



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



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

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 740 du 18 Octobre 2023

Reins malades : 7 signes d'alerte



5

ATTENTION A UX PIEDS ENFLES



Feuilles de baobab :
soulager crises d'asthme

3



AMU : A l'INAM, s'ajoute
la CNSS pour la gestion

3



Testicules gonflés :
consulter vite

5

ALERTE ARNAQUE RECRUTEMENT

8280
signalez toute tentative d'arnaque
en appelant le numéro vert

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE
+228 22 53 14 00 +228 90 99 41 01

OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES Relatif à un message de recrutement sur les réseaux sociaux

L'Office Togolais des Recettes (OTR) tient à informer le public que le message qui circule actuellement sur les réseaux sociaux, demandant aux jeunes d'intégrer un groupe WhatsApp aux fins de se faire recruter comme agent de surveillance du territoire douanier, n'émane en aucun cas de l'OTR.

Nous tenons à souligner que l'OTR n'utilise pas les réseaux sociaux ou des applications de messagerie instantanée pour recruter des agents de surveillance du territoire douanier ou tout autre personnel. Toute information officielle de recrutement émanant de l'OTR est publiée sur notre site web officiel (www.otr.tg) et à travers les médias traditionnels.

Nous appelons le public à la vigilance et à ne pas partager de telles informations douteuses sur les réseaux sociaux. Il est de la responsabilité de chacun de vérifier l'authenticité des messages avant de les relayer.

L'OTR prendra les mesures nécessaires pour identifier les responsables de cette diffusion d'informations trompeuses et les traduire en justice conformément à la loi en vigueur au Togo.

Nous restons engagés à assurer la transparence dans nos processus de recrutement et à fournir des informations précises et vérifiées au public.

Pour toute question ou information complémentaire, veuillez contacter le 22 53 14 00 ou le numéro Whatsapp de l'OTR 90 99 41 01.

Fait à Lomé, le 15 septembre 2023
Le Commissaire Général

Signature
Philippe Kokou B. TCHODIE

8201 www.otr.tg +228 90 99 41 01 FEDERER POUR BATIR

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »

Jean-Louis Moré

PHARMACIE DE GARDE DU 16 AU 23 Octobre 2023

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
OCEANE	Rue HOULATA perpend, rue de l'OCAM face Hotel de la PAIX	96 75 25 02
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
St PIERRE	Sagboville Hédranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	90 12 11 04
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	98 89 80 09
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rondpoint de l'Euif	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire	92 33 49 76
ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
DE LA VICTOIRE	Avédji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine	70 45 74 92
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	70 41 36 12
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
ELEMWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
KOBOYO	DAVIE, rte nationale No 1 avant le péage de Tsévié	93 70 34 78
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDY	AGOE-DIKAME, Bernard Copé en face du Camp de tir	70 90 19 60
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogii	93 08 46 40
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total Energies	70 74 22 22
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
SAINTE MARIE	Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

- Numéros utiles**
- CHU Sylvanus Olympio**
22-21-25-01
 - CHU Campus**
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08
 - Commissariat central**
22-21-28-71
 - Sûreté Nationale**
22-22-21-21
 - Pompiers**
118 ou 22-21-67-06
 - Gendarmerie (Secours et Assistance)**
172 ou 22-22-21-39
 - Police Secours**
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
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 fm
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
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

Assurance Maladie Universelle : A l'INAM, s'ajoute la CNSS pour la gestion

La question de l'Assurance maladie universelle (AMU) a été encore une fois le principal sujet qui a meublé le Conseil des ministres de mercredi 11 Octobre 2023 présidé par le chef de l'Etat, Faure Gnassingbé. Ainsi, aux termes d'un décret pris, l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) et à la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) forment l'Organisme de gestion de l'Assurance maladie universelle. Six autres décrets portent sur les différents contours l'AMU.



Toute personne doit bénéficier de l'AMU

L'accélération du processus de mise en œuvre de l'assurance maladie universelle a constitué l'essentiel des travaux du Conseil des ministres de ce mercredi, conformément à la vision du chef de l'État pour une politique de développement du capital humain, et de promotion de la cohésion et de l'harmonie sociales. L'accélération du processus d'opérationnalisation de l'assurance maladie universelle et l'élargissement du champ des assurés nécessitent qu'une nouvelle architecture soit adoptée, avec un plan de mise en œuvre permettant de tirer parti, non seulement de l'expérience de l'INAM, mais aussi de celle de la CNSS dans la gestion de la protection sociale. Fondamentalement, rien ne change. L'INAM conserve ses missions actuelles d'organisme de gestion de l'assurance maladie universelle pour les agents publics et assimilés et les titulaires de pensions civiles et militaires. A cela s'ajoute la gestion de l'assurance maladie universelle au profit des personnes et ménages vulnérables. La seule nouveauté est que la CNSS sera gestionnaire de l'AMU pour les salariés et titulaires de pensions du secteur privé, les travailleurs indépendants des secteurs informel et agricole ainsi que les ministres des cultes. L'adoption de ce décret permet aux deux organismes de gestion de l'AMU d'arrimer leurs travaux au chronogramme d'opérationnalisation fixé.

AMU et ses contours

Un 2e décret adopté par le Conseil des ministres fixe les conditions et les modalités d'assujettissement, d'affiliation et d'immatriculation au

régime d'assistance médicale. Un décret qui concrétise la volonté de Faure Gnassingbé de garantir un accès aux soins de santé essentiels à toutes les couches de la population togolaise, en prenant en compte les personnes vulnérables. Un 3e décret adopté fixe quant à lui les conditions et les modalités d'affiliation et d'immatriculation au régime d'assurance maladie obligatoire. Les modalités du contrôle médical de l'assurance maladie universelle sont pour leur part fixées par un 4e décret. Un 5e décret fixe les modalités et les procédures de conclusion, de suspension et de résiliation des conventions entre les organismes gestionnaires et les prestataires de soins et de services de santé. De même, le 6e décret détermine les attributions, l'organisation et le fonctionnement de la commission de recours gracieux des organismes gestionnaires. Pour finir, le 7e décret adopté définit les valeurs et nomenclatures des actes et produits pharmaceutiques couverts par le régime d'AMU. En effet, la loi instituant l'assurance maladie universelle en République togolaise prévoit la mise en place d'un organisme de gestion de l'assurance maladie universelle au Togo. Une gestion confiée à l'INAM par un précédent décret. Consacrée par la Loi N°2021-022 du 18 octobre 2021 instituant l'AMU en République togolaise, la couverture sanitaire universelle vise à réaliser l'égalité d'accès aux soins de santé essentiels ou primaires pour tous. Elle vise également à rehausser la qualité de l'offre de soins, sur le fondement de la solidarité nationale.

Feuilles de baobab : soulager crises d'asthme

Le fruit du baobab est plus consommé autant que les feuilles. Les feuilles sont consommées comme condiments de sauce. A part cet apport alimentaire, les feuilles du baobab entrent dans le traitement de certaines maladies. Quels effets peuvent avoir les feuilles du baobab pour soulager une crise d'asthme ?



Les feuilles de baobab, un trésor nutritionnel

Les feuilles de Baobab constituent un apport important en calcium et en fer. Riches en antioxydants, phosphore, potassium, magnésium, manganèse, zinc, provitamine A et vitamine C, elles sont un excellent complément alimentaire naturel.

Soulager une crise d'asthme

Dans une étude « *Nutritional Quality and Functional Properties of Baobab (Adansonia digitata) Pulp from Tanzania* » publiée dans « *Journal of Food Research* » en 2016, menée par le scientifique tanzanien Aluko A. et ses pairs, le baobab est clairement un antiasthmatique. L'efficacité dans le traitement de l'asthme est également prouvée. Les feuilles étant une excellente source de vitamine A, calcium, fer, potassium, magnésium, manganèse, molybdène et de phosphore, elles sont utilisées souvent pour soulager les crises d'asthme dans plusieurs pays notamment le Sénégal. Grâce à leur teneur en acides organiques principalement les acides citrique et tartriques, les feuilles de

baobab permettent d'intervenir dans le traitement de l'asthme. Très riche en fer, la consommation régulière des feuilles de baobab comme condiment dans les sauces et soupes aide à la bonne santé respiratoire. Les antioxydants neutralisent les effets des radicaux libres dans l'organisme. Les vitamines A, B6, E, le zinc, ou l'acide alpha-lipoïque sont tous des antioxydants qui sont contenus dans les feuilles de baobab aidant à être moins asthmatique et aussi à réduire les crises. Au Madagascar, les feuilles de baobab interviennent dans le traitement de l'asthme. Cela a été notifié dans le manuel scientifique « *Les plantes médicinales malgaches. Catalogue de nos connaissances chimiques et pharmaceutiques* », Mémoires de l'Institut scientifique de Madagascar. Série B, Tome 8, 217 - 303, publié en 1957.

Recette : Prendre 1 cuillerée à café de poudre de feuilles sèches directement dans la bouche, au début de la crise; avaler avec un peu d'eau. Faire une deuxième prise, une demi-heure après.

par Raymond DZAKPATA

par Jean ELI

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

SOCIÉTÉ COOPÉRATIVE GASSANA GAFOLLAI D'AFFEM BOUSSOU SCOOPS-2GA

Vente de Miel Pure

Miel de Mille Fleurs, Cajou, Neem, Palmier, Karité etc.

(+228) 70 53 65 86 / 92 69 30 08 / 96 21 90 09

6 vitamines indispensables pour la santé

Une alimentation saine et équilibrée est indispensable pour garder un corps sain. Parmi les nutriments qu'on doit consommer régulièrement se trouvent les vitamines, fondamentales à de nombreux processus chimiques de l'organisme. Il existe plusieurs vitamines dont on doit privilégier la consommation afin de maintenir le corps sain et fort. Une carence en ces vitamines peut provoquer d'importants problèmes de santé. Voici des vitamines qui ne peuvent manquer à l'alimentation.

1

Vitamine C

La vitamine C aide à prévenir les rhumes et les gripes. Cette action est liée aux qualités antioxydantes de cette substance. Une carence en cette vitamine empêchera l'organisme de maintenir ses cellules saines et préparées face aux attaques des virus et des bactéries. **Les aliments contenant les plus grandes quantités de vitamine C sont les agrumes, entre autres orange, citron, pamplemousse, mandarine.**

2

Vitamine B12

Cette substance est nécessaire pour maintenir les cellules nerveuses et sanguines saines. La vitamine B12 aide l'organisme à produire suffisamment d'énergie et à créer l'ADN. **Opter pour le poisson, la viande en quantité modérée, les œufs, les produits laitiers. Dans le cas d'une alimentation végétarienne, le risque de ne pas avoir assez de vitamine B12 augmente. Il est toutefois possible d'en trouver dans les aliments comme les céréales.**

3

Vitamine A

L'absence de cette vitamine dans l'alimentation peut favoriser l'apparition de problèmes au niveau des yeux. De plus, cette substance est un puissant antioxydant qui aide également à maintenir de bonnes défenses immunitaires. **Parmi les aliments qui apportent une bonne dose de vitamine A se trouvent les viandes blanches ou maigres entre autres lapin, agneau, dinde, volaille et les légumes. Opter également pour la carotte, les tomates, les poivrons.**

4

Vitamine D

Elle est essentielle pour une bonne santé des os et une bonne absorption du calcium. De plus, un faible niveau de vitamine D est souvent associé à un plus grand risque de souffrir de maladies cardiaques et de cancers. En effet, on peut l'obtenir avec le soleil. **On peut trouver la vitamine D dans le jaune d'oeuf, le lait, le beurre (avec modération), les poissons gras comme les sardines, le saumon.**

5

Acide folique ou vitamine B9

Parmi les bienfaits de l'acide folique ou la vitamine B9 sur l'organisme se trouve la prévention contre l'anémie. Cette maladie provoque des effets comme une fatigue prolongée, très souvent due au manque de cette substance. **Afin de s'assurer de consommer suffisamment d'acide folique, il est conseillé d'inclure dans l'alimentation de bonnes quantités de légumes et de fruits comme les mangues.**

6

Vitamine B6

La vitamine B6 intervient dans environ 200 réactions biochimiques de l'organisme. Un faible taux de cette substance affectera de manière négative le sommeil, l'appétit et l'humeur. De plus, elle joue un rôle essentiel dans les capacités cognitives, le bon état du système immunitaire et dans la production de globules rouges. Il n'est pas habituel d'avoir une carence en cette vitamine. **Favoriser la consommation des aliments comme la viande, les céréales complètes et les fruits secs.**

par William O.

Attention !

Ces vitamines ne peuvent pas manquer à l'alimentation. Un faible apport de ces dernières finira par affecter de nombreux processus essentiels de l'organisme, le rhume jusqu'aux maladies cardiaques. Les vitamines aident le corps à rester en bonne santé et à réaliser les réactions chimiques nécessaires.

La Couverture Santé Universelle est un élément indispensable à la santé et au bien-être des peuples et des nations.

Changements simples, repas plus sains

Le pire ennemi d'un changement de vie qui permette d'avoir une alimentation saine consiste à penser que l'amélioration de la qualité des repas implique des actions très difficiles à mettre en œuvre, ainsi que de grosses dépenses. C'est le contraire. En réalité, il existe de nombreuses façons de rendre les plats bien plus sains.



Opter pour une alimentation équilibrée

Consommer moins de sel

Si on a l'habitude de manger salé, il sera peut-être difficile au début de s'habituer à perdre cette saveur, mais cela est nécessaire pour la santé. On ne dit pas d'abandonner complètement le sel, simplement de diminuer significativement la quantité. Cette recommandation est basée sur le fait que le sel affecte la santé en ce qui concerne l'hypertension artérielle. Il génère aussi une rétention d'eau, et on l'associe à une multitude de problèmes digestifs ou cardiovasculaires, entre autres.

Utiliser des épices et des herbes

Les épices et les herbes apportent de nouvelles saveurs aux plats et remplacent le sel. Puisque les épices ont des arômes caractéristiques, leur utilisation permettra de diminuer les quantités de sel. On donnera également au palais, paroi supérieure de la bouche, l'occasion d'apprécier d'autres saveurs. La plupart des épices et autres herbes ont des propriétés très bénéfiques pour le corps.

Privilégier les fruits et légumes

Les fruits légumes contiennent un type de sucre qui est bon pour le corps. En outre, ils contiennent une infinité de micro-nutriments qui améliorent la santé. Cependant, on peut également utiliser les fruits et légumes pour préparer des repas plus sains. Essayer de faire des salades auxquelles on ajoute des pommes, des noix, de l'ananas, de la mangue.

Réduire le sucre

Cela semble extrêmement drastique et presque impossible à réaliser, mais on doit minimiser la consommation de sucre raffiné. C'est essentiel pour prendre soin de la santé et celle de la famille, en particulier celle des enfants. Le sucre raffiné est directement lié à l'obésité, au diabète et à une longue liste de problèmes de santé liés au corps. Par exemple, essayer les sucres naturels tels que le miel.

Cuisiner soi-même

Lorsqu'on prépare ses propres plats, on sait exactement ce qu'on ajoute. Ainsi, on peut contrôler les ingrédients, les quantités, les formes de préparation et même les conditions d'hygiène des plats. Dans tous les cas, s'assurer de demander conseil à un professionnel. De cette façon, on changera complètement l'alimentation et prend soin du corps.

Éliminer le beurre

Bien que le corps ait besoin de graisses, on n'a pas besoin que de celles qui sont saines. Par conséquent, remplacer le beurre par des huiles végétales comme olive, le soja, arachide, noix et de l'avocat. Ces éléments rendront les repas plus sains, en plus de leur donner une saveur très agréable.



MaBEST+

Dépistage : hypertension, diabète et IMC

Adetikope
11-12 Novembre 2023

Zanguera
18-19 Novembre 2023

par Elom AKAKPO



Reins malades : 7 signes d'alerte

Les reins sont les organes qui se trouvent au niveau de la partie postérieure de l'abdomen, parallèles à la colonne vertébrale. Ils sont responsables du faible contrôle des niveaux d'électrolytes, de la pression artérielle et des liquides, entre autres. Cependant, il y a certains signaux physiques qui peuvent aussi aider à suspecter le développement d'une anomalie rénale. Si ces symptômes sont remarqués, il est préférable de consulter un spécialiste.



Attention aux problèmes rénaux

1 **Fatigue excessive**
La fatigue chronique est le résultat de la difficulté du sang à transporter l'oxygène vers les cellules du corps quand il développe un problème rénal. Les reins ont un lien avec la production de globules rouges et leur détérioration les empêche d'en produire en quantités adaptées.

2 **Démangeaisons sur la peau**
Grâce aux reins, une grande partie des toxines et des déchets du sang sont expulsées du corps à travers l'urine. Si ces organes fonctionnent mal, les déchets sont retenus dans les tissus. Dès lors, est fréquent de ressentir des démangeaisons ou des fourmillements sous la peau.

3 **Rétention d'eau**
La rétention d'eau est l'un des symptômes les plus fréquents des maladies rénales. Les reins contrôlent les niveaux d'eau et de sodium dans l'organisme, et un mauvais fonctionnement empêche leur équilibre. L'eau a tendance à se concentrer au niveau des pieds, mollets, bras, du visage.

4 **Anémie**
Les symptômes d'anémie chez les patients sont un indicateur d'une maladie des reins à un niveau très avancé et grave. A ce stade les reins produisent de moins en moins une hormone appelée érythropoïétine, qui est censée stimuler la moelle osseuse pour produire les globules.

5 **Douleur de dos**
Les douleurs au niveau de la zone lombaire et des côtés du corps peuvent signaler une possible maladie rénale. Surtout chez les patients âgés. La douleur, souvent intense a tendance à être accompagnée d'autres symptômes, comme des difficultés à uriner ou la sensation de brûlures.

6 **Les changements dans l'urine**
Savoir distinguer l'urine de reins sains est déterminant pour pouvoir détecter les signes d'alerte de difficultés rénales. Lorsque les reins développent un manque, il se développe : une urine à l'aspect spongieux ou pétillant, une urine à l'odeur fétide, l'incontinence urinaire, la présence de sang dans l'urine.

7 **Mauvaise haleine**
L'haleine d'ammoniac et le goût métallique dans la bouche peuvent avoir lieu à cause de l'accumulation de toxines dans le sang due à l'insuffisance rénale. Ce symptôme inconfortable est difficile à contrôler, même lorsque l'on a de bonnes habitudes d'hygiène buccale.

Consulter sans hésiter
Lorsque les reins ne fonctionnent pas correctement, notre organisme est petit à petit empoisonné par les déchets qui ne sont plus éliminés. En cas de maladie rénale, l'atteinte rénale est progressive d'où la nécessité d'agir au plus vite. Ne pas négliger ces signes précités. Consulter un spécialiste sans hésiter.

Testicules gonflés : consulter vite

Les testicules sont des organes de l'appareil reproducteur masculin qui, produisent les spermatozoïdes nécessaires à la reproduction et fabriquent des hormones comme la testostérone. Mais il peut arriver que ces organes se gonflent. Qu'est-ce qui explique cette situation ? Comment y remédier ?



Testicules gonflés, ne pas banaliser

Le gonflement des testicules se réfère à toute situation aboutissant à une augmentation du volume du testicule et des enveloppes scrotales qui l'entourent. Ce gonflement peut se produire de façon progressive et lente, qualifié d'installation chronique, ou de façon rapide, c'est-à-dire aiguë.

Quelles peuvent être les causes ?

Les causes sont multiples allant du plus grave pouvant mettre en jeu le pronostic vital de l'individu ou fonctionnel du testicule, aux causes que je dirais banales. Selon Dr Panba Sama, Urologue Andrologue au CHR de Ziniaré (Burkina Faso), « il peut s'agir des causes infectieuses, notamment les orchites ou orchio-épididymites, une inflammation d'origine infectieuse de l'épididyme et/ou du testicule lui-même. Dans ce cas en plus du gonflement en général, on a d'autres signes associés (fièvre, une fatigue, des courbature, céphalées et des signes urinaires). On peut citer des causes tumorales et kystiques entre autres une tumeur primitive du testicule ou plus rarement une localisation secondaire, kystes du cordon testiculaire ou du testicule lui-même. »

Le Dr Panba Sama, Urologue Andrologue indique que le gonflement peut être due aux causes traumatiques, en rapport avec un traumatisme : coup de pied, coup de sabot, ballon, accidents de la voie publique (AVP), chute en califourchon, traumatisme balistique. Par ailleurs, souligne le spécialiste, il y a aussi des causes liées à une anomalie de fixation. La torsion du cordon

spermatique : c'est quand le testicule tourne autour du cordon réalisant une ou plusieurs tours de spires. C'est une urgence chirurgicale pouvant engager le pronostic fonctionnel du testicule. « Il y a les hernies inguino-scrotales étranglées qui sont des urgences chirurgicales et les hernies inguino-scrotales non étranglées qui ne sont pas des urgences. C'est en réalité une descente d'une partie des intestins et/ou de l'épiploon dans le scrotum à travers une zone de faiblesse au niveau inguinal. Les hydrocèles : c'est une accumulation de liquide en quantité anormalement élevée dans la vaginale testiculaire », fait savoir Dr Panba Sama, urologue andrologue au CHR de Ziniaré.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes vont dépendre de la cause du gonflement: « gonflement intermittent ou permanente des bourses ou du testicule, douleur testiculaire, nausées et/ou vomissement, arrêt du transit (pas de selles ou de gaz), ballonnement abdominal, gêne à la marche ou lors des rapports sexuels, fièvre », énumère Dr Panba Sama.

Quand s'inquiéter ?

Le gonflement peut être très douloureux ou absolument indolore, selon la cause sous-jacente. Il est essentiel toujours consulter en cas de gonflement du testicule car cela peut être grave, donc source d'inquiétude.

| par Abel OZIH



MaBEST+
Les pathologies de la prostate et des seins
Conférence Publique 28 novembre 2023 -Lomé

Se reposer pour la santé

Le repos, un facteur naturel de bien-être. C'est le meilleur moyen de refaire l'énergie nécessaire pour le bon fonctionnement de l'état physique et mental. Travailler sans se reposer, c'est diminuer l'efficacité de son système immunitaire. L'absence de repos appelle donc la maladie. Un temps de repos est nécessaire pour permettre la restauration de l'organisme, la récupération de l'énergie et une meilleure élimination des toxines.

Le travail guérit, dit-on souvent. Mais un travail sans repos est destructeur. L'organisme, en fonctionnant, génère du gaz carbonique et de l'acide lactique qui contribuent à la sensation d'épuisement. Lorsque ces toxines s'accumulent dans l'organisme et que le corps ne réussit pas à les éliminer, il s'ensuit une sorte d'empoisonnement progressif. Un organisme fatigué fonctionne au ralenti.

Le repos dans la vie d'un travailleur

Le repos consiste en un arrêt temporaire ou en une réduction du travail. Toute activité, physique comme mentale, consomme de l'énergie et produit des déchets. Ainsi, lorsque le corps est en activité, les nutriments qui sont nécessaires aux cellules pour créer de l'énergie se transforment progressivement en déchets. Un temps de repos est donc nécessaire pour permettre la restauration de l'organisme, la récupération de l'énergie et l'élimination desdits déchets.

Les risques liés à l'absence de repos

Il est normal de se sentir tantôt fort, tantôt

fatigué. Le manque de repos et la baisse de l'énergie fragilisent et favorisent de nombreux problèmes de santé : fatigue chronique, stress, infarctus, risques cardiovasculaires, dépression nerveuse.

Règles à suivre pour augmenter son énergie

Il est recommandé aux individus dont l'organisme fonctionne au ralenti à cause du manque de repos, de : **s'accorder les heures de sommeil nécessaires pendant la nuit, faire une petite sieste d'environ 15 à 20 minutes en milieu de journée, avoir une alimentation saine riche en fruits et légumes ; si nécessaire, compléter son alimentation par des suppléments nutritionnels et des vitamines, prendre un congé pour se donner un véritable repos (véritable repos, car les congés dans la vie d'un travailleur ne doivent pas uniquement servir à « faire le tour du monde »).**

Suppléments recommandés

La Vitamine C : elle offre une protection contre les microbes,



Se reposer pour un regain d'énergie

permet de combattre la fatigue et renforce le système immunitaire.

Le complexe de vitamines B : Les vitamines du complexe B sont impliquées dans la production de l'énergie par l'organisme.

Le calcium et le magnésium, la vitamine D et zinc : Le calcium et le magnésium contribuent au bon fonctionnement du système nerveux. Le zinc tonifie le système immunitaire et **la vitamine D** assure une meilleure utilisation du calcium et du magnésium. **Même s'ils sont recommandés,**

il ne faut pas en abuser. Ne pas hésiter pas à demander conseil à un médecin ou un pharmacien.

Attention

Attention aux efforts intellectuels soutenus et intenses sans repos, aux stimulants, aux abus des médicaments tranquillisants. On sent une fatigue intense, on est stressé à longueur de journée, on est sur les nerfs et voit tout d'un mauvais œil, c'est peut-être la « vitamine repos » qui manque.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste

par Abel OZIH

Congés de détente : avantages pour les élèves



Un élève studieux

Le Gouvernement togolais, par arrêté interministériel en date du 6 octobre dernier, a introduit deux congés de détente désormais dans l'année scolaire au Togo. Il faut dire que cela existe déjà dans d'autres systèmes éducatifs au monde, notamment au Bénin, en France, en Allemagne, aux Etats-Unis, pour ne citer que ces pays. Maintenant, l'avantage de ce concept de détente est ceci : il y a beaucoup de cours qu'on donne aux élèves et qui sont dispensés par différents enseignants. Mais

au moment où il y a différents enseignants pour les différentes matières, l'élève, lui, est obligé de mettre dans sa seule tête, dans son seul cerveau, tous les cours dispensés par les différents enseignants et au même moment, il doit traiter des exercices dans ces différentes matières pour pouvoir garantir sa réussite à la fin de l'année. Vous voyez clairement que c'est du travail, c'est beaucoup de choses demandées au même moment, à l'enfant. Après tout, c'est un enfant. Chez plusieurs enfants, il y a à faire, à la fois, les travaux domestiques,

apprendre les leçons, et faire les devoirs. C'est énorme pour l'enfant. Cela représente un défi pour ne pas dire une corvée pour les élèves. Ce qui fait que plusieurs enfants tombent malades vers la fin de l'année, à la veille des évaluations ou même lors des examens de fin d'année. Il y en a qui tombent malades, il y en a qui sont stressés parce qu'il y a eu du cumul des cours non étudiés. Donc cela entraîne une certaine panique à la veille des examens, ce qui fait que plusieurs apprenants échouent alors que normalement ils auraient pu réussir. L'accumulation des leçons, devoirs, stressent les enfants et cela affaiblit leur système immunitaire. Donc les congés de détente, leur avantage c'est qu'ils permettront d'abord aux apprenants de faire le break, de se détendre, remettre en ordre leurs idées, de permettre au cerveau de se régénérer ; et afin d'aborder la suite des cours avec un nouvel élan, avec une nouvelle ardeur, une nouvelle énergie, une nouvelle motivation d'accord qui puisse lui permettre de réussir. Ces congés permettent également aux élèves de combler les vides, notamment de se rattraper au niveau des chapitres non étudiés. Et ce sera aussi une occasion pour l'élève de faire beaucoup plus d'exercices, pour assimiler davantage les

chapitres qu'il n'aurait pas encore appris. Les autres avantages, c'est que ces congés de détente vont permettre de déstresser les apprenants pour la santé de l'année scolaire. Ceci va permettre d'éviter que des apprenants tombent malades à la veille des examens de fin d'année, ce qui pourrait évidemment agir négativement sur leur résultat. Donc, je pense que ces congés de détente sont bienvenus. En Finlande, par exemple, en plus des congés, on a réduit les matières jugées peu utiles et supprimé carrément d'autres pour soulager à la fois les difficultés des apprenants et pour soulager l'effort des enseignants. Maintenant, au niveau des parents, il va falloir que les parents au cours de ces congés ne profitent pas pour donner plus de travail aux enfants. Que les parents plutôt donnent du temps à leurs enfants pour qu'ils puissent étudier. Ce sera également l'occasion pour les parents de mettre les enfants en confiance, de les encourager, de les rassurer, de les accompagner, de leur montrer beaucoup plus d'affection. Donc je pense que les parents doivent adhérer et accompagner le système de congés de détente.

Expert : Jacques Messan, Coach spécialiste en réussite scolaire et en orientation professionnelle

Propos recueillis par Elom AKAKPO

Ergothérapie pour un handicap moteur, psychomoteur et cognitif

Métier Médical

L'ergothérapie est une spécialité paramédicale médico-thérapeutique dont les bases sont médicales, psychosociales et pédagogiques. L'ergothérapeute est donc un professionnel de santé qui accompagne les personnes en situation de handicap ou qui rencontrent des difficultés dans leur quotidien. Quel est le travail d'un ergothérapeute ? Que soigne-t-il ? Quand consulter ?



L'ergothérapeute pour soigner le handicap

Le mot « Ergothérapie » vient du grec « ergon » (travail, activité) et « therapia » (traitement). L'ergothérapie est destinée aux personnes de tous âges souffrant de handicaps, notamment moteurs psychomoteurs et cognitifs. Elle est considérée comme une spécialité paramédicale et exercée par des ergothérapeutes qui interviennent toujours sur prescription médicale. Expert en réadaptation, ils apportent des solutions au handicap aussi bien dans la vie quotidienne que professionnelle ou scolaire, à l'aide de différents types de soins, de conseils et d'activités éducatives.

Que soigne un ergothérapeute ?
L'ergothérapeute intervient auprès de tous types de population, du nourrisson à la personne âgée dans toutes les situations de handicap : psychique, neurologique, rhumatologique, traumatologique, etc. Il peut être sollicité dans les phases précoces (post traumatique/rééducation) et tardives (réadaptation) avec des moyens variés : activités de la vie quotidienne, confection d'ateliers, aménagement du domicile/lieu de travail... Il prend en charge le patient dès lors qu'un problème de santé limite ses possibilités

d'effectuer ses soins personnels, de se déplacer, de communiquer, de se divertir, de travailler ou encore d'étudier.

Qui peut aller consulter un ergothérapeute ?

L'ergothérapeute peut être sollicité à divers moments et pour des raisons assez variées : en prévention, après une blessure, dans une situation d'invalidité temporaire, ou plus largement lorsqu'une maladie ou toute autre raison limite les capacités de la personne à exercer ses activités du quotidien en toute autonomie (ses soins, ses déplacements, son travail, ses diverses tâches quotidiennes, etc.). Les soins d'ergothérapie sont généralement prescrits par le médecin à des personnes souffrant de pathologies invalidantes, parmi lesquelles : la sclérose en plaques, la maladie d'Alzheimer, la polyarthrite rhumatoïde, le polyhandicap, l'autisme, les malformations diverses par exemple ; les handicaps permanents ou temporaires consécutifs à un accident ou à un traumatisme, les troubles psychomoteurs, les retards de développement chez l'enfant (troubles de l'apprentissage), les troubles moteurs liés à la vieillesse.

Comment se déroule une consultation d'ergothérapie ?

Avant de débuter ses soins, l'ergothérapeute évalue les difficultés quotidiennes de la personne handicapée en proposant des mises en situation concrètes. Il étudie également l'environnement dans lequel ces difficultés s'expriment (au travail, à

l'école, à la maison) pour mettre en place certains aménagements (ex : matériel spécifique pour le travail) et proposer des exercices de réadaptation adaptés. Selon la nature du handicap, différentes techniques peuvent être employées comme des actes de rééducation et de réadaptation par le geste ou des activités ludiques (ex : développement psychomoteur de l'enfant). L'apprentissage de gestes techniques permet de compenser un handicap empêchant la réalisation d'une tâche.

Où exerce l'ergothérapeute ?

L'ergothérapeute travaille le plus souvent dans les hôpitaux, les centres de rééducation et de réadaptation fonctionnelle pour adultes et pour enfants, ainsi que dans les établissements pour personnes âgées ou en libéral. Les patients leur sont adressés par leur médecin.

Quelles études pour devenir ergothérapeute ?

Les ergothérapeutes sont titulaires d'un diplôme d'État qui se prépare en 3 ans après le baccalauréat, dans des instituts de formation agréés par les conseils régionaux et en partenariat avec les universités. L'institut peut être public ou privé. L'ergothérapeute peut également poursuivre ses études en Master et en doctorat pour se spécialiser dans un domaine précis.

Article validé par Adiel Lotri, Ergothérapeute en Santé mentale (Lomé)

par Jean ELI



NOS PRODUITS

SAVON NOIR BIO
DU MAROC
EN GAMME COMPLÈTE
HUILES COSMÉTIQUES
LAITS CORPORELS

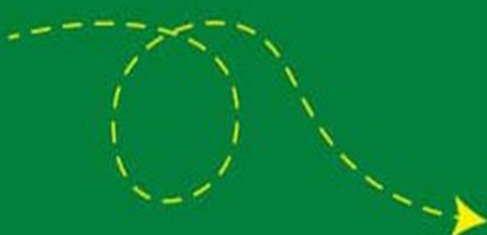
Produits cosmétiques
pour votre beauté

DISPONIBLE EN
PHARMACIES!!!!!!

Pour toute info contactez-nous sur : +228 90 13 67 49 - 97 94 08 65



L'APPLICATION PRESTA+ de l'INAM est désormais sur Play Store



Téléchargez et installez PRESTA+
sur téléphones androïdes et tablettes.

PRESTA+, votre outil d'aide à :

- La prescription et à la dispensation
efficaces des médicaments
remboursables par l'assurance maladie
- La consultation des actes remboursables
et des centres de soins conventionnés

