

Désormais le prix de
Version Papier 1 000 Fcfa

SANTÉEDUCATION
5 00 Fcfa

Version Numérique



**Covid-19 :
le curcuma
pour la
prévention**

5

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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°652 du 19 Janvier 2022

Feuilles du manguier: contre hypertension et problèmes respiratoires



FEUILLES DU MANGUIER: PREVENTIVES ET CURATIVES



**Éliminer les excès de gras,
sucre, sel et toxines**

6



**Revoir les stratégies de
lutte contre la Covid-19**

3



**Grippe saisonnière:
renforcer l'hygiène**

7



ED
ÉMERGENCE DIVINE
**SAVON NOIR
BIO DU MAROC**



Disponible en Pharmacie!



Un savon qui hydrate et rend lisse
votre peau, retarde son vieillissement et
lui donne de l'éclat

+228 90 13 67 49 | +228 97 94 08 65

Dans quel état d'esprit avez-vous débuté l'année 2022?

Certains Togolais se prononcent !

| par La rédaction

2022, une nouvelle année. Comment le Togolais doit aborder cette année ? Si certains sont pessimistes, d'autres croient en une année meilleure, un nouvel épisode pour se fixer de nouveaux objectifs. Voici dans quel état d'esprit des Togolais ont-ils débuté l'année 2022.

J'ai le moral un peu sapé. Je vois qu'il n'y a pas grande chose à espérer durant cette année, vu que la bible a déjà promis que les choses iront en s'empirant. Mais je suis confiant en Dieu. Nous devons travailler et ne pas se relâcher, bien s'organiser, planifier les activités, garder la tête froide et surtout demander la grâce au Seigneur pour supporter ce qu'on ne peut changer. Les autorités devraient penser à une stratégie économique, sanitaire et sociale qui pourrait aider les populations à vivre dans les conditions satisfaisantes. Elles doivent se rapprocher davantage du peuple afin de connaître leurs besoins les plus pressants. Elles doivent davantage soutenir les populations.

Nicole, Traductrice

J'ai débuté cette année avec tant d'enthousiasme tout en ayant un plan de vie pour 2022. 2021 était une année pas facile pour tout le monde mais par la grâce de Dieu, elle s'est achevée. Je crois fermement que 2022 sera positive pour nous toutes et tous si seulement si le gouvernement ne donne moins d'importance à la pandémie, ainsi dans le but de nous laisser le libre champ pour nos activités, projets.

Raissa, Activiste sociale

J'ai bien débuté l'année par la grâce de Dieu avec un état d'esprit digne et plein de projets. Cette année nouvelle regorge plusieurs surprises pour chacun de nous dans un sens figuré. Je n'ai pas une proposition tangible pour la réussite cette année juste des projets qui sont en cours et j'y travaille pour un rendement meilleur. Je n'ai pas encore rencontré de difficultés pour le moment mais elles ne vont pas manquer. Les dirigeants doivent continuer par se rapprocher de la population. Chacun peut apporter une pierre à l'édifice. Ceci pour un bon avancement.

Donné, Décorateur

J'ai commencé 2022 avec beaucoup d'inquiétudes au vu de la situation sanitaire liée au Covid-19 qui n'est pas encore prête à tirer sa révérence et qui s'accompagne d'une situation financière de plus en plus insupportable. Cette année sera une année cruciale car elle peut symboliser la fin de cette crise sanitaire ou au cas échéant une année de désarroi pour les populations vu que les effets de cette crise ne cessent de se faire ressentir et ne sont pas prêts à s'estomper. Mais nous gardons espoir que tout ira mieux. Je pense que nous devons plus nous tourner vers notre Créateur pour implorer sa grâce et au même moment, faire preuve de plus d'amour et de solidarité envers nos prochains. Les autorités doivent accompagner les populations, en donnant plus de pouvoir d'achat aux populations en passant par l'augmentation de salaires des fonctionnaires et la régulation de l'augmentation des denrées de premières nécessités.

Taoufik, Acteur du monde associatif

L'année 2022 a plutôt bien commencé comme toutes celles qui l'ont précédée. L'année 2021 est une année bénéfique et surtout qui a servi à préparer cette nouvelle année et les objectifs qui vont avec. Personnellement, je suis optimiste en ce début d'année en raison de tous les préparatifs, efforts faits en amont. Nous espérons sortir de cette crise en vue de bien travailler.

Aimé, Laborantin

J'aborde l'année 2022 avec un état d'esprit calme et faire plus que l'année dernière, les choses. Pour réussir cette année, cela dépendra de la Grâce divine. En faisant nos diverses activités, en travaillant dur on compte sur l'œuvre de la Grâce divine. On interpelle aussi les autorités pour leur accompagnement, ce sera de soutenir autant que possible les populations dans ces domaines clés de la vie : société, santé, éducation, économie.

Fortuné, Etudiant à l'université de Lomé

J'ai bien débuté la nouvelle année en pleine forme et la santé c'est l'essentiel. 2022 sera comme les années précédentes. Elle ne va rien apporter de spécial; c'est à nous de la rendre spéciale. Jusqu'à présent je n'ai pas eu de difficultés. Dans cette vie les difficultés n'en manquent pas. C'est à nous de les accepter, faire face et continuer d'avancer. Pour réussir cette année, il faut être positif quel qu'en soit la situation, persévérer dans toutes choses. C'est à travers nos efforts, la lutte pour atteindre nos objectifs, ne jamais baisser les bras que l'année sera rose.

Deborah, Journaliste Radio

En 2021, nous avons été forcés à prendre le vaccin. Ce que j'ai eu à faire. Le gouvernement a dit que par-là, on peut continuer les activités facilement. Mais avec la nouvelle vague d'omicron, personnellement je suis troublé. Sinon je reste toujours positif que l'année 2022 sera une année de libération et d'accomplissement.

Remi, Soudeur ferrailleur

J'ai bien commencé l'année 2022, plutôt bien, nouvel élan, nouveaux objectifs, on supplie la grâce du Seigneur pour les atteindre. De toute façon cette année se passera tel que Dieu l'a prévu. Sur le plan personnel, je vais essayer de m'appliquer au travail bien fait et à la discipline. Nos autorités doivent alléger les taxes et impôts, augmenter les salaires, contrôler les prix des denrées de première nécessité, promouvoir l'agriculture et la transformation locale, favoriser la création d'entreprises et accompagner les startups.

Espoir, Infirmier

J'ai débuté la nouvelle année dans un très bel état d'esprit. 2022 commence plutôt bien même s'il faut s'attendre à des surprises tant agréables que désagréables. Je pense que pour réussir dans cette année, il faut avoir un mental fort, travailler plus dur que les années précédentes. Et aussi les autorités doivent renforcer et pérenniser les mesures d'accompagnement qui sont d'ordre sanitaire, scolaire et professionnel. Ceci pour éviter la frustration, le découragement et l'indifférence au niveau des populations.

Nadia, Conseillère fiscale

J'ai bien débuté l'année 2022. Pour le moment ce sont juste les chiffres qui ont changé, sinon ce n'est que le prolongement de 2021, qui d'ailleurs n'a pas été si mal que ça. On garde espoir que cette année sera beaucoup plus positive. Pour moi, tant qu'on verra la pandémie comme un handicap, nous ne pouvons pas s'en sortir. Il faut qu'on finisse par apprendre à vivre avec cette maladie.

Akouvi, Agent commercial

PHARMACIE DE GARDE Du 17 au 24 Janvier 2022

JEANNE DARC	Près de Marox-Renault-Star	22 22 08 01
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	96 80 09 70
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	22 21 13 67
OLIVIERS	Bd. Houphët-Boigny	22 27 04 34
PORT	Face Hôtel Sarakawa	22 27 61 88
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
CAMPUS	Adévi	22 21 56 32
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	22 22 25 25
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	22 26 76 51
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	22 26 81 55
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN	96 80 09 45
LE PROGRES	Grd contournement, face EPPL Universelle	70 45 86 55
BETHEL	Rte d'Adidogomé	22 25 23 70
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoe	70 44 51 59
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoè-Gbomamé	99 73 39 32
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	22 51 44 25
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	22 51 71 71
DES ROSES	Quartier Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Gblenkomé	96 80 10 11
VOLONTAS DEI	Quartier Avédji, Carrefour "SUN CITY"	70 42 23 60
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS	22 51 87 60
N. D. DE LOURDES	Agoè Anomé, carrefour "deux lions"	22 55 19 64
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	22 25 12 60
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYÉYE	93 40 21 21
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoè LOGOPE	90 17 49 28
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
A DIEU LA GLOIRE	A 200m du marché de Légbassito	93 26 36 00
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
REGINA PACIS	Adétikopé, Rte National No 01	70 45 98 58
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra	99 99 80 75
ST PHILIPPE	Sanguéra	90 67 33 24
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 Assiyéyé
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 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

SANTÉÉDUCATION

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
Abel OZIH

Secrétaire de la Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

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
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg



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

Revoir les stratégies de lutte contre la Covid-19



En juillet 2020, la Commission ad-hoc de la riposte à la Covid-19 de l'Université de Lomé (COMUL-19), a annoncé qu'elle va démarrer 3 mois après l'administration des phytomédicaments en essais cliniques sur les humains. Cette phase fait suite aux résultats concluants des tests in vitro et in vivo des molécules à base de plantes sur des animaux. On se rappelle qu'au lendemain de la notification du premier cas de la Covid-19 au Togo en mars 2020, l'Université de Lomé avait lancé un appel aux phytothérapeutes de toutes les régions du Togo, à soumettre leurs recettes à base de plantes pour une collaboration. Le but est de sortir des médicaments à base des plantes pour le traitement des patients atteints du coronavirus. Les phytothérapeutes ont bien répondu à cet appel ce qui a amené la COMUL-19 à publier, suite à la première étape des travaux, un document de recettes à base d'épices, légumes et agrumes qui sont qualifiés dans le document comme des recettes aux vertus préventives et thérapeutiques contre la Covid-19.

Les phytomédicaments

Il s'agit de quatre (4) médicaments à base de plantes : Imunitum, Immu-Top, Secure, Biocire. Ces quatre (4) phytomédicaments sont identifiés sur une centaine de recettes collectées auprès des praticiens de la médecine traditionnelle. Ils sont des stimulateurs de l'immunité qui devraient renforcer la capacité de l'organisme à se défendre

efficacement contre la Covid-19, selon la Commission ad-hoc de la riposte à la Covid-19 de l'Université de Lomé (COMUL-19). C'est des informations qui donnent espoir face à cette pandémie. Mais plus d'un an après, on attend toujours les résultats des essais cliniques. Quand on pose la question aux universitaires, ils ne disent rien. On dirait que les essais cliniques sont devenus une affaire top secret d'Etat à ne pas révéler. Du coup, les Togolais se sentent lugués. On en est où avec les essais cliniques des 4 phytomédicaments? Ses essais continuent-ils? La suite des essais n'a-t-elle plus donné de résultats escomptés. Il y a un énorme flou dans cette affaire. Plusieurs observateurs se demandent pourquoi le Togo a laissé tomber son propre programme de lutte tel que bien engagé par la COMUL-19, pour embrasser une stratégie de lutte qui met de côté l'apport endogène? Une recommandation de l'OMS a toujours encouragé chaque pays à travailler sur des solutions endogènes en matière d'urgence santé.

Tout le monde à la vaccination

La découverte des vaccins contre la Covid-19 a donné l'espoir, mais malheureusement, ils ne sont pas à la hauteur des attentes. Ils ne sont pas assez étoffés pour stopper la propagation du virus. Les personnes vaccinées contractent encore le virus, pis, ils le transmettent, peuvent tomber malades et peuvent même

en mourir. Plusieurs centaines de cas de personnes vaccinées malades ou décédées sont notifiés, dans les pays où, les acteurs de la lutte ont le courage de dire ce qui se passe réellement.

La vaccination ne va pas arrêter le coronavirus

L'OMS a reconnu que la vaccination et son colistier, le PassVaccinal, ne peuvent plus permettre de contrôler le virus. C'est le groupe consultatif stratégique et technique de l'OMS sur les risques infectieux, qui l'a affirmé en décembre 2021 : « la circulation du Covid-19 ne s'arrêtera pas. Elle restera permanente sur la planète » a déclaré un des experts



de ce groupe consultatif de l'OMS. L'OMS affirme aussi que l'immunité collective suite à la vaccination des populations est plus une illusion qu'une réalité. « Le monde a espéré que la transmission du virus serait en quelque sorte réduite si suffisamment de personnes étaient immunisées... mais ce concept d'immunité collective a été mal compris. L'espoir d'une immunité collective n'est plus d'actualité. Il semble que le destin de la Covid-19 est de devenir endémique, comme l'ont fait quatre autres coronavirus humains, et qu'il continuera à muter au fur-et-à mesure qu'il se reproduit dans les cellules humaines, en particulier dans les zones de contaminations plus intenses », a expliqué, le responsable du groupe consultatif de l'OMS le professeur David Heymann, spécialiste des maladies infectieuses. Tous les pays du monde ont organisé leur lutte sur la vaccination accélérée et la promesse de l'immunité collective. Il urge, comme le pensent certains experts, de revoir la vision ou la stratégie de lutte contre la Covid-19. Faire cette lutte de la même façon qu'en 2020 et 2021, serait une grave erreur et suicidaire pour la paix

sociale et le développement des pays, surtout les plus fragiles comme le Togo.

Que faire ?

Depuis 2020, cette pandémie a pris en otage le monde entier. Plusieurs activités économiques ont gravement chuté. La paupérisation a étendu ses limites. Les activités de lutte contre les autres maladies ont chuté, occasionnant plus de malades et de décès. Les conséquences sociales sont dramatiques. Malgré tout ce qui est fait sur le plan de lutte, le virus ne s'arrête pas. Aujourd'hui, les scientifiques disent que le Coronavirus, surtout avec le variant Omicron, se domestique au

sein de la population. Après deux (2) ans de lutte, le virus court toujours. L'arnaque de cette pandémie et son cortège d'informations abracadabrantes, doivent amener à faire d'autres réflexions et réorienter la lutte. On ne peut plus passer cette année 2022, pour ne travailler majoritairement que sur la Covid-19. C'est pourquoi, un certain nombre d'acteurs de santé pensent qu'il faut considérer la Covid-19, comme toute autre maladie, et créer un programme de lutte contre la Covid-19, à l'instar de ce qui est fait pour des maladies telles que le SIDA, le paludisme, les maladies non transmissibles, dans les pays africains. Au Togo, les 4 phytomédicaments doivent servir à cette lutte en les rendant disponibles dans le protocole de traitement et dans les officines afin que les populations puissent en avoir accès pour la prévention et le traitement. Dans plusieurs pays, il est déjà mis sur pieds des remèdes pour le traitement et le renforcement du système immunitaire contre la Covid-19. Qu'attend le Togo pour en faire autant ?

par Jean ELI

Le vaccin contre la méningite A introduit dans la routine vaccinale

par Cousin EGNO



La Direction régionale de la santé du Grand Lomé a organisé le mardi 11 janvier 2021, un briefing à l'intention d'une trentaine

de journalistes du secteur public et privé. L'objectif de cette rencontre est d'informer ces professionnels des médias sur l'introduction du

MenAfriVac dans le Programme Elargi de vaccination (PEV). Cette introduction est effective officiellement depuis le 27 décembre 2021. Elle a été précédée dans sa phase préparatoire d'une campagne de rattrapage contre la méningite A au cours du mois de juillet à août 2021 notamment dans les régions Plateaux, Centrale, Kara et Savanes.

En effet le Togo est confronté chaque année à de nombreux cas et de décès dus à cette affection avec la survenue des épidémies tous les 3-6 ans. De 2007 à 2012, 2 809 cas ont été enregistrés dans l'ensemble du pays. Les régions Savanes, Kara, Centrale et Plateaux ont enregistré 91% de ces cas. L'espace inter épidémique étant de 3 à 6 ans, le Togo s'attend à une épidémie de grande ampleur dans les prochaines années si rien n'est fait. C'est dans ce cadre

que s'inscrit l'initiative du Ministère en charge de la santé du Togo d'introduire le vaccin « MenAfriVac » dans le programme national de vaccination. L'introduction du MenAfriVacTM représente une grande avancée vers l'élimination de la méningite en tant que problème de santé publique en Afrique subsaharienne. La méningite bactérienne est une inflammation des méninges (fines membranes protectrices entourant le cerveau et la moelle épinière) causée par des bactéries. Ses symptômes les plus fréquents sont, une fièvre élevée, les céphalées, les raideurs de la nuque et la photophobie. Au Togo, la surveillance de la méningite a montré que 2003 à 2012 sur 590 cas positifs au méningocoque, 293 cas relèvent du sérotype A soit 49,6%.



Bienfaits de l'activité physique sur la santé

Renforcer l'immunité



Le sport permet d'être bien dans son corps et dans sa tête. Tout le monde doit faire du sport et adopter une alimentation saine, afin de mieux vivre. La cible est toute tranche d'âge, mais surtout la jeunesse aujourd'hui collée au portable, qui accentue la sédentarisation. Mon objectif c'est de faire bouger les gens (peu importe le poids, l'âge, le lieu) : le mouvement, c'est la vie. Pour rester en vie, il faut bouger. Et c'est ce que j'encourage. Partout dans le monde, la pratique du sport permet d'être plus frais et plus dynamique ... le sport permet de lutter contre l'obésité, les maladies

cardiovasculaires et renforce non seulement la santé, mais aussi l'immunité. Et quand je dis «sport», je ne parle pas d'un sport de très haut niveau, mais la marche, jouer avec les enfants, c'est aussi faire du sport. Les joueurs ont une alimentation plutôt saine, mais les personnes qui sont autour n'ont pas le même type d'alimentation. Mais ils sont au stade parce qu'ils ont besoin de voir des athlètes en bonne santé pour un spectacle de haut niveau. Donc il y a une sensibilisation à faire à ce niveau.

Source : Didier Drogba, Ambassadeur de bonne volonté de l'OMS pour le sport et la santé

par William O.

Médicament pour les artères



L'activité physique est bonne pour le cœur et les vaisseaux. Cependant, les bénéfices sont-ils les mêmes chez un patient souffrant d'une maladie cardiovasculaire que chez une personne en bonne santé ? Cette question est posée par des chercheurs du Radboud University Medical Center de Nimègue (Pays-Bas). C'est donc confirmé : courir, nager, marcher, pédaler réduit bien le risque de mortalité prématurée, aussi bien chez les personnes en bonne santé que chez celles présentant des facteurs de risque cardiovasculaires. Cependant, les chercheurs mettent en évidence

un effet-plateau chez les premières. Autrement dit, à partir d'un certain stade de pratique qu'ils ne précisent pas, les bienfaits santé se stabilisent. En revanche, ce constat ne semble pas valable pour les patients souffrant d'une maladie cardiovasculaire ou présentant des facteurs de risque: quelle que soit leur pratique, celle-ci reste toujours bénéfique.. C'est tout l'enjeu des dispositifs de sport-santé sur ordonnance, car la prescription d'activité physique peut dépendre, entre autres facteurs, de l'état de santé cardiovasculaire.

Réduire l'anxiété de 60%



Bénéfique pour le coeur



Marcher, courir, pédaler, nager, on connaît l'importance de la pratique régulière d'une activité physique, pour la santé. Y compris si on souffre d'une affection cardiaque. Et savoir qu'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre et en ressentir des bénéfices. D'après les chercheurs, l'Université de Berne (Suisse), on voit combien les patients coronariens peuvent tirer profit de la préservation ou de l'adoption d'un mode de vie actif sur le plan physique. De façon concrète, les patients physiquement actifs et qui l'ont toujours été présentent un risque de décès prématuré diminué de 50% par rapport aux inactifs. Quant à ceux qui sont devenus «actifs» au cours de la période, leur risque est abaissé de 45%. Ce qui tend à confirmer que les bénéfices de

l'activité physique peuvent diminuer si celle-ci n'est pas maintenue. D'une manière générale, l'activité physique permet de rendre plus performant le cœur, de le protéger plus longtemps et de prévenir un nouvel accident cardiaque. Il est indispensable de consulter un cardiologue avant de se lancer dans la pratique sportive. Le malade cardiaque doit passer en amont toute une série d'exams comme l'électrocardiogramme et des tests d'effort. Ceci afin que le cardiologue puisse établir un diagnostic et préconiser les activités physiques les plus adaptées à sa cardiopathie, aux aptitudes et à l'état de santé général du patient. De quoi déterminer également la fréquence, la durée et l'intensité des sessions de sport.

Traitement contre l'arthrose



L'arthrose ou la maladie des cartilages usés, c'est-à-dire surfaces lisses de glissement recouvrant l'extrémité des os. Les surfaces osseuses sont ainsi mises à nu avec l'usure et les mouvements articulaires deviennent douloureux, une raideur articulaire s'installe et le périmètre de marche ainsi que la qualité de vie diminuent. Une inflammation est souvent associée à la dégradation de ces mêmes cartilages. Certains facteurs de risque sont bien connus, parmi lesquels l'obésité, le tabagisme, des anomalies statiques, mais aussi l'absence d'activité physique régulière. Ou à l'opposé, une activité physique vigoureuse est

susceptible d'accroître le risque de lésion articulaire et par conséquent le développement potentiel d'une lésion dégénérative de l'articulation. Ce peut être le cas par exemple, de lésions répétées au niveau du genou ou de la cheville, dans la pratique du football ou du tennis. Dans pareil cas, l'activité physique peut aussi constituer une thérapie de choix contre l'arthrose. Elle exerce une action antalgique. En plus, elle aide à contrôler le poids. Avant de se lancer, en parler au médecin. Dans tous les cas, le médecin saura conseiller en fonction de l'âge, et établira un programme d'activité précis et adapté à la condition.

Les bienfaits du sport sur le cerveau sont déjà décrits et connus. Mais des scientifiques suédois ont publié un travail sur le sujet pour évaluer précisément l'efficacité de l'activité physique en fonction de la fréquence, de l'intensité et du niveau de forme physique. L'activité physique aide à chasser le stress, et dans des proportions significatives. En effet bouger régulièrement diminue de 60% le risque de sentir l'anxiété monter et de souffrir d'angoisse. Une amélioration de la situation repérée chez les hommes comme chez les femmes.

La pratique simple et accessible du sport peut bien aider les 10% de personnes exposées aux troubles de l'anxiété à l'échelle mondiale. Les symptômes associés à l'anxiété relèvent d'une accélération du rythme cardiaque, des troubles du sommeil, une augmentation de la transpiration et, parfois, des difficultés à respirer ou une mise en retrait. Lorsque ces ressentis sont intenses ou envahissants au point de perturber le quotidien, d'entraîner des arrêts de travail et de générer un sentiment permanent d'insécurité, on parle de trouble anxieux.

Feuilles du manguier : contre hypertension et problèmes respiratoires

Le manguier est l'un des arbres qui est consommé pour ses fruits. La mangue contribue à améliorer la vue, à prévenir le cancer et favoriser la production de collagènes pour une peau plus jeune. Mais sait-on que les feuilles du manguier ont également de nombreux bienfaits pour la santé ?

Charnues, avec une forme oblongue pointue puis d'un vert brillant, les feuilles du manguier ont des teneurs non négligeables en antioxydants, en flavonoïdes, en phénols, en vitamines C, B et A et oligoéléments. Ces feuilles ont de puissantes propriétés utiles comme le taraxérol-3 bêta pour garder les organes en santé. Jean-Louis Pousset, un grand spécialiste de la flore médicinale africaine, qui a écrit sur les plantes médicinales en Afrique, a entre autres publié dans ses mémoires les actions antidiarrhéiques de l'extrait de feuilles du manguier. Les feuilles regorgent donc de propriétés curatives pour aider à soulager les sujets de troubles divers. En 2013, des scientifiques ont montré les propriétés analgésiques, anti-inflammatoires, antimicrobiennes, anti-helminthiques et relaxantes (contre l'insomnie) des feuilles du manguier.

Prévenir le diabète

Les feuilles du manguier sont riches en tanins et en anthocyanidines, deux éléments efficaces pour prévenir le diabète, voire le traiter au stade précoce. Ces feuilles sont riches en extrait d'acétate d'éthyle, un composant qui contribue à la synthèse du glycogène et à la stimulation de la

synthèse de glycogène aidant ainsi à traiter l'hyperglycémie et à soulager les symptômes du diabète. Dans son ouvrage « Des plantes qui nous ont guéris », Fernandez de la Pradilla démontre l'efficacité des feuilles du manguier dans la prévention et traitement du diabète.

Recette : Prendre 20 à 25 feuilles du manguier puis les faire bouillir dans un verre d'eau. Laisser refroidir toute une nuit. Puis, filtrer et boire dans la matinée avant de manger. Répéter pendant 2 à 3 mois pour un meilleur résultat.

Réduire la pression artérielle

Riches en acide gallique, en antioxydants intéressants telles que le potassium et le magnésium, les feuilles de manguier ont un effet hypotenseur efficace pour baisser la pression artérielle et renforcer les vaisseaux sanguins.

Recette : Sécher les feuilles dans un endroit sombre ou non ensoleillé. Broyer les feuilles après séchage. Prendre une cuillerée à café de la poudre dans une tasse d'eau chaude. Laisser infuser 5 minutes et boire. A boire 2 fois par jour, matin à jeun et le soir avant le dîner.



Antifébrile et antipaludique

Les feuilles du manguier sont utilisées au Ghana, en Ouganda, en Côte d'Ivoire, au Burkina Faso comme au Nigéria pour aider au traitement du paludisme. Certaines études réalisées par les chercheurs tels que John Tabuti dans « Herbal medicines used in the treatment of malaria in Budiope county, Uganda » en 2008 et Dr Adama Dénou dans « Savoir traditionnel sur les plantes antipaludiques à propriétés analgésiques, utilisées dans le district de Bamako (Mali) » en 2009 ont démontré que l'effet antipaludique que les feuilles ont sur le paludisme et d'autres pathologies qui sont à l'origine de 60% environ de fausses couches au premier trimestre des grossesses.

Recette : 30 feuilles du manguier, de

3 citrons verts ou mûrs, 1 poignée de citronnelle. Bouillir le tout. Boire un verre bambou matin, midi et soir.

Soulager les problèmes respiratoires

Les personnes vulnérables au froid et souffrant d'asthme et d'autres problèmes respiratoires recourent à l'utilisation des feuilles de manguier. Elles sont parfaites pour calmer la toux et les problèmes respiratoires.

Recette : faire bouillir 15 à 20 feuilles dans un verre d'eau. Ensuite filtrer et ajouter une cuillère à café de miel avant de boire. A prendre 2 fois par jour, matin et soir avant d'aller au lit.

par **Raymond DZAKPATA**

Source : Ethnopharmacologia,
«Afrique Femme »

Covid-19 : Citron pour une immunité au top



Ce régime au citron est recommandé aux personnes qui tombent facilement malades en attrapant infection sur infection (rhume, grippe, angine). Mais aussi à celles qui ressentent beaucoup de fatigue. Cette recette traite un mal de gorge, la toux, les allergies saisonnières. Elle permet d renforcer le système immunitaire.

Recette : 1 cuillère à café de racine de curcuma frais râpé ou 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre, 1 cuillère à café

de racine de gingembre frais râpé ou 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, 2-3 tours de poivre noir (pour augmenter la biodisponibilité du curcuma), Jus d'1/2 citron, 2 cuillères à café de miel bio (facultatif, 1 tasse et demi d'eau filtrée. Combiner le curcuma, le gingembre et l'eau dans une casserole à feu moyen-élevé. Laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes, s'assurer que ça ne bout pas. Filtrer et verser dans une tasse. Ajouter le jus de citron et le miel et bien mélanger.

Covid-19 : le curcuma pour la prévention



Le curcuma contient de la curcumine, un actif naturel phytochimique qui élimine les toxines dans le corps et renforce le système immunitaire pour combattre les germes et les bactéries. L'arabinogalactane que contient le curcuma prévient le développement d'infections en éliminant les toxines.

Recette : 1 tasse d'eau chaude, 1/4 de cuillère à café de curcuma en poudre, 1/2 citron jaune (ou vert), 1/2 cuillère à café de miel et une pincée de poivre noir (Facultatif). Faire

chauffer l'eau sans la faire bouillir. Ajouter le curcuma dans l'eau chaude, presser le demi-citron et ajouter le miel. Mélanger bien l'ensemble, car le miel ne se dissout pas facilement et le curcuma a tendance à se déposer au fond de la tasse. On peut boire cette infusion curcuma citron quand on le souhaite, mais idéalement, il faut la consommer à jeun. Si on fait une cure, il est possible de boire 2 tasses par jour, pendant deux semaines, suivies de deux autres semaines de pause avant d'éventuellement reprendre.

par **Gamé KOKO**

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



Éliminer les excès de gras, sucre, sel et toxines

Après des excès, notamment ceux des fêtes, surtout en gras, sucre et alcool, pas de surprise, la balance sanitaire affiche un déséquilibre en faveur de la maladie. Il faut réagir immédiatement pendant que l'organisme a encore en mémoire son poids et son métabolisme d'avant. Comment éliminer jour après jour les toxines, les kilos superflus et retrouver la vitalité ? Voici un programme proposé par Mathieu Kponou Tobossi, Expert en Hygiène et Qualité alimentaires, pour éliminer les toxines et relancer le métabolisme.



Après des excès, les organes du métabolisme énergétique, engorgés, tournent au ralenti. « Les aliments gras ou lipidiques contiennent les acides gras libres ou les acides gras saturés qui font le lit au syndrome métabolique qui englobe : hypertension artérielle, diabète de type 2, obésité viscérale et dyslipidémie. Ceci qui expose : à la maladie appelée NASH (Stéato-Hépatite Non Alcoolique), un vrai précurseur de cirrhose, aux AVC, source de coma potentiellement mortel ou de mort subite », souligne

Mathieu Kponou Tobossi, Expert en Hygiène et Qualité alimentaires. Pour déstocker plus vite, « il faut tout d'abord adopter une hygiène alimentaire saine : en évitant les excès de repas gras ou en réduisant leurs quantité ou fréquence de consommation (huiles, graisses, mayonnaise, beurre, viandes grasses, sauces lipidiques telles dekoudessi, azindessi, goussi déssi, Nougbagba, ...) en évitant de boire des liquides (boissons sucrées ou alcoolisées crème, beurre, viandes grasses, fromages, charcuteries) frais lors des repas pour

ne pas provoquer la dénaturation des enzymes et sucs digestifs sans lesquels la digestion est hypothéquée », recommande Mathieu Tobossi. Il faut éviter de « rester sédentaire afin d'aider l'organisme à brûler les surplus d'énergie dont les sommes au fil des mois, des ans donnent l'obésité et ses corollaires, en réduisant les aliments glucidiques (igname et dérivés, manioc et dérivés, banane plantain, les combinaisons ou transformations de ses aliments...) sources d'apport en énergie aussi; en évitant de grignoter ou de siroter entre repas », ajoute-il.

Filter les toxines

L'eau facilite le travail des reins, évacue les toxines hydrosolubles, favorise le transit intestinal et fluidifie le sang. «L'idéal est de s'hydrater tout au long de la journée en privilégiant de l'eau plate. Boire au minimum 2-3 litres par jour avec au moins un demi-litre d'eau chaque matin au réveil loin du petit déjeuner puis le reste à répartir dans la journée. Opter aussi pour du thé vert et des infusions entre les repas», souligne Mathieu Tobossi. Préférer des soupes, elles hydratent, reminéralisent l'organisme et, grâce à l'association eau + fibres des légumes, boostent l'élimination des déchets. Plutôt le soir, car le repas est plus léger, et on peut ajouter un bouillon au déjeuner. «Le citron pressé est aussi un allié précieux contre les toxines. A consommer frais et de préférence en matinée. Son acide citrique aide le foie à traiter les graisses et les toxines et régule la glycémie. Il renferme aussi des antioxydants, notamment de la vitamine C, qui neutralisent les substances toxiques », explique-t-il.

Calmer l'inflammation

Le déséquilibre acido-basique, l'excès de graisses saturées, de sucre et d'alcool favorisent un état inflammatoire favorable à la prise de poids. « Faire une infusion de clou de girofle. Grâce à

ses différentes substances qui agissent en synergie, cette épice lutte activement contre les états inflammatoires. Une portion de poisson gras : Hareng (Māvi), maquereau (Salomo). Ils sont riches en oméga-3 et recommandés deux fois par semaine. Des huiles de noix, noix de coco, soja, arachide pure pour assaisonner. Elles sont riches en oméga-3. Une cuillerée à chaque repas », recommande le spécialiste.

Régénérer le foie

Les excès de graisses, d'alcool et de sucre mettent à rude épreuve le foie. Après quelques jours de mise au repos du système, c'est le moment de lui donner un coup de pouce avec les aliments qui boostent son activité. Voici ce que propose le spécialiste.

Recette 1 : 6 cuillères de curcuma + 6 cuillères de gingembre + 2 cuillères de clou de girofle. Faire le mélange et garder sur soi et puiser petitement au quotidien.

Recette 2 : 500 g de curcuma, 500 g de gingembre, et 200 g de clou de girofle. Tous en poudre. Prendre 1 à 2 cuillères à café matin et soir dans un verre d'eau tiède. Faire sur 10 jours à 2 semaines.

Pratiquer une activité physique

Le début de l'année est la période idéale pour prendre de bonnes résolutions. Décider de (re)faire du sport est une excellente idée pour se remettre en forme et perdre les kilos des fêtes. Aller courir, marcher, sauter à la corde, monter et descendre les escaliers ou prendre l'air, afin de s'oxygéner, nager, pédaler du vélo, ces activités cardio permettront de brûler les graisses rapidement. Il suffit de 20 minutes d'exercice par jour pour se maintenir en forme et conserver la vitalité.

| par Abel OZIH

Ce que ressent la femme pendant la pénétration

Doux, humide, confortable ou du tout moins accueillant. Voilà ce que l'on imagine communément à propos de l'intérieur d'un orifice tel que le vagin. Toutefois, cette invitation au voyage le plus intime qui soit, permet d'entrer dans un monde nouveau fait de révélations, de confidences, et de découvertes. « Que ressentent les femmes pendant le sexe ? » Voici des réponses et quelques témoignages recueillis lors d'une petite enquête menée auprès de certaines femmes en couple.

En réalité, chaque femme vit une expérience différente. Pour cause, il y a autant de plaisirs qu'il existe d'individus. Conséquence directe, chacun vit la pénétration à sa manière. Mme Dorcas, une jeune mère de 2 enfants n'a pas hésité à avouer comment elle vit l'extase à ce moment charnière du rapport sexuel. « C'est une impression de vie à l'intérieur de soi. Chaque mouvement donne un sentiment de plénitude, au sens propre comme au figuré d'ailleurs. La pénétration provoque la plupart du temps des contractions du périnée qui accentuent le plaisir, comme une sorte d'ouverture et de fermeture sur le pénis, ce qui accentue encore les frottements. », relate-t-elle. Des éclairages essentiels qui pourront aider les hommes à mieux combler leur femme pour atteindre l'orgasme.

Un sentiment de plénitude, picotements, chaleur et vagues de plaisir

Tania, 30 ans, Patronne d'un atelier de tresse, ressent énormément de plaisir pendant la pénétration. Elle qualifie même ce moment d'« incroyable » et le décrit comme une sensation de

plénitude. « Il y a comme un besoin de combler le vide de mon vagin. La pénétration est un moment vraiment particulier. Je sens une vague de chaleur. À ce moment-là, j'ai l'impression de n'être pas complète tant que mon mari n'est pas entré jusqu'au bout. », témoigne-t-elle. Tout le corps devient chaud et des vagues de plaisir envahissent la femme. Au moment du coït, difficile de décrire précisément la sensation d'être pénétrée: « La sensation de pénétration durant le coït est quelque chose de très fort. Je réalise qu'il est très difficile de décrire la sensation que nous ressentons lorsque nous faisons l'amour. On ressent comme de l'électricité, des frissons dans l'entrejambe, et cet effet grandit et monte dans le corps. C'est vivifiant. », raconte Mme Sonia, Employée de banque. Interrogée sur whatsapp, Nicole, mariée depuis 2 ans, décrit une chaleur, des picotements, des frissons, de l'humidité, de la sueur, de la sensualité et des vagues de chaleur qui se développent lentement des orteils vers la tête pendant l'orgasme. Quant à savoir ce qu'elle ressent précisément au moment de la pénétration, elle estime qu'il est assez



difficile de décrire ce moment. « Ça me semble tellement bien, comme si son pénis était fait pour être en moi. Je me sens remplie comme si j'avais chaud partout » précise-t-elle. Les sensations et émotions fortes que ressentent les femmes peuvent s'extérioriser de différentes manières: gémissements, pleurs, rires ou cris incontrôlables. Certaines femmes ont besoin d'exprimer leur plaisir pour arriver à son paroxysme. Une sorte « d'auto-encouragement » qui facilite l'accession à la jouissance.

On ne peut penser à rien d'autre

La pénétration est un acte passionnel et doux. Jeanne, 27 ans, mère d'un enfant, Secrétaire dans un cabinet comptable décrit le début comme une « tornade vertigineuse de sensations et de sentiments qui consomment ». Pour elle, pendant ce moment elle se sent pleine, c'est comme un besoin vital.

Lorsqu'elle est pénétrée, la femme raconte ne pouvoir penser à rien d'autre.

Une pression profonde

Pour certaines femmes, tout dépend de la capacité du mari à atteindre les zones les plus sensibles du vagin. Ainsi, elles peuvent ressentir une sensation de pression profonde et de petites décharges électriques plaisantes. Toutefois que si le pénis est assez imposant, il leur arrive également de ressentir une sorte de « rayonnement intense » qui les envahit.

Recette pour une érection durable: 2 racines de gingembre+3 gousses d'ail+2 petits cola. Ecraser gingembre+ail+petits cola. Ajouter une tasse d'eau bouillie. Laisser infuser pendant 10 minutes. Ajouter une cuillerée à soupe de miel et boire 30 minutes avant l'intimité.

| par William O.

Grippe saisonnière: renforcer l'hygiène



Maladie changeante, multiforme et variable, la grippe constitue un fléau de société et entraîne d'énormes dommages par son effet pathogène. Les moments de grande fraîcheur sont les périodes propices à la prolifération de la maladie. La grippe saisonnière s'attaque à toutes les couches de la population. Les enfants, les personnes âgées, les personnes immunodéprimées c'est-à-dire qui ont une immunité détruite par une autre maladie, les personnes portant des affections métaboliques ou pulmonaires comme le diabète et l'asthme, en sont les principaux sujets à risque. La grippe est une maladie d'autant plus préoccupante que sa transmission est aérienne ou par voie de respiration.

Qu'est-ce qui cause la grippe ?

La grippe est causée par un virus qui appartient au genre appelé, « influenza virus ». Les épidémies de grippe sont dues à des virus influenza spécifiques à l'espèce humaine. Ces virus ont une grande variabilité, c'est-à-dire en perpétuelle mutation génétique. Le virus de la grippe saisonnière se présente sous la forme d'une particule de 80 à 120 nanomètres de diamètre et est constitué d'une enveloppe, de matériel génétique (génom) et de protéines.

Il existe 3 types de virus grippaux désignés par les lettres A, B et C et qui sont virulents à des degrés divers. Selon les infectiologues, les virus du type A sont les plus redoutés car ayant la faculté de sévir tous les trois ans et d'observer des mutations qui conduisent à des pandémies.

Comment attrape-t-on la grippe ?

La transmission se fait par voie respiratoire. Le virus quitte le poumon du malade, passe par les trachées pour sortir par le nez avec l'expiration et va contaminer une autre personne à côté. Il se répand par les gouttelettes de pfluge (des milliers de gouttelettes qui sortent quand on parle ou on tousse). Le virus pénètre le corps humain par le nez, la bouche et les muqueuses oculaires ; s'attaque ensuite aux cellules respiratoires du nez, de la gorge, de la trachée et des poumons. On ne retrouve généralement pas le virus dans le sang. Il se développe très rapidement dans les endroits humides. Par ailleurs, un patient mort de la grippe ne peut plus transmettre le virus puisqu'il ne respire plus.

Comment se manifeste-t-elle ?

Il n'existe pas une distinction fondamentale entre les signes

La grippe saisonnière, de bénigne à sévère, est une infection virale hautement contagieuse qui sévit sur tous les continents. Selon l'OMS, au niveau mondial, elle est responsable d'environ 5 millions de cas de maladies graves, et 290 000 à 650 000 décès. Au Togo, cette maladie passe inaperçue. Les populations l'assimilent tout simplement à une toux, un écoulement nasal, ou ignorent carrément son existence. Cependant, les médecins sont catégoriques là-dessus. La grippe saisonnière existe réellement au Togo avec des conséquences plus ou moins graves.

cliniques de la grippe et ceux du «rhume banal». Les manifestations s'apparentent à celles d'une infection respiratoire aiguë banale. Cependant, l'apparition de la grippe est brutale. La fièvre caractéristique est élevée (entre 38° et 40°) avec des frissons. La toux est rare en cas de rhume mais courante et sévère en cas de grippe. D'autres signes encore, comme les maux de tête, les douleurs musculaires, un malaise général, une grande fatigue sont plus prononcés que dans le cas d'un rhume classique.

La grippe est-elle dangereuse ?

La grippe représente une sérieuse menace pour les enfants surtout ceux qui présentent une hémoglobinopathie, maladie telle que la drépanocytose, caractérisée par une anomalie héréditaire de l'hémoglobine; une immunodépression, les affections cardiaques notamment une cardiopathie congénitale ; une insuffisance rénale chronique. Le virus se multiplie très rapidement et se propage plus longtemps chez les enfants que chez l'adulte. Ce sont donc les complications de la grippe chez les enfants qui font la gravité de cette maladie en pédiatrie. La bronchite aiguë, la pneumonie sont aussi des complications respiratoires dues à la grippe qui surviennent chez les enfants et les nourrissons surtout. A cela, il faut ajouter que les taux les plus élevés d'hospitalisation pour cause de grippe sont également récurrents chez les enfants de moins de 5 ans. Chez l'adulte, la grippe crée l'inflammation des voies respiratoires. Ce milieu s'infecte petit à petit.

Ce qui entraînera une surinfection bactérienne, qui à son tour évoluera vers une pneumonie ou un syndrome d'œdème aiguë des poumons. Par ailleurs, si la surinfection bactérienne est mal traitée, elle conduit à une sinusite, un déséquilibre au niveau de l'équilibre glycémique chez le diabétique qui peut en mourir.

Traitement et prévention

Il existe un traitement à base des antiviraux pour la grippe et il est important de signaler les symptômes grippaux au médecin. Toutefois, la prévention de cette maladie passe par le bon respect des règles d'hygiène: se laver les mains, se couvrir la bouche quand on tousse ou éternue, respecter la distance physique entre les individus, éviter tout rassemblement en cas de pandémie de grippe. Le personnel soignant est très attelé, mais aussi victime de la grippe. L'OMS recommande aussi la vaccination de tout individu mais surtout des sujets à risque tels que les femmes enceintes, les nourrissons, le personnel soignant et les personnes immuno-déprimées.

Recette contre la grippe : Peaux d'un ananas+ 3 citrons+ 2 racines de gingembre. Ecraser le gingembre, mettre dans une casserole. Ajouter les peaux d'ananas. Y ajouter 1 litre d'eau. Bouillir pendant 10 minutes. Couper les citrons et les presser sur l'infusion et laisser la peau ou zeste de citron dans l'infusion. Boire matin à jeun, midi après le déjeuner et le soir après le diner, la quantité d'un verre bambou. On peut y ajouter 1 cuillerée à café de poudre de curcuma dans le verre à infusion et boire.

par Abel OZIH

Maladies récurrentes enregistrées dans les centres de santé

par Raymond DZAKPATA

Il est remarqué depuis le mois de décembre 2021, les centres de santé sont très fréquentés, les hospitalisations, les perfusions et injections, les prescriptions de médicaments se sont généralisées. Santé-Education a fait un tour dans quelques centres médico-sociaux et cliniques pour avoir un cliché sur les maladies récurrentes enregistrées.

Au CMS Adidogomé, M. Eli témoigne : « à la maison, la plupart de mes voisins ont la grippe. Personnellement, je ne me faisais pas de soucis jusqu'à ce que j'aie commencé à développer les symptômes. Au début je croyais que c'est la maladie à coronavirus, c'est ce qui a fait que j'ai hésité à aller à l'hôpital. Donc, j'ai pris quelques produits mais il me faut une consultation pour bien savoir ce dont je souffre ». Quant à Mme Elodie qui s'est rendue au CMS Djidjolé, elle a les symptômes tels que les céphalées, les vomissements et une forte fièvre. « Je sentais une fièvre et j'ai pris quelques produits. Mais toute la nuit précédente, la fièvre est revenue. Après consultation, c'est le paludisme », a-t-elle déclaré. Dans ces centres médico-sociaux, on

peut voir hommes, femmes, victimes de malaises et pathologies plus ou moins graves et parents qui conduisent leurs enfants pour la consultation et les soins. D'après les prestataires, la plupart des personnes consultées sont victimes des infections respiratoires aiguës et basses, en particulier les enfants. Les infections respiratoires basses, sont ces maladies qui touchent l'appareil respiratoire, les bronches, la plèvre. Il s'agit des bronchites, bronchiolites, les pneumonies. Pour les infections respiratoires aiguës on note : les sinusites, rhinites, angines. Des adultes viennent aussi avec la toux, le rhume, le nez bouché, la grippe saisonnière, le paludisme, les maux de ventre. Des cas d'intoxication alimentaire sont aussi enregistrés. « C'est mon fils de 5 ans j'ai amené. La nuit vers 2h, il pleurait et se



plaignait de fortes douleurs abdominales. Je lui ai donné un calmant mais vers 5h, cela a repris. C'est pour cette raison nous sommes ici ce matin », a confié Mme Déla, rencontrée à la Clinique de Totsi. Les prestataires conseillent de faire

attention à l'alimentation, de se laver les mains, porter le masque en public, d'éviter les piqûres de moustiques. En cas de problèmes de santé, ils invitent les populations à aller vite dans un centre de santé pour une prise en charge rapide.

SantéFocus

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



Belle Année
Pleine de Santé et de Succès



inamtogo.com