

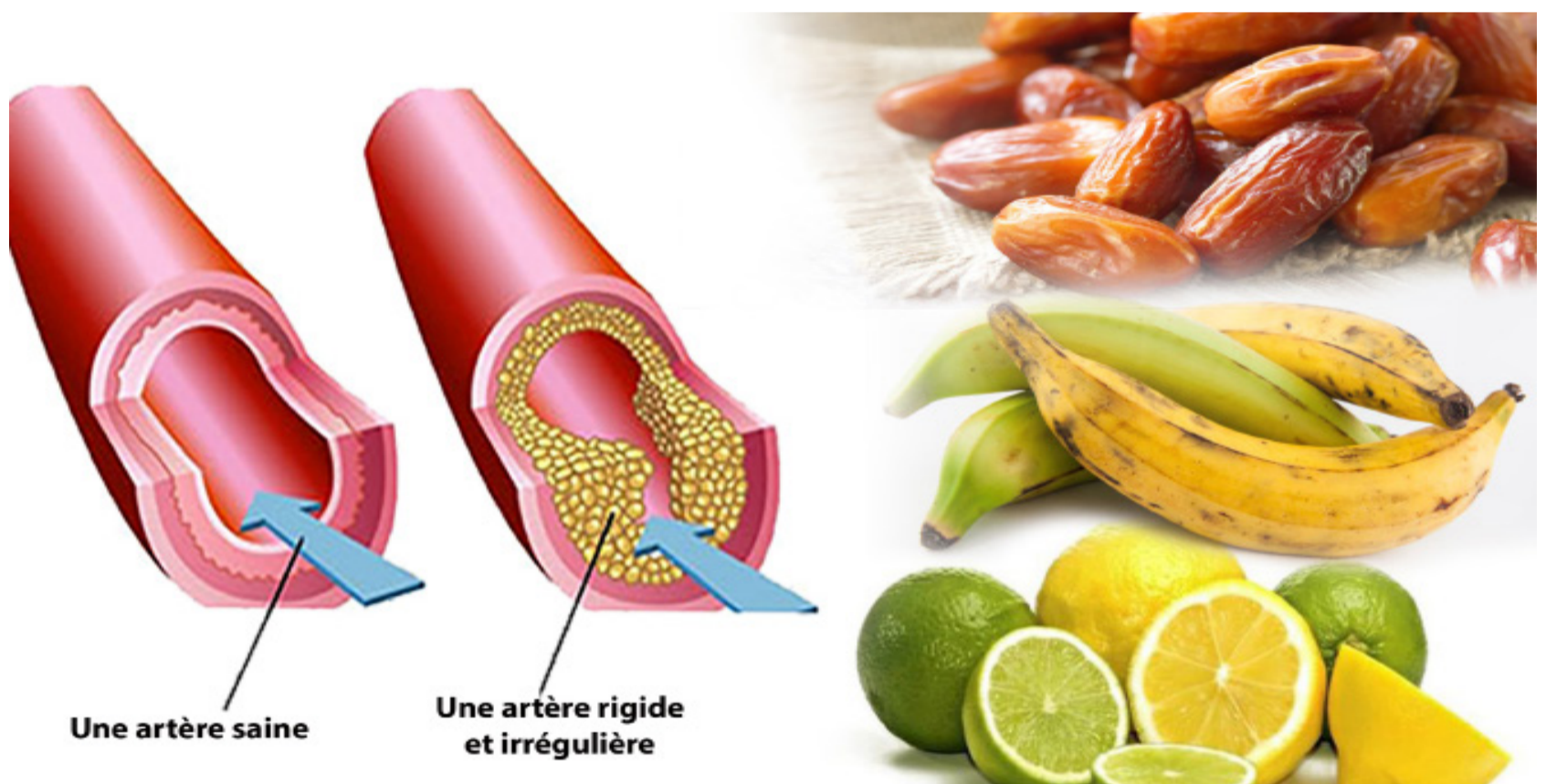
SANTÉ ÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°641 du 20 Octobre 2021

Aliments pour prévenir les artères bouchées



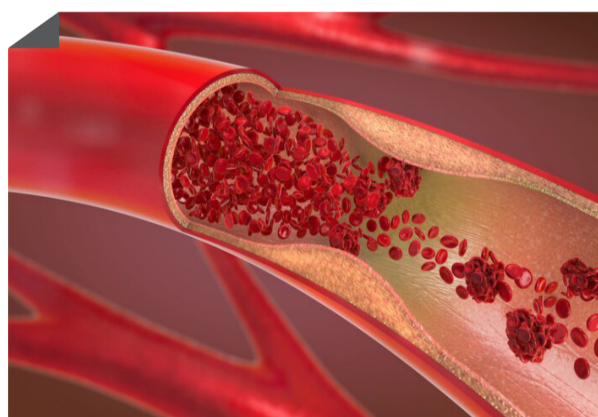
5-6

NETTOYER LES ARTÈRES AVEC CES ALIMENTS



Mauvaises habitudes qui bouchent les artères

4



Les vaisseaux sanguins et la circulation sanguine

3



INAM : avantages de la liste des médicaments

7

DON DE Sang



“ Chers citoyens sortons massivement pour sauver des vies. ”

📍 CNTS | Centre National de Transfusion Sanguine

📞 22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)





AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES

**(COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGRES,
CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS/EXPORTATEURS)**

Dans le souci d'assurer un allègement fiscal sur la mise à la consommation des marchandises sous douane en souffrance en ces moments de pandémie de la COVID-19, et afin de décongestionner les Magasins et Aires de Dédouanement/Entrepôts pour inciter aux nouvelles commandes de fin d'année, il est institué une mesure de dépréciation des valeurs conformément aux dispositions de l'article 15 du Code des Douanes National.

Celle-ci couvre la période du 1^{er} octobre au 15 décembre 2021.

Le bénéfice de la présente mesure de dépréciation de la valeur de ces marchandises sous douane en souffrance dans les MAD, entrepôts, ... est subordonné à une demande préalable marquée simplement par le dépôt du dossier du requérant auprès de la Compagnie Technique d'Evaluation et de Contrôle (COTEC).

I. CAS DES VEHICULES

Sont concernés par la présente dépréciation, les véhicules ayant plus de cinq (5) ans d'âge dans les conditions ci-dessous :

- Un taux de dépréciation de 25% pour les véhicules dont la date d'entrée aux Magasins et Aires de Dédouanement est comprise entre le 1^{er} janvier et le 15 décembre 2021 ;
- Un taux de dépréciation de 30% pour les véhicules dont la date d'entrée est comprise entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2020 ;
- Un taux de dépréciation de 35% pour les véhicules dont la date d'entrée est comprise entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2019 ;
- Un taux de dépréciation de 40% pour les véhicules dont la date d'entrée est antérieure au 1^{er} janvier 2019.

II. CAS DES AUTRES MARCHANDISES

En ce qui concerne les autres marchandises en souffrance, une inspection préalable sera effectuée par les services des douanes afin de proposer pour chaque cas de figure, un taux de dépréciation approprié.

Les produits pétroliers ne sont pas concernés par la présente mesure de dépréciation.

III. CAS DES EPAVES ET AVARIES

La dépréciation de la valeur en douane des épaves et avaries tiendra compte du degré de dégradation ou d'avarie et sera effectuée par les services des douanes désignés à cet effet.

Il est demandé à toutes les personnes bénéficiant de la présente mesure de dépréciation de valeur, de faire valoir leur droit au plus tard le 31 décembre 2021 par la liquidation et le paiement effectif des droits dus.

Au-delà du 31 décembre 2021, tout accord de dépréciation obtenu n'ayant pas fait l'objet d'un faire-valoir de droit à la date limite mentionnée ci-haut est considérée comme nul et de nul effet.

La présente note de service prend effet à compter de la date de sa signature et prend fin le 31 décembre 2021.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous pour la réussite de cette opération.

Fait à Lomé, le 1 octobre 2021
Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

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

PHARMACIE DE GARDE Du 18 au 25 Octobre 2021

STE RITA	Rue avée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	96 80 09 70
CENTRE 46,	Rue de la Gare face SGGG	22 21 83 30
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	22 21 49 74
DES APOTRES	Akodésséwa, Face Etocotran	70 45 38 05
ADJOLOLO	proche du CMS de Nyekonakpoé	22 21 05 13
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	22 22 45 71
CAMPUS	Adévi	22 21 56 32
N.D. de la TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	98 46 50 88
St PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	22 26 19 73
PEUPLE	Marché NUKAFU	22 26 84 22
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
UNION	face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	22 27 71 64
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	22 70 06 90
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoé Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
DJIDJOLE	DJIDJOLE	22 25 65 12
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	91 09 46 38
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé,	22 51 64 31
DIEUDONNE	Route de LLEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Etablissement la LIMOUSINE, carrefour AVEDI	70 40 44 25
APOLLON	Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
CLEMENCE	entre l'Agence CEET d'Agoè et l'Ecole privée La Source	70 19 35 35
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau Route du Bar Plateau	93 36 26 26
VITAS	Située à Agoè Assiyéy du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	Agoè Démakpoé Voie CEDEAO	22 51 77 87
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi, Rond oint Cool Catch	93 83 91 00
NOUVELLE TULIPE	Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
TCHEPSON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LE ROCHER	Agoè Zongo, près du terrain de jeu de Golf	92 30 06 56
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	22 51 70 22
ASSURANCE	Adétikopé, Nationale N°1, non loin du Marché	93 08 76 76
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du caré EDEM (CAMP GP)	22 55 08 15
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

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
Yem bla	Caisse
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéy
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
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 Itinénaire	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
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en Chef
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Philip EVEGNO

Journalistes Reporters
Gamé KOKO, Confess ABALO,
Cousin EGNO, William O.,
Elom AKAKPO,
Zabdiel MIGNAKE
Raymond DZAKPATA,

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
www.sante-education.tg

PHARMACOPEE SANTE VERTE
Médecine Traditionnelle
Centre de traitement par les plantes

Consultations,
Analyses,
Vente de phyto-médicaments

Contacts: 90 29 62 69 / 99 33 53 44
Agoe en face de Camp Fir, centre RéProCom
E-mail: belbedi@yahoo.fr, Site Web: www.pharmacosanteverte.com
Un mariage tradi-moderne pour votre santé



**Actualité - Santé
Sport - Culture
Economie - Musique
Divertissement
96.3 FM à Lomé 24h/24**

Les vaisseaux sanguins et la circulation sanguine

Le sang circule dans tout le corps par divers conduits ou vaisseaux. Les vaisseaux sanguins forment un circuit fermé à travers lequel le sang circule. Ce circuit est divisé en une grande circulation corporelle et une petite circulation pulmonaire. Les vaisseaux sanguins acheminent le sang dans tout le corps. Les artères transportent le sang depuis le cœur ; les veines réacheminent le sang vers le cœur. Les capillaires entourent les cellules et les tissus du corps afin d'apporter et d'absorber l'oxygène, les nutriments et d'autres substances.

Rôle de vaisseaux sanguins

On dénombre trois catégories de vaisseaux sanguins telles que les artères, les veines et les capillaires. Ils se distinguent par leur structure et rôle.

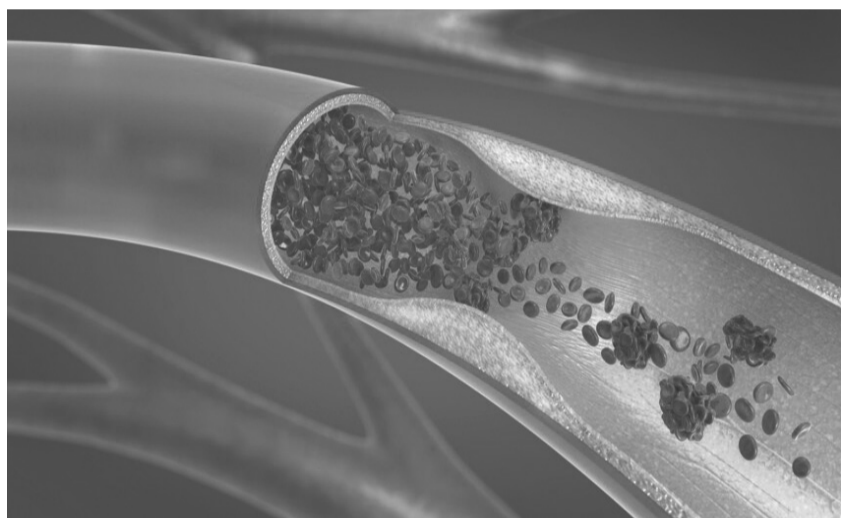
Les artères: En coupe, une artère présente une paroi épaisse musculaire et élastique: le diamètre interne ou calibre de l'artère augmente sous l'afflux du sang pour se réduire après cette surcharge. Le sang circule toujours sous pression dans les artères.

Les veines: Ce sont des vaisseaux bleutés. Elles sont parfois visibles sous la peau, par exemple, au niveau de la main, des poignets. En revanche, il est impossible d'y percevoir la circulation du

sang car la pression sanguine est plutôt faible. En coupe, une veine présente une paroi mince et flasque qui n'est pas faite, comme celle des artères, pour résister à une forte pression.

Les capillaires: Ce sont des vaisseaux de petit calibre à l'intérieur desquels la pression sanguine est très faible. Les réseaux de capillaires sont le siège d'échanges importants au niveau de divers organes tels que poumons, intestins, muscles. Le nombre des capillaires peut augmenter au niveau d'un organe. Ceci améliore le débit sanguin et facilite les échanges au niveau de cet organe.

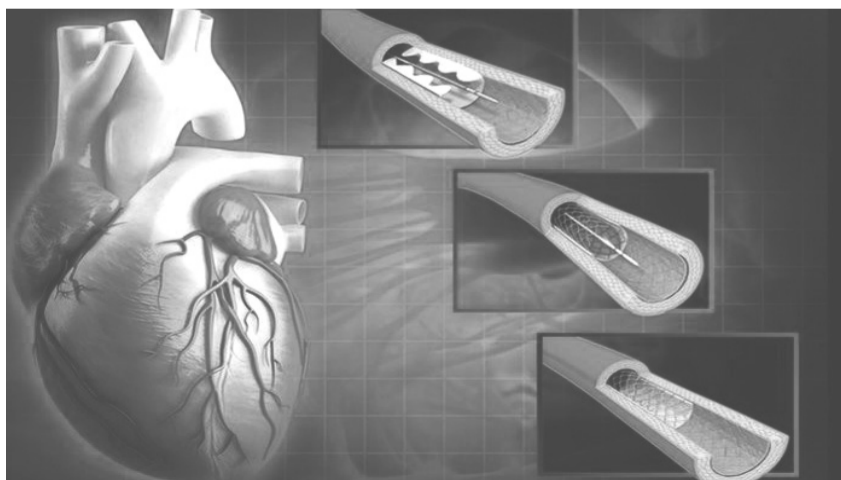
Maladies liées aux vaisseaux



Les maladies vasculaires sont la conséquence de dommages causés aux vaisseaux sanguins dans l'ensemble de l'organisme. A terme, cela peut entraîner des pathologies comme la **thrombose**, une pathologie qui correspond à la formation d'un caillot sanguin au niveau d'un vaisseau sanguin, **l'AVC**, l'obstruction ou blocage d'un vaisseau sanguin cérébral, notamment par la formation de caillots sanguins ou par la rupture d'un vaisseau, la crise cardiaque, **l'insuffisance cardiaque**, **les maladies rénales**, la **phlébite** ou **thrombose veineuse**, qui correspond à la formation d'un caillot sanguin, au niveau des veines. Ces caillots peuvent se déplacer et remonter vers la veine

cave inférieure. Cette pathologie peut entraîner différentes affections comme l'insuffisance veineuse, c'est-à-dire un dysfonctionnement du réseau veineux. On peut citer aussi **des troubles oculaires**. Une pression excessive du sang contre les parois des artères peut entraîner **une hypertension artérielle** et peut augmenter les risques de maladies vasculaires. A l'inverse, une pression trop faible entraîne **une hypotension artérielle**. Parmi les facteurs de risque, on compte l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité et le surpoids. En cas de survenue de ces maladies, les vaisseaux sanguins sont souvent touchés et peuvent notamment provoquer un apport insuffisant ou faible en oxygène.

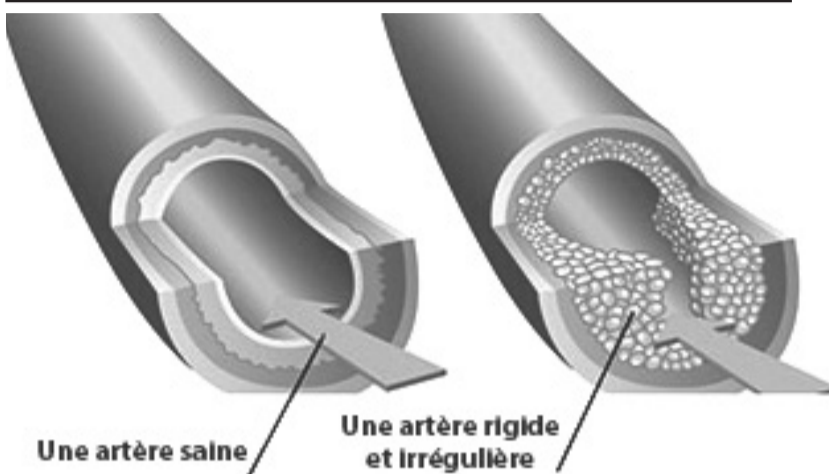
Vaisseaux sanguins malades



Une vascularite est une inflammation de la paroi des vaisseaux sanguins causée par une réaction du système immunitaire. On parle de maladie auto-immune. Le système immunitaire attaque les vaisseaux sanguins et les abîme. Les symptômes sont fonction des vaisseaux sanguins touchés. De nombreux symptômes peuvent être liés à une

vascularite tels que la fièvre, perte de poids, fatigue générale, saignements sous-cutanés palpables, plaies cutanées, douleur aux muscles, douleur aux articulations, inflammation des articulations, infarctus cérébral ou AVC, saignements de nez, sinusite, crise cardiaque ou infarctus, hypertension, pouls faible, mal au ventre, sang dans les selles, inflammation des reins.

Impact des maladies



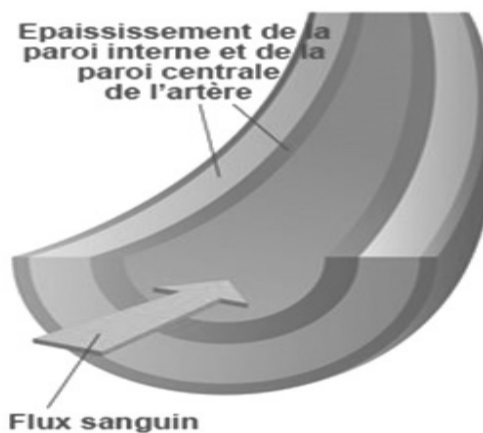
De nombreuses maladies ont une caractéristique commune : la dégénérescence des capillaires, ces minuscules vaisseaux sanguins qui jouent un rôle important dans la santé des tissus. Une équipe de chercheurs de l'université de Floride du Sud (USA) a identifié la cause de cette anomalie et des combinaisons de médicaments pour la prévenir.

Diabète, maladie cardiovasculaire ou neurodégénérative, cancer et hypertension, ces différentes pathologies ont une caractéristique commune. Elles proviennent, entres autres d'une dégénérescence des capillaires. Ces vaisseaux sanguins sont les plus minuscules et les plus abondants dans le corps. Ils relient les artères aux veines et

échantent de l'oxygène, des nutriments et des déchets. La perte capillaire est une caractéristique sous-estimée, mais profonde de nombreuses maladies, en particulier celles affectant les organes nécessitant beaucoup d'oxygène pour fonctionner correctement. Les capillaires jouent un rôle essentiel dans la santé des tissus.

D'après la revue « *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology* » de l'American Heart Association, les chercheurs ont découvert que trois médiateurs de l'inflammation (interleukine-1 bêta, facteur de nécrose tumorale alpha et thrombine) entraînent directement une dégénérescence capillaire. Et cela individuellement, et surtout lorsqu'ils sont combinés.

Athérosclérose: artère obstruée



L'athérosclérose est l'une des causes principales d'infarctus du myocarde, d'accidents vasculaires cérébraux, des pathologies pouvant entraîner de lourds handicaps voire le décès. Cette maladie cardiovasculaire se caractérise par l'apparition de « plaques d'athérome » sur la paroi interne des artères, appelée endothélium. Comme l'explique « *Le Figaro* », ces plaques, composées de corps gras, de fibrose et de dépôts calciques sont le résultat d'un phénomène inflammatoire qui associe une fibrose aux mauvaises graisses.

D'abord asymptomatique, l'athérosclérose peut à terme, obstruer de manière plus ou moins brutale les artères, ce qui peut conduire à une maladie cardiaque et à un accident vasculaire cérébral (AVC). L'athérosclérose est également responsable de 90% des cas d'angine de poitrine, ou angor stable. La prévalence de l'angine de poitrine est difficile à évaluer.

Cette maladie n'est pas à prendre à la légère, puisque l'une de ses principales complications est l'infarctus de myocarde. D'où la nécessité de prendre

garde à l'apparition de symptômes qui peuvent mettre sur la piste d'une rupture de plaque d'athérome : essoufflement à l'effort ou à la marche, vertiges, douleur thoracique, mais aussi instabilité de la marche, troubles de la vision ou modifications du rythme cardiaque.

S'il existe une susceptibilité familiale ou génétique à l'athérosclérose, la maladie est, dans 80% des cas, évitable. L'athérosclérose est favorisée par le tabagisme, la sédentarité, le surpoids, une alimentation trop sucrée, trop grasse, trop salée. L'âge et l'hérédité entrent également en cause, mais ne sont pas évitables.

Pour réduire le risque d'athérosclérose: éviter de fumer, en pratiquant une activité physique régulière, en adoptant une alimentation saine, en limitant sa consommation d'alcool et en réduisant son niveau de stress. Avoir un bilan complet de dépistage des facteurs de risque cardiovasculaire, en particulier en cas d'antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire. Enfin, un bilan biologique standard et une mesure de la tension sont aussi recommandés.

suite à la page 4

Mauvaises habitudes qui bouchent les artères

Pour préserver son système cardiovasculaire, de bonnes habitudes sont à prendre dès le plus jeune âge, notamment pour protéger l'endothélium, qui est le vernis protecteur à l'intérieur des artères. L'athérosclérose, principale maladie des artères, est favorisée par un certain nombre de facteurs. Voici quelles mauvaises habitudes bouchent progressivement les artères.

Excès de boissons énergisantes

D'après la revue scientifique «Circulation», les boissons énergisantes, gazeuses, canettes, thés glacés industriels, boissons sucrées sont à l'origine d'un risque supplémentaire de décès prématuré. Le sucre contenu dans les boissons sucrées industrielles agit sur l'organisme

comme son œuvre destructrice. Selon le journal « Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology » en 2017, « nos artères ont une capacité innée à adapter leur diamètre en fonction des besoins en sang de nos organes, mais une canette de boisson énergisante suffit à perturber temporairement cette capacité de



de diverses façons. Tout d'abord, un taux de glucose dans le sang trop élevé endommage les parois internes des artères, les rendant plus fragiles et plus sensibles à l'accumulation des mauvaises graisses. Ce dernier y pénètre et favorise la formation des plaques d'athérome qui vont progressivement boucher les artères, causant, à terme, infarctus ou AVC. Quand cet excès de sucre dans le sang devient fréquent, c'est tout le métabolisme qui est dérégulé, avec à la clé une prise de poids, de l'hypertension ou encore un diabète de type 2. Autant de facteurs qui augmentent le risque d'avoir une maladie cardiovasculaire.

Elles contiennent des sucres ajoutés. Dans ces boissons, il n'y a pas de fibres alimentaires, or ce sont elles qui permettent de ralentir la vitesse d'absorption du sucre dans le sang. Celui-ci est donc absorbé immédiatement, ce qui fait augmenter la glycémie dans le sang d'une manière plus importante qu'un gâteau contenant la même quantité de sucre. Une fois dans le sang, le sucre

dilatation. Même chez des personnes jeunes et en bonne santé, on observe ce dysfonctionnement. En clair, une surdose de sucre, même ponctuelle, met en difficulté nos artères ». Normalement, les cellules qui tapissent les artères produisent du monoxyde d'azote, qui est un vasodilatateur, c'est-à-dire qu'il provoque un élargissement des vaisseaux sanguins. Mais la hausse rapide de la glycémie causée par une boisson sucrée entraîne une baisse de la fabrication de monoxyde d'azote et donc une diminution de la capacité des vaisseaux sanguins à se dilater. Par ailleurs, cette hyperglycémie favorise le stress oxydatif, un phénomène chimique nuisible pour les cellules.

Cet effet transitoire peut devenir chronique si la consommation de boissons sucrées est régulière, abîmant significativement l'état des artères et augmentant le risque de développer, à terme, une maladie cardiovasculaire. Mieux vaut ne pas boire plus d'une boisson sucrée par jour. Une quantité qui s'avère déjà excessive.

Trop de stress



Le stress professionnel augmente sensiblement le risque de souffrir de la maladie artérielle périphérique, caractérisée par l'obstruction progressive des artères dites périphériques, par rapport au cœur, en particulier celles des jambes. Le stress au travail est caractérisé par une forte pression et un faible contrôle, deux paramètres prépondérants dans le développement du burn out. D'après une équipe suédoise (Karolinska Institutet), le rôle

du stress professionnel dans la maladie artérielle périphérique (MAP) est encore peu clair. La pression au travail est associée à une hausse consistante du risque d'hospitalisation en raison d'une maladie artérielle périphérique, et de là, à un risque relatif plus élevé de présenter une maladie coronaire ou un accident vasculaire cérébral. Le lien de cause à effet reste à préciser, mais il est probable qu'il renvoie à un phénomène inflammatoire.

Fumer tue les artères



Au niveau cardiovasculaire, le tabac ou la cigarette réduit la quantité d'oxygène présente dans le sang, ce qui se traduit par un moins bon fonctionnement musculaire et un essoufflement. Par ailleurs, le tabac impacte les artères et enflamme les vaisseaux, ce qui participe à la formation de caillots, d'autant qu'il interfère sur le processus de coagulation.

Le tabac a un impact direct sur la vasomotricité des artères, c'est-à-dire sur leur capacité à se contracter et à se dilater. En effet, les substances du tabac vont entraîner un spasme des artères et

donc une diminution du flux sanguin. Si ce spasme se produit au niveau des artères coronaires (qui irriguent le cœur), on peut aboutir à un infarctus du myocarde.

Par ailleurs, fumer favorise l'agrégation des plaquettes qui sont responsables de la coagulation et on constate une augmentation de fibrinogène dans le sang. Cela se traduit par la formation de caillots qui peuvent entraîner une thrombose artérielle, une ischémie au niveau de la jambe, un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral.

Excès de viande rouge



Une étude vient de faire le lien entre la consommation de viande rouge et le vieillissement des artères, qui constitue le principal facteur de risque de maladies cardiovasculaires. Pour les chercheurs de l'Université du Colorado Boulder (USA), un composé produit dans l'intestin lorsqu'on mange de la viande rouge endommage les artères et peut jouer un rôle clé dans l'augmentation du risque de maladie cardiaque à mesure qu'on vieillit. Les dommages sur le système cardiovasculaire surviennent naturellement avec l'âge. Le vieillissement des artères se nomme artériosclérose. Ce phénomène est très souvent associé à des dépôts lipidiques ou gras sur la paroi interne des artères.

Lorsqu'on consomme de la viande hachée ou rouge, selon les scientifiques, les intestins se chargent de la décomposer après le repas. En métabolisant les acides aminés L-carnitine et choline, les bactéries intestinales produisent un sous-produit métabolique appelé triméthylamine, que le foie convertit en triméthylamine-N-oxyde (TMAO) avant de le libérer dans la circulation sanguine. Plus on mange de viande rouge, plus on

nourrit les bactéries qui le produisent. Des études antérieures ont déjà démontré que les personnes ayant des taux sanguins plus élevés de TMAO sont deux fois plus susceptibles de subir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Ces mêmes personnes ont tendance à mourir plus tôt.

Et c'est sur cette théorie que se basent les chercheurs lorsqu'ils suggèrent que l'excès de viande rouge participe au vieillissement des artères. D'après les chercheurs, les adultes avec des taux sanguins plus élevés de TMAO ont une fonction artérielle significativement pire et présentent de plus grands signes de stress oxydatif ou de lésions tissulaires dans la paroi de leurs vaisseaux sanguins. Cette étude est une percée importante car elle explique pourquoi les artères s'érodent avec l'âge, même chez les personnes en bonne santé.

À ce jour, l'équipe de chercheurs souhaite identifier ce qui peut bloquer la production de TMAO pour prévenir le déclin vasculaire lié à l'âge. Selon leurs premières théories, un régime à base de fruits, légumes et plantes peut notamment y contribuer.

suite à la page 5

suite de la page 4

Aliments pour prévenir les artères bouchées

Les artères sont des vaisseaux sanguins qui transportent l'oxygène et les nutriments du cœur vers le reste du corps. Les artères saines sont flexibles, fortes, élastiques et exemptes de dépôts. Ainsi par une alimentation trop grasse, trop salée, des matières grasses et d'autres substances s'accumulent dans les artères. Celles-ci peuvent se boucher et finir par se réduire et durcir. Dès lors il survient l'athérosclérose qui est caractérisée par une circulation sanguine réduite à travers les artères. D'après plusieurs études, on peut éviter les complications cardiovasculaires, en consommant des aliments qui ont pour vertu de nettoyer les artères et qui peuvent permettre une bonne circulation du sang et oxygénation de l'organisme.

Ail contre le durcissement



La consommation régulière d'ail réduit le taux de mauvais cholestérol, élargit les vaisseaux sanguins, améliore la circulation sanguine et aide à prévenir le durcissement de l'aorte. L'ail est riche en antioxydants qui neutralisent les radicaux libres, et permet de prévenir les problèmes cardiaques et les artères bloquées. L'ail ayant un effet anticoagulant il est déconseillé

en cas d'opération chirurgicale ou s'il y a une maladie du sang. En fait, l'ail agit très favorablement sur les plaques en formation (pas encore « dures », alors qu'il limite le développement de nouvelles obstructions.

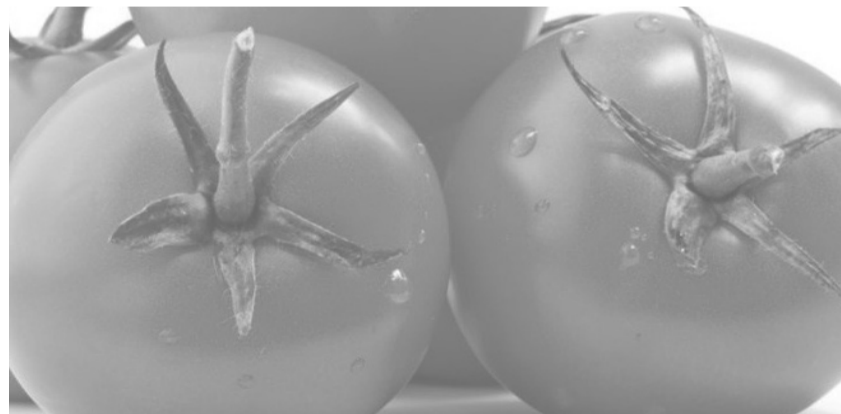
En d'autres termes, cette supplémentation a contribué à réduire le risque cardiovasculaire. Il est mieux de prendre l'avis du médecin.

Épinards contre la rigidité

Les épinards sont importants pour la santé du cœur, car ils constituent une source d'oxyde nitrique qui rend les artères résistantes à la contraction, à la plaque et à la coagulation du sang. Autrement dit ceux qui consomment régulièrement l'épinard ont moins de risques à faire un accident vasculaire cérébral (AVC) et les crises cardiaques. Une étude a montré que la consommation quotidienne d'épinards comme source de nitrate inorganique peut aider à réduire

la rigidité artérielle. Des chercheurs australiens (université Edith Cowan) ont déjà montré que la consommation de ces légumes est associée à une meilleure santé des artères carotides, qui situées dans le cou alimentent en sang la plus grande partie de la tête. Le « British Journal of Nutrition » montre qu'une consommation élevée de ces légumes peut protéger contre la calcification vasculaire, avec donc un réel bénéfice pour la santé des artères.

Tomate pour déboucher



Le lycopène est connu comme un des antioxydants les plus puissants, 10 fois plus que la vitamine E. Il contribue à déboucher les artères et a des effets bénéfiques sur la paroi des vaisseaux sanguins. Il permet d'éliminer

l'excès de graisses. Certains fruits et légumes en contiennent naturellement beaucoup. C'est le cas de la tomate : 125 ml de purée contiennent 27 mg de lycopène, 125 ml de sauce tomate renferment 17 mg de lycopène.

Mangues pour assouplir

La mangue est riche en toute une série de polyphénols, dont la mangiférine, la quercétine, la gallotannine, l'acide gallique qui pouvaient laisser augurer de tels bénéfices.

C'est bien le cas, et tout particulièrement chez les femmes, conclut cette étude de l'Université de Californie-Davis : 2 portions de mangue par jour ont un effet très bénéfique sur la pression artérielle systolique de femmes ménopausées en bonne santé. Les chercheurs montrent, qu'en moins de 2 heures, la consommation de mangue contribue

à détendre les vaisseaux sanguins et à induire des changements favorables dans la production de méthane respiratoire, une indication d'un effet positif sur la fermentation intestinale. Après la période de consommation de mangue, la pression artérielle systolique est abaissée, environ 2 heures après l'ingestion ; la pression pulsatile, un bon indicateur de la santé cardiaque est également significativement réduit. La production de méthane lié à la fermentation microbienne dans le tractus intestinal, est réduite.

Avocats contre obstruction

Les avocats contiennent une bonne quantité de graisse saine et d'autres nutriments importants car ils abaissent les mauvaises graisses. De plus, la vitamine E, le potassium et l'acide folique présents dans les avocats empêchent l'oxydation des mauvaises graisses, l'augmentation de la pression artérielle et des niveaux d'homocystéine

qui sont dangereux pour le sang. En plus d'être bénéfique pour le système cardiovasculaire, l'avocat contient du bêta-sitostérol, bien connu pour éviter les radicaux libres. Un grand avantage car il contribue à réguler la glycémie, prévenir le diabète, puis diminuer les risques d'accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques.

Piment pour protéger artères



La nourriture épicée peut protéger contre la maladie vasculaire et exercer un effet bénéfique en termes de mortalité prématurée. Du piment dans les aliments, c'est stimulant pour le cœur. Une étude chinoise a déjà suggéré cette association, une équipe américaine (université du Vermont) la confirme. Le bienfait du piment, et en particulier de la capsaïcine, son composant principal, est à rechercher en particulier dans son

action anti-inflammatoire, avec une protection des vaisseaux sanguins, et dès lors contre la maladie cardiovasculaire et l'accident vasculaire cérébral (AVC). D'ailleurs, la réduction de la mortalité prématurée porte essentiellement sur les décès d'origine vasculaire.

En tout cas, poursuivent les spécialistes, le piment peut être considéré comme un composant bénéfique d'une alimentation saine.

Curcuma

Il a des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, et aide à améliorer la santé du cœur. Le curcuma protège le système cardiovasculaire en réduisant le taux de mauvaises graisses dans le sang et en prévenant le blocage des artères. Une étude publiée dans le « Journal

Nutrition Today », a fait état de l'incroyable capacité du curcuma à réduire de 30% la concentration de triglycérides dans le sang, protégeant ainsi le cœur des crises cardiaques. Le curcuma est contre-indiqué en cas de troubles de la vésicule biliaire.

Privilégier les fruits



Ils sont riches en potassium, un sel minéral qui a pour fonction de contribuer à réguler la tension artérielle. Sa carence dans le corps appelée hypokaliémie se manifeste par la fatigue, les vertiges, les troubles du rythme cardiaque. Il s'agit entre autres de: datte, banane, orange, citron, banane plantain, avocat et la pomme.

Recette 1 : ail, citrons, gingembre. Prendre 5 ails + 7 citrons + 3 racines de gingembre + 1,5 litres d'eau. Couper

ails, citrons et gingembres mixer ou écraser. Chauffer l'eau et la verser sur les éléments écrasés. Laisser infuser pendant 10 minutes. Et boire 1 tasse matin et 1 tasse le soir.

Recette 2 : 8 gousses d'ail. 8 citrons bio de préférence. 4 litres d'eau. Préparation pour nettoyer les artères bouchées : Tout d'abord, rincer et couper les citrons en morceaux. Ajouter les gousses d'ail pelées et le gingembre et mettre le tout dans un mixeur.

suite a la page 6

suite de la page 5

Poisson contre AVC



Riche en acides gras poly-insaturés, appelés aussi oméga 3, les poissons limitent la formation de caillots, diminuent le taux de triglycérides et protègent des troubles du rythme cardiaque. Les oméga-3 peuvent réduire de 19 % à 45 % les cas d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral. Les poissons les plus riches en oméga 3 sont entre autres : sardine, thon, maquereau.

Thé vert pour la santé du cœur

Les études affirment que prendre une tasse ou deux de thé vert chaque jour permet d'améliorer les niveaux de lipides sanguins et réduire l'obstruction artérielle. Le thé vert permet également à perdre du poids et renforcer davantage votre santé cardiovasculaire. Cependant, sa consommation est à éviter pour les femmes enceintes, femmes allaitantes et les personnes anémiées.

Opter pour les bonnes graisses

Certaines graisses présentes dans l'alimentation sont de véritables poisons pour les artères. Elles augmentent leur survenue et multiplient le risque d'accidents cardio-vasculaires. Il s'agit des graisses saturées et les graisses trans. On les trouve entre autres dans

les viandes transformées, les biscuits et pâtisseries industrielles, le beurre, la mayonnaise, crème, les charcuteries. Ils sont toxiques pour les artères. Les graisses poly-insaturées, ou oméga 3 sont présentes dans les poissons gras ou les fruits oléagineux.

Chocolat noir bon pour artères



Le chocolat noir agit très favorablement sur la santé des vaisseaux sanguins, en contribuant à les protéger contre l'athérosclérose. Et ceci grâce à l'action des flavonoïdes surtout la catéchine, des composés au fort pouvoir antioxydant et dont la poudre de cacao est très riche. Des chercheurs de

l'université de Wageningen (Pays-Bas) montrent que ces flavonoïdes agissent de manière bénéfique sur la rigidité artérielle et sur le phénomène d'adhérence des globules blancs à la paroi des vaisseaux, des facteurs de risque d'athérosclérose. En fait, ils aident à préserver la souplesse des artères.

Programme national d'alimentation scolaire

Impacts sur les élèves et les communautés

L'alimentation scolaire est l'un des programmes sociaux phares mis en œuvre par le Gouvernement togolais depuis plusieurs années. Le programme national d'alimentation scolaire était à l'ordre du jour du Conseil des ministres du mardi 12 octobre 2021. La situation de la mise en œuvre de ce programme à l'étape actuelle a été présentée par le Ministre du développement à la base, de la jeunesse et de l'emploi des jeunes, Mme Myriam Dossou-d'Almeida. Lors de la conférence de presse du compte rendu du Conseil des ministres, le Prof Akodah Ayewouadan, Ministre de la communication et des médias, Porte-parole du gouvernement, est largement revenu sur le sujet.



Les enfants bénéficiant des repas

Le programme national d'alimentation scolaire vise globalement à réduire la faim et la malnutrition infantile tout en encourageant les ménages les plus vulnérables à envoyer leurs enfants à l'école. C'est une initiative lancée par le gouvernement depuis 2008 et renforcée en 2014. L'impact des cantines scolaires est remarquable sur l'épanouissement scolaire et le bien-être des enfants dans les communautés bénéficiaires. On note, selon les informations de la situation de la mise en œuvre de ce programme que, pour le compte de l'année scolaire 2020-2021, 475 écoles au total, ont bénéficié de ce programme. Ceci a permis à plus de 131 870 élèves de bénéficier d'un repas de qualité nutritionnelle et en quantité suffisante. Ces résultats ont été obtenus grâce à un apport supplémentaire de

l'Etat de près de 980 millions de FCFA pour un montant cumulé de 2,1 milliards de FCFA. Au cours de l'année académique 2021-2022, le programme s'étendra à 65 nouvelles écoles avec la poursuite de la création des jardins potagers au sein des établissements.

L'ambition de l'extension du programme permettra de couvrir 187.152 élèves soit 62% de l'objectif de 300.000 élèves bénéficiaires, tel que prévu par la feuille de route gouvernementale.

Lors de la conférence de presse du compte rendu du Conseil des ministres, le Prof Akodah Ayewouadan, Ministre de la Communication et des Médias, Porte-parole du gouvernement a insisté sur l'impact de ce programme au niveau de la communauté, des écoles et sur la cible principale que constituent les élèves. Ce programme permet aux élèves de venir

à l'école et surtout de se maintenir. Les résultats indiquent un taux de maintien à l'école autour de plus de 90% et un taux de réussite scolaire considérable. Pour le Porte-parole du gouvernement, la promotion de l'alimentation scolaire a ainsi eu des impacts directs en termes de diminution drastique des abandons scolaires, de l'augmentation des effectifs et de réussites des élèves. Sur les critères de choix des localités bénéficiaires du projet, ce sont globalement des zones où le taux de vulnérabilité et de pauvreté est élevé qui sont concernées. Cet intérêt de protection sociale et de lutte contre la faim constitue un des mérites de ce programme. Actuellement le plat alimentaire est servi à 125F aux élèves.

Le gouvernement travaille sur certains axes du programme pour réduire la facture à 100F pour cette année scolaire. « En réduisant le coût du repas, l'on peut augmenter l'enveloppe pour servir beaucoup plus d'élèves », précise le Prof Akodah Ayewouadan.

Dans l'optique de l'amélioration continue de ce programme, les établissements concernés ont rajouté des programmes de jardin potager à l'école. « Le programme de jardin potager permet aux parents d'élèves, aux élèves et enseignants de s'impliquer directement dans la production de certaines ressources qui rentrent dans la préparation des repas. Ceci assure un circuit très court dans l'achat des produits et permet également aux élèves de se familiariser avec les techniques agricoles et d'apprendre tout en étant utile à eux-mêmes », a affirmé le porte-parole du gouvernement. Cette ambition du jardin potager vise non seulement à réduire le circuit, mais également à s'assurer de

la qualité de tout ce qui est utilisé dans la préparation des plats au bénéfice des élèves. En outre, à travers ce programme, on constate une amélioration des liens de collaboration entre parents d'élèves, enseignants et élèves autour de l'alimentation scolaire. « Parce qu'il y a un cadre de collaboration permanent qui permet aux uns et aux autres de s'impliquer. Les enseignants ont la joie d'avoir leurs élèves continuellement avec eux. Ils rencontrent par exemple beaucoup plus facilement les parents d'élèves, ce qui permet une circulation de l'information et une continuité dans l'apprentissage », a fait remarquer le porte-parole du Gouvernement.

Sur la question de la qualité du repas servi, le programme a prévu en son sein un système de contrôle de la qualité des aliments. Ce système est assuré par les Comités de Gestion des Ecoles Primaires Publiques (COGEP), depuis l'achat ou la production du produit à sa préparation en passant par le stockage.

Pour le Prof Akodah Ayewouadan, il y a une approche pédagogique à laquelle tient le programme de jardin potager : « c'est de démontrer aux élèves que nous pouvons consommer ce que nous avons sur place et ce que nous consommons vient de chez nous. Le consommé local est ainsi au cœur de la réflexion du programme d'alimentation scolaire », a-t-il dit.

Plusieurs institutions interviennent dans ce programme d'alimentation scolaire. En dehors de l'Etat, on peut citer les partenaires, les Organisations Non Gouvernementales (ONG), les associations et groupements de femmes, les parents d'élèves, les acteurs du système éducatif.

Chefs de ménages, évacuez régulièrement les ordures dans vos ménages pour éviter la multiplication des moustiques

Source: PNLN

INAM : avantages de la liste des médicaments

Le 1^{er} décembre 2020 une nouvelle liste de médicaments remboursables par l'assurance maladie publique est entrée en vigueur. Quatrième liste du genre depuis la mise en place du régime d'assurance maladie en 2011, celle-ci présente de nombreux avantages, aussi bien pour les assurés, que pour les prescripteurs et les pharmaciens

L'objectif principal de cette 4^{ème} liste est de privilégier et de délivrer les médicaments les plus efficaces qui répondent au besoin en santé de la population, mais également, de rendre accessibles les médicaments en réduisant le reste à payer pour les bénéficiaires, ceci dans le but de pérenniser le régime d'assurance maladie et de satisfaire les assurés.

Avantages pour les assurés

D'après Dr Têko Amoussou-Kouétété, Chef département Contrôle Médical et Qualité des Soins à l'INAM, cette 4^e liste des médicaments remboursables par l'assurance maladie publique « fixe un prix référentiel de remboursement commun, pour les médicaments qui ont la même composition, la même forme et le même dosage. Elle place l'assuré au centre des intérêts, incite les prescripteurs à prescrire les médicaments efficaces à coût réduit et les pharmaciens à recourir à la substitution ».

Cette liste indique clairement pour chaque médicament le nom commercial, la substance active qu'il contient, sa forme et son dosage, le groupe de maladie qu'il traite, son prix de vente en pharmacie ainsi que la part que l'INAM rembourse et sous quelle condition les prestataires peuvent le prescrire.

Les médicaments qui ont les mêmes principes actifs, le même dosage et la même forme sont désormais remboursés par l'INAM sur la même base. Ainsi, la base de remboursement est unique pour des médicaments qui sont de même groupe c'est-à-dire identiques.

Afin de satisfaire les assurés, les prix bases de remboursement sont fixés en prenant en compte les prix des médicaments

les plus prescrits. Il est impérativement défini que les médicaments les plus accessibles financièrement soient prescrits aux assurés afin de réduire ce qui leur reste à payer. Cette 4^e liste vise l'allègement des procédures de prise en charge et la facilitation de la substitution des médicaments par le pharmacien.

Cette 4^e liste permet aux assurés INAM, de se procurer des médicaments de qualité avec un reste à payer réduit. Le patient a désormais le droit de demander au soignant de lui prescrire le médicament efficace dont le prix est plus proche du prix référentiel fixé.

Avantages pour les prescripteurs et pharmaciens

Pour les prescripteurs, cette liste est plus facile à utiliser lors des prescriptions. Pour les pharmaciens, la dispensation sera plus facile et la substitution possible. A cet effet, un applicatif a été conçu et mis à la disposition des prescripteurs et pharmaciens afin de permettre aux premiers de prescrire en tenant compte de la liste et aux seconds de substituer les médicaments au besoin.

« Ainsi, pour les assurés INAM, cette liste permet d'avoir des médicaments non seulement de qualité, mais avec un reste à charge très réduit. Dans cette nouvelle liste, plus de 52% des médicaments ont leur base de remboursement égale au prix de vente en pharmacie », a précisé Dr Amoussou-Kouétété.

Rôle de chaque acteur dans la bonne application de la 4^e liste des médicaments

« À l'INAM, nous allons suivre la liste et détecter tout dysfonctionnement dans son utilisation pour proposer des



Disponibilité des médicaments remboursables

améliorations. Pour les pharmaciens, ils doivent assurer la disponibilité continue des médicaments de la liste et chercher surtout à rendre disponibles ceux dont le prix est inférieur ou égal au prix base de remboursement notamment le prix référentiel. Et si le reste à payer pour l'assuré est élevé, ou si le médicament prescrit n'est pas disponible, les pharmaciens doivent substituer le médicament par un autre équivalent », exhorte Dr Amoussou-Kouétété.

« Pour les prescripteurs, il faut qu'ils acceptent que les médicaments de même composition, forme et dosage se valent même s'il s'agit de générique. Prescrire un médicament dont le prix est proche du prix référentiel, non seulement, garantit son achat, mais n'appauvrit pas le patient. Pour les bénéficiaires, ils doivent connaître et user de leurs droits de demander lors d'une prescription, ou d'une dispensation en pharmacie, le moins-disant en coût », a-t-il ajouté. Le taux de prise en charge

des prestations de l'INAM (médicaments et actes médicaux) est de 80% du prix base de remboursement, c'est-à-dire le prix référentiel fixé. La vision de l'État à travers l'actualisation périodique de la « liste des médicaments remboursables par l'assurance maladie publique » est de répondre aux attentes des bénéficiaires et de rendre pérenne le régime. L'adhésion de tous les acteurs à la bonne utilisation de cette liste est plus que jamais nécessaire pour réduire les coûts de médicaments afin de s'inscrire dans la logique de l'assurance maladie universelle.

Dès l'entrée en vigueur de cette liste, l'INAM s'est engagé à écouter les différents acteurs impliqués pour cerner les difficultés et insatisfactions liées à son utilisation afin de proposer des solutions idoines aux attentes des assurés et des prestataires de soins.

par Elom AKAKPO

L'Assemblée Nationale adopte le projet de loi instituant l'assurance maladie universelle

L'Assemblée Nationale a adopté, mardi 12 octobre 2021, le projet de loi instituant l'assurance maladie universelle au Togo. Une innovation majeure dans le système de gouvernance sociale au Togo. C'était au cours de la 7^{ème} séance plénière de la deuxième session ordinaire de l'année. Plusieurs personnalités étaient présentes à cette session dont Mme Myriam Dossou-d'Almeida, Directeur Général de l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM).



Les parlementaires pour l'adoption de l'assurance maladie universelle

L'adoption de l'assurance maladie universelle, répond à un principe social cardinal énoncé à l'article 1^{er} de la Constitution togolaise qui dispose que la République togolaise est un

État de droit social. Le présent projet de loi instituant l'assurance maladie universelle ambitionne non seulement de garantir l'exercice effectif du droit de se soigner, juridiquement affirmé

dans les dispositions de l'article 34 de la Constitution qui proclament que « l'État reconnaît aux citoyens le droit à la santé. Il œuvre pour la promotion, mais aussi celui d'autoriser l'accès de tous à la même qualité de soin ». L'intitulé de la loi adoptée est assez révélateur. Ainsi, la réforme législative opérée permet de passer du droit juridiquement affirmé à la santé au droit réellement exercé de se soigner. Cette loi garantit désormais, l'accès de toutes les couches de la population à des soins de santé de qualité, à travers un mécanisme de mutualisation des risques et de solidarité dans le financement, s'inscrivant de ce fait dans l'esprit de l'Objectif de Développement Durable (ODD-3) et des principes de la Convention N°102 sur la sécurité sociale de l'Organisation Internationale du Travail (OIT) ratifiée par le Togo. Elle institue un régime d'assistance médicale au profit des personnes se trouvant dans l'incapacité temporaire ou définitive de contribuer à l'assurance maladie obligatoire et assure en outre, la prévention de la maladie par l'éducation sanitaire de la population. L'assurance maladie universelle renforce l'inclusion sociale en prenant en charge les couches les plus défavorisées et ne

laisse aucun Togolais pour compte. « À travers la couverture maladie universelle, il ne s'agit pas de créer un régime minimum pour les exclus, mais d'inclure les exclus dans la couverture de tous. Aujourd'hui, la population togolaise reçoit une heureuse nouvelle. Le droit à l'assurance maladie universelle est désormais garanti à tous. Cette avancée notable illustre l'intérêt tout particulier que le Gouvernement accorde à l'extension de la protection sociale au profit de toutes les couches de la population et, surtout, aux populations les plus démunies et vulnérables », a indiqué Yawa Djigbodi Tsègan, Présidente de l'Assemblée nationale.

« Elle s'inscrit dans la mise en oeuvre de l'axe premier de la feuille de route du Gouvernement relatif au renforcement de l'inclusion et de l'harmonie sociale. Avec la couverture maladie universelle, notre pays se dote d'une législation qui témoigne de notre volonté collective d'agir en faveur de l'égalité des droits et de promotion de l'inclusion sociale », a-t-elle poursuivi.

La loi sur l'assurance maladie universelle prévoit également la création de l'agence nationale d'assurance maladie, l'organisme qui va assurer la gestion de ce projet.

par William O.



Personne ne devrait avoir à choisir entre une bonne santé et les autres nécessités de la vie.





**Le Numéro d'Identification Fiscale (NIF)
facilite les opérations de dédouanement
des marchandises.**

Office Togolais des Recettes - OTR

Canal OTR

+228 90 99 41 01

8280

Savon à l'huile de carotte pour la beauté de votre peau

La carotte est un légume dont les nutriments sont indispensables pour la santé. Mais aussi elle a plusieurs vertus sur la beauté de la peau et des cheveux. Voici les merveilles du savon noir bio du Maroc enrichi à l'huile de carotte.



Il unifie le teint de votre peau

Le Savon Noir Bio du Maroc (SNBM) à l'huile de carotte, riche en bêta-carotène unifie et donne un éclat à la peau claire et noire. Utiliser le SNBM au quotidien prépare la peau à résister aux dommages des rayons ultraviolets.

Il soigne les peaux sèches et sensibles

Le SNBM à l'huile de carotte est recommandé pour les peaux sèches et sensibles. Si votre peau est fine, sensible, et source de tiraillement après la toilette, vous avez sûrement une peau sèche. Une peau sèche est



une peau qui manque à la fois de lipides et d'eau. Une peau sensible quant à elle est sèche, elle tiraille, elle est parfois même douloureuse, elle peut peler ou faire apparaître de tout petits boutons secs. Riche en antioxydant, il nourrit, protège et régénère les peaux sèches et sensibles. Il faut utiliser le savon chaque jour pour bénéficier de ces vertus.

Il traite les cheveux

Pour les femmes noires qui ont de bons cheveux naturels et qui aiment les mettre en évidence, le SNBM à l'huile de carotte est votre produit de lavage des cheveux par excellence. Particulièrement, il est recommandé pour les cheveux secs ou frisés. Il les rend brillants et doux. Le SNBM est disponible en pharmacies et supermarchés.

**Pour avoir ce savon en gros et détails,
appelez le (228) 90 13 67 49 // 97 94 08 65**