de lutter contre la dépression clinique liée à sa déficience.

Où trouver le zinc ?

On le retrouve dans les huîtres, le poulet, la viande de bœuf hachée maigre, le crabe, la langouste, les graines de sésame. Avant toute supplémentation extérieure à l'alimentation, consultez un professionnel de la santé.

« Existe-t-il pour l'homme un bien précieux que la santé ? » Socrate

La couleur des règles donne un message sur l'état de santé de la femme et de la jeune fille

La couleur des règles est un indicateur de l'état de santé de la femme. Car le sang menstruel se compose des déchets de l'organisme. En particulier : lipides, protéines, hormones, cellules souches, eau, cellules endométriales mortes et polluants organiques. En d'autres termes, le sang menstruel recueille les déchets du mode de vie d'une femme, de ses habitudes alimentaires, de ses activités quotidiennes et des produits qu'elle utilise. Avoir ses règles ou menstrues devient si monotone que les femmes ne prennent presque plus attention aux détails. Mais il est important de bien observer et de se demander : que dit la couleur de mon sang menstruel ?

Abel Ozih

Il y a trois (3) aspects clés à ne pas négliger sur les menstruations: l'abondance, la couleur et la consistance. Qu'est-ce qui est normal ? Comment savoir qu'il n'y a pas de quoi s'inquiéter ? Est-il nécessaire de vérifier ces trois aspects tous les mois? Mieux une femme est informée des processus biologiques de son corps, mieux elle pourra agir pour optimiser ses fonctions et atteindre son bien-être.

La quantité du saignement

Il y a des règles qui sont très abondantes et d'autres beaucoup moins, ce qui est tout à fait normal, tant que cela reste constant. Mais si cela change soudainement, attention. Si une femme ne boit pas assez d'eau, les règles seront moins abondantes. Si les règles sont douloureuses, la femme peut avoir des problèmes au niveau de certains organes.

Le changement de la couleur.

En général, le changement de la couleur des règles dépendent de

l'état du foie. Si l'organe n'est pas bien hydraté ou a des températures élevées, la couleur change.

Couleur rosée

Ce type de saignement dure habituellement plus de deux jours. S'il est présent habituellement, c'est peut-être un signe de faiblesse et de faibles défenses immunitaires. Mais si, soudainement, la couleur du sang change et devient rosâtre, cela peut révéler une grossesse précoce. La femme ou la jeune fille pourrait également subir des changements hormonaux ou une infection.

Rouge intense

Le premier jour, le flux menstruel est de couleur rouge intense. Il a une consistance légère et est courant pendant les règles. Il n'y a vraiment pas de quoi s'inquiéter.

Rouge foncé

Si la couleur du sang menstruel a une couleur violette et un écoulement sec, cela signifie que les pertes sont plus anciennes. Pour une raison quelconque, elles

sont restées plus longtemps dans l'utérus et lors de l'expulsion, elles ont pris cette couleur. Même au début des règles, la femme peut verser le sang de son cycle précédent.

Marron foncé

Cette couleur est tout à fait normale lorsque la femme ou la jeune fille est à la fin de ses règles. Le début est très faible mais c'est généralement à la fin des règles que le tissu de l'endomètre doit être expulsé pour son renouvellement.

Couleur orange

Parfois, il est possible que le sang qui se trouve dans le col de l'utérus se mélange avec le sang menstruel. Pour cette raison, il se forme une perte hétérogène dans laquelle on distingue des bandes orange et rouge. Si la couleur orange est plus forte, l'on devra consulter un gynécologue; cela pourrait être une infection.

La consistance du sang

Lorsque la femme se débarrasse du flux menstruel, elle libère de l'énergie qui est stockée dans le corps. Si elle fait des activités pénibles, le débit sera plus liquide. Alors que si elle a des caillots, cela pourrait être dû au stress.

Conseils pour un bon cycle menstruel

La femme ou la jeune fille doit boire suffisamment dans la



Image d'une femme en période de menstruation

journée, au moins 2 litres d'eau. Elle doit avoir une alimentation riche en céréales complètes, pain complet et le riz naturel ou bio qui contribuent à la production de sérotonine. Ce sont des aliments qui améliorent également l'humeur. Attention, elle doit éviter la nourriture grasse. La malbouffe est un déclencheur de la constipation et de la réduction des oestrogènes. Pendant les règles, la femme doit prendre les infusions chaudes qui peuvent réguler la circulation sanguine, réduire la

douleur, ainsi que l'inflammation dans la région.

Dans la période des règles, il faut dormir suffisamment tous les jours. Cela permet de renforcer les défenses, améliorer la digestion et avoir un bon fonctionnement cardiaque.

La femme doit pratiquer une activité physique afin de réduire le stress et l'anxiété. Pendant l'activité sportive, le corps libère des endorphines qui soulagent la douleur et procurent un sentiment de bien-être.

La femme enceinte doit se protéger du paludisme pour sauver sa vie et celle de son enfant

Chaque année en Afrique, 30 millions de femmes enceintes vivent dans des zones endémiques du paludisme. Cette maladie est une menace à la fois pour elles et leurs enfants. En effet, selon l'Organisation Mondiale de la Santé, tous les ans, 200 000 nourrissons meurent des suites du paludisme maternel pendant la grossesse.

Gamé Koko

Au Togo, le paludisme chez la femme enceinte est une réalité. Selon les statistiques de la division de la santé familiale qui datent de 2010, au moins 61 % des cas de consultation chez la femme enceinte sont dus au paludisme. Plus de 12% des décès chez la femme enceinte, sont dus au paludisme. La femme enceinte est particulièrement vulnérable car la grossesse affaiblit son immunité, la rend plus sensible à l'infection

paludique, accroît le risque de maladie, d'anémie sévère et de mort. Pour l'enfant à naître, le paludisme maternel augmente le risque d'avortement spontané, de la mortalité à la naissance, de naissance prématurée et surtout de naissance d'enfant de faible poids, qui est une des principales causes de mortalité chez l'enfant.

Il faut protéger la femme enceinte

Pendant de longues années, le problème du paludisme chez la

femme enceinte a été longtemps négligé. Aujourd'hui, des engagements et mesures sont prises pour réduire la charge du paludisme pendant la grossesse et d'améliorer la santé maternelle et infantile. Ainsi, s'appuyant sur les faits reconnus, l'OMS recommande une approche en trois volets pour la prévention et la prise en charge du paludisme pendant la grossesse : l'utilisation systématique des moustiquaires imprégnées d'insecticide, le Traitement Préventif Intermittent et la prise en charge efficace des accès de paludisme.

Faire dormir les femmes enceintes et leurs nouveau-nés sous des moustiquaires imprégnées d'insecticide est une mesure importante pour les protéger des moustiques infectés.

Le Traitement Préventif Intermittent est un moyen efficace et peu coûteux d'éviter le paludisme pendant la grossesse. Au Togo, ce traitement est disponible gratuitement dans les formations sanitaires publiques et chaque femme qui va en consultation prénatale qu'elle ait ou non les symptômes du paludisme est soumise à ce traitement. Selon les directives de l'OMS, il faut administrer au moins deux doses d'un médicament antipaludique sûr et efficace, qui est actuellement la sulphadoxine-pyriméthamine ou le fanidol. Au Togo, la femme enceinte reçoit aussi gratuitement pendant la consultation prénatale les

comprimés de fer et d'acide folique pour prévenir l'anémie durant toute la grossesse et les malformations chez l'enfant. Elle reçoit également des conseils nutritionnels.

Si au-delà des mesures de prévention, le paludisme survenait, il vaut mieux aller rapidement dans

une formation sanitaire pour une prise en charge efficace. Le paludisme chez la femme ne se traite pas à la maison. Il est indispensable que ce traitement soit prescrit et suivi par un prestataire de soin indiqué et qualifié.

Fausse couche : Signes et prévention

Une fausse couche est l'interruption involontaire d'une grossesse dans ses vingt premières semaines. Des contractions en début de grossesse ou l'apparition de règles pendant la grossesse sont-elles un signe de fausse couche ? À partir de quel moment faut-il s'inquiéter ?

Les signes d'une fausse couche

L'apparition de saignement (ou de règles) en tout début de grossesse est bien souvent le premier signe d'alerte d'une fausse couche. Mais il est possible d'avoir quelques petits saignements sans pour autant perdre son bébé. En revanche, si des douleurs pelviennes ou lombaires surviennent après les saignements, il est fort possible que la grossesse se soit arrêtée. D'autres signes doivent alerter comme une disparition des symptômes de grossesse (nausée, vomissement, tension mammaire), des pertes en forme de caillots sanguins.

Que faire en cas de suspicion de fausse couche ?

Il est recommandé de consulter un médecin, un gynécologue ou le service des urgences au moindre doute. Des examens seront alors pratiqués pour confirmer ou infirmer les craintes (échographie, dosage sanguin des bêta-HCG). Des douleurs pelviennes importantes peuvent signaler une grossesse extra-utérine, laquelle est une urgence afin d'éviter que la trompe de Fallope ne se rompe.

Facteurs de risque d'une fausse couche

Les fausses couches sont favorisées par un abus d'alcool, de tabac, de substances illicites ou d'exposition à certains produits chimiques (plomb, arsenic...). L'utilisation de certains médicaments peut aussi augmenter considérablement le risque de fausse couche. Alors, en cas de suspicion de grossesse, demandez toujours l'avis d'un professionnel avant de prendre n'importe quel traitement.



La femme enceinte doit dormir sous une moustiquaire imprégnée

L'Assemblée Générale électorale du ROSCI lance de nouvelles perspectives pour la promotion de la santé de la reproduction et la planification familiale au Togo

Le Réseau des Organisations de la Société Civile intervenant dans la Santé de la Reproduction et la Planification Familiale au Togo (ROSCI-SR/PF) a tenu le samedi 12 mai 2018 dernier à l'ENAM son Assemblée Générale (AG) électorale.

Cette rencontre a permis à la quarantaine de responsables des associations membres et des partenaires présents de faire d'abord, le bilan de la mise en œuvre des activités depuis la mise en place du bureau du conseil d'administration du réseau, ensuite de redéfinir les grandes orientations du réseau et enfin d'élire un nouveau bureau qui conduira la destinée de cette plateforme pour les prochaines années.

Le Bureau sortant présidé par Dr. Solange Toussa-Ahossu, Directrice Exécutive de l'ATBEF, a présenté les rapports des activités du réseau depuis 2012. Ce rapport a porté sur sept grands aspects à savoir : les activités réalisées, la gouvernance, la coordination, le partenariat, le plaidoyer, la mobilisation des ressources et les perspectives.

Les principales activités exécutées

Les principales activités du réseau ont tourné autour de la mise en place d'une coordination ; l'élaboration de plans d'action et leur soumission aux partenaires ; la participation aux rencontres nationales et internationales de santé de la reproduction (SR) et la planification familiale (PF) ; la représentation OSC auprès des partenaires ; les études de la cartographie des organisations de la société civile (OSC) intervenant



Les participants à l'Assemblée Générale

dans SR/PF en 2016 avec l'appui de l'IPPF et en 2017 avec le partenaire Intrahealth International ; les renforcements de capacités des associations membres ; les appuis au plaidoyer et à la mise en œuvre de projets ; l'accompagnement du Réseau des jeunes ambassadeurs SR/PF ; la mobilisation de ressources auprès des partenaires.

Le bureau sortant par la voix de sa Présidente a remercié les membres et les partenaires pour leur accompagnement et contribution à la réussite de toutes les actions réalisées par le réseau : « Nous sommes confiants que le ROSCI ira de l'avant et c'est un devoir pour nous car les communautés ont besoin de nous pour répondre à leurs préoccupations en matière de SR et PF », a affirmé Dr. Solange Toussa-Ahossu.

Rôle de la société civile dans la promotion de la PF au Togo

La PF contribue à elle seule à plus de 25% dans la réduction de la mortalité maternelle et infantile. Au Togo les OSC jouent un grand rôle aux côtés du gouvernement dans la promotion de la SR et la PF notamment dans les communautés rurales. Ces efforts des OSC ont été d'ailleurs salués par, M. N'Gani Simtokina, Chef section PF à la Direction de la santé maternelle, infantile et planification familiale (DSMI/PF) du ministère de la santé et de la protection sociale, lors de son allocution à ouverture de l'Assemblée Générale. « C'est aussi grâce aux OSC que les indicateurs de PF sont en constante amélioration dans notre pays surtout dans nos communautés à travers des approches

innovantes », a reconnu M. N'Gani de la DSMI/PF.

Avec l'engagement du gouvernement, d'appui des partenaires et les efforts des acteurs de la société civile, le taux de prévalence contraceptive du Togo est ainsi passé à 24% en 2017. Le gouvernement et ses partenaires ambitionnent d'arriver à 30% d'ici à 2022, avec le nouveau plan stratégique de PF 2017-2022.

Le ROSCI est né suite à la Conférence de Ouagadougou tenue en 2011, qui a posé les bases de la place des OSC dans le repositionnement de la PF en Afrique de l'Ouest francophone. Il est créé en 2012 et vise à œuvrer à la vulgarisation des droits des populations en général et des femmes en particulier en matière de SSR et surtout la PF.

Selon M. Serge Prince-Agbojjan, Coordonnateur du réseau, le ROSCI a pour rôle de coordonner et renforcer les interventions des OSC en PF à travers des renforcements de capacité, des plaidoyers auprès des décideurs, leaders d'opinion et des partenaires et la mobilisation des ressources pour la mise en œuvre des services. Ceci dans but d'appuyer le gouvernement et ses partenaires pour l'accès universel aux services SR/PF en vue de l'amélioration de la santé de la mère et de l'enfant au Togo. La récente étude de la cartographie menée a permis d'identifier plus d'une quarantaine de OSC impliquées dans la SR et la PF. De 13 membres à sa création, le ROSCI compte aujourd'hui 28 associations membres. « D'autres demandes d'adhésion sont sur la table de ce réseau », a précisé M. Serge Prince-Agbojjan. La DSMI/PF, le PAI, l'UNFPA, l'IPPF, Agir PF, Intrahealth International et la GIZ, sont les principaux partenaires du réseau.

À l'issue de l'Assemblée Générale, un nouveau bureau de 05 personnes a été élu pour un mandat de 3 ans renouvelable une seule fois. Il est présidé par Mme Héloïse d'Almeida-Adangogou de l'Association des Sages Femmes du Togo (ASSAFETO), et aura pour tâche de poursuivre les travaux de l'ancien bureau, mais surtout d'accélérer la mise en œuvre des grandes orientations de la coalition en matière de SR et PF au Togo.

La mobilisation des ressources, l'accroissement du partenariat et le renforcement de capacités managériales des membres, sont les grands chantiers de ce nouveau bureau.

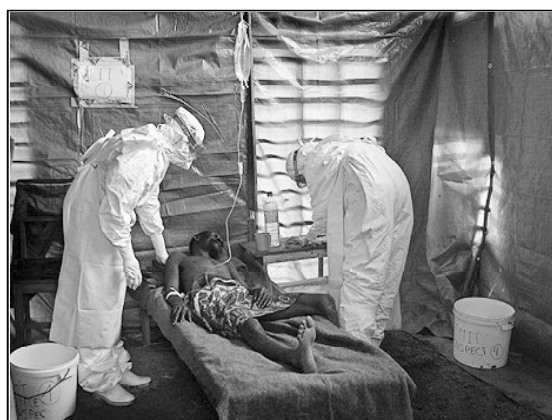
Cousin Egno

Nouvelle flambée de maladie à virus Ebola en RDC : Le Togo donne l'alerte pour un contrôle et une surveillance active aux frontières

Le gouvernement de la République Démocratique du Congo (RDC) a déclaré le 8 mai dernier qu'une nouvelle flambée de maladie à virus Ebola (MVE) touche la région de Bikoro, dans la province de l'Équateur. Cette déclaration intervient après la confirmation en laboratoire de 2 cas de MVE. D'autres échantillons sont prélevés en vue de nouvelles analyses.

L'OMS a donné l'alerte et travaille en collaboration avec le gouvernement de la RDC pour renforcer rapidement ses opérations et mobiliser les partenaires de la santé en utilisant comme modèle la riposte efficace menée en 2017 face à une flambée semblable de MVE dans le pays.

Il est vrai que Bikoro se situe à plusieurs milliers de kilomètres du Togo et de ses Etats frontaliers. Cependant, dès la confirmation de ces premiers cas par l'OMS dans ce pays, le Ministère de la Santé et de la Protection Sociale du Togo à travers son Secrétaire Général, Dr. Awoussi a donné des instructions aux directeurs régionaux et



La prise en charge d'une victime d'Ebola

préfectoraux de la santé afin de prendre des mesures pour le renforcement de la surveillance au niveau des frontières terrestre, aérienne et maritime. « Les frontières étant de plus en plus facilement franchissables par les airs, mers et terres, je vous demande de prendre toutes les dispositions

idoines pour la prévention et le contrôle des infections (PCI), entre autres : prise de température et gel des mains aux visiteurs à l'aéroport, au port et aux frontières notamment à Aflao, Sanvi Kondji et Cinkassé et autres », a-t-il instruit dans le courrier adressé aux responsables sanitaires. « Il faudra aussi donner

l'alerte dans les districts pour la surveillance active dans les formations sanitaires et au sein de la population », a ajouté Dr. Awoussi.

Le virus Ebola cause une maladie aiguë grave qui est souvent mortelle en l'absence de

traitement. Le taux de létalité moyen pour la MVE est de 50% environ. Le virus est transmis à l'homme par des animaux sauvages et se propage dans la population humaine par transmission interhumaine.

Cousin Egno

**Prenez soin
de votre
santé au
quotidien**



Fonds des Nations Unies pour la Population - Iogo

Réaliser un monde où chaque grossesse est **DESIREE**
Chaque accouchement **SANS DANGER**
Et le potentiel de chaque jeune, **ACCOMPLI**

Soins obstétricaux et néonataux d'urgence (SONU) et surveillance des décès maternels au Togo en 2017: Encore des efforts pour relever les défis

La Direction de la santé de la mère et de l'enfant et le Fonds des Nations Unies pour la Population (UNFPA) ont présenté mardi 08 mai 2018 à Lomé, le rapport national sur l'état des Soins obstétricaux et néonataux d'urgence (SONU) et de la surveillance des décès maternels, néonataux et Riposte (SDMNR) en 2017 au Togo. Ce rapport met en relief les succès obtenus en matière de soins de qualité plus disponibles et mieux utilisés qu'ils ne l'étaient en 2012 ainsi que les défis qui persistent encore. La rencontre a été présidée par Dr Essotoma Beweli, Directeur Général de l'Action Sanitaire, représentant du ministère de la santé et de la protection sociale.

Ce rapport montre qu'après quatre années de mise en œuvre effective des SONU et SDMNR, le Togo dispose 109 soins

comme un défi de nos jours. Pour Dr Essotoma Beweli, Représentant du ministère de la santé et de la protection sociale, « les décès maternels dans le monde ont chuté de 44% depuis 1990, environ 800 femmes meurent encore chaque jour de causes évitables liées à la grossesse et à l'accouchement, telles que les hémorragies, les infections, l'hypertension artérielle entre autres. Chaque année 2,6 millions de nouveau-nés meurent au cours de leur premier mois de vie. Au Togo, la situation n'est guère meilleure malgré les efforts du gouvernement et des partenaires techniques et financiers. Sur 100.000 naissances vivantes, 401 femmes meurent pendant la grossesse, au cours de l'accouchement ou dans les 42 jours qui suivent la naissance, soit 2 à 3 décès par jour, de même sur 1000 bébés qui naissent vivants, 27 décèdent dans les 28 jours qui suivent leur naissance ».



La table officielle lors de la rencontre

garantie d'une disponibilité permanente des produits sanguins et le réflexe de notifier ou d'auditer systématiquement les décès maternels encore peu répandu », a indiqué M. Saturnin Epié Représentant résident de l'UNFPA/Togo. Il a par ailleurs, réitéré l'engagement de l'UNFPA à soutenir toutes les initiatives du gouvernement togolais visant à accélérer la réduction de la mortalité maternelle et infantile dans le pays. En plus du

renforcement des SONU et convaincu que la surveillance des décès maternels et néonataux contribuera à l'amélioration de la qualité de la prise en charge des femmes et des nouveau-nés, le Togo a adopté en 2009 la SDMNR. Au total 44 équipes ont été formées pour que chaque district puisse conduire efficacement des audits de décès maternels et néonataux et prendre des mesures correctives qui s'imposent.

Abel Ozih



Photo de famille des participants à la rencontre

obstétricaux et néonataux d'urgences dont 38 SONU dits complets et 71 SONU de base. L'introduction de soins et explorations spécifiques a beaucoup impacté la qualité de la prise en charge des femmes et diminué le recours à un niveau supérieur de soins avec satisfaction des communautés bénéficiaires. On note que la proportion des besoins satisfaits a varié de 25 à 47 % entre le premier semestre 2015 et le 2^{ème} semestre 2016 avant de chuter à 39% au second semestre 2016. En ce qui concerne le taux des audits de décès maternels, il est de 36,7% en 2016 contre 42,6% en 2015. Chez le nouveau-né, ce taux qui était de 1,12% en 2015 est passé à 1,06% en 2016 sur toute l'étendue du territoire.

En dépit des efforts consentis par le gouvernement togolais dans le domaine de la santé, la réduction de la mortalité maternelle et néonatale s'impose

Réduire la mortalité maternelle et néonatale au Togo

Pour lutter contre ces drames, un accent a été mis sur la surveillance des grossesses, ce qui a conduit au développement des soins obstétricaux et néonataux d'urgence. Les SONU et la surveillance des décès maternels néonataux et riposte sont des interventions pertinentes pour le contexte sanitaire au Togo.

« La stratégie principale pour réduire la mortalité maternelle c'est de développer des maternités avec des sages-femmes. Il faut déployer suffisamment de sages-femmes dans les maternités, car les sages-femmes sont la clé pour la réduction de la mortalité maternelle. Plus on met des sages-femmes dans les maternités au mieux on s'assure de la qualité des soins et la capacité à réduire les problèmes et la prise en charge des complications obstétricales qui sont les tueuses. Nous conseillons à toutes les femmes d'accoucher dans les maternités pour que s'il y a des complications qui surviennent pour qu'on puisse les prendre en charge dans

des conditions correctes », a souligné Dr Michel Brun Conseiller en santé de la reproduction à la direction technique UNFPA-New-York.

Ainsi, le Togo avec l'appui des partenaires techniques et financiers, a fait son parcours avec cette stratégie depuis 2006, ce qui a permis de faire l'évaluation des structures sanitaires pour établir la cartographie des centres SONU, de recruter et affecter 68 sages-femmes dans les centres SONU.

« C'est une réelle satisfaction pour nous à l'UNFPA que le Togo ait fait le choix de développer les capacités de ses formations sanitaires pour prendre en charge les urgences obstétricales et néonatales et contrôler également les décès maternels et néonataux. Aujourd'hui, dans le réseau SONU, l'impact des actions de renforcement des capacités des formations sanitaires sur la qualité technique, efficacité des soins et sur la satisfaction des bénéficiaires est avérée. Ce rapport attire notre attention collective sur les défis à relever entre autres, la dotation du réseau SONU en personnel qualifié, notamment les sages-femmes, la

AGENCE N.F.S
TEL : 99 52 93 85 / 91 32 90 54
Email : nfs.togo@yahoo.com

GONADO+

- TROUBLES SEXUELS
- TROUBLES DIGESTIFS
- INFECTIONS VIRALES
- TROUBLES PROSTATIQUES
- TROUBLES DE FERTILITE

GONADO+

Composition : Acides aminés quaternaires
Polyphénols - Tanins - Proanthocyanidols
Masque Traditionnel Amélioré (MTA)

100% NATUREL

(VOIR NOTICE A L'INTERIEUR) (B/30)

+228 90 81 85 08

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| SANTE-EDUCATION Hebdomadaire de Promotion de la Santé | Directeur Général MIGNAKE Basile | Directeur de la Rédaction LOGAN Hubert | Rédacteurs Gamé Koko Confess Abalo Cousin Egno William O. | Imprimerie SANTE-EDUCATION Tél : 22 39 28 70 Distributeur exclusif : Gérard Afantodji 90 12 15 50 | Infographie Santé Education Distributeur exclusif : Gérard Afantodji 90 12 15 50 |
| | Directeur de Publication TSOYADZI Gadiel | Secrétaire de Rédaction OZIH Abel | Consultants Médicaux Dr LANGUEDE Kokou Dr AMADOU Abdourachidi | Tirage : 5000 exemplaires Contacts: 04 BP 392 Lomé 22 39 28 70/90 05 09 89 journalsante@yahoo.fr | |