

Lisez **SANTÉ**EDUCATION sur le site [www.sante-education.tg](http://www.sante-education.tg)



■ Du stress à la migraine : le pas est vite fait <sup>2</sup>



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

# SANTÉEDUCATION

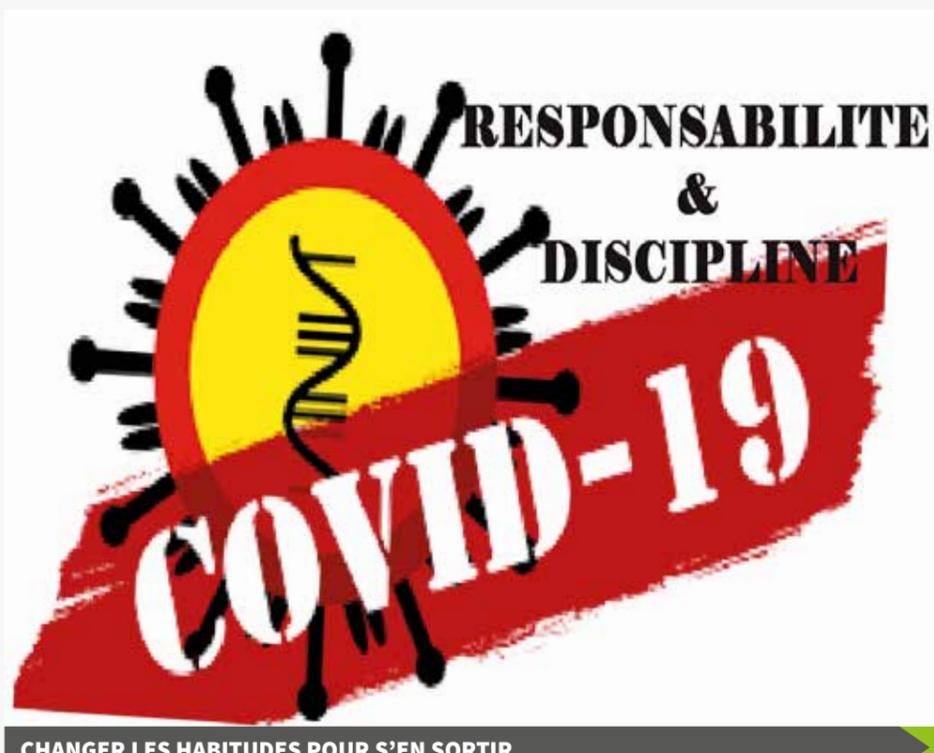
+228 90050989 - 91932545

Santé et Education, les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA N°561 du 01 Avril 2020

## Vaincre le Covid-19 : des sacrifices et la discipline

La pandémie du nouveau coronavirus progresse dans le monde avec de milliers de cas confirmés. La plupart des systèmes de santé dans le monde agonisent face au virus.



6

CHANGER LES HABITUDES POUR S'EN SORTIR

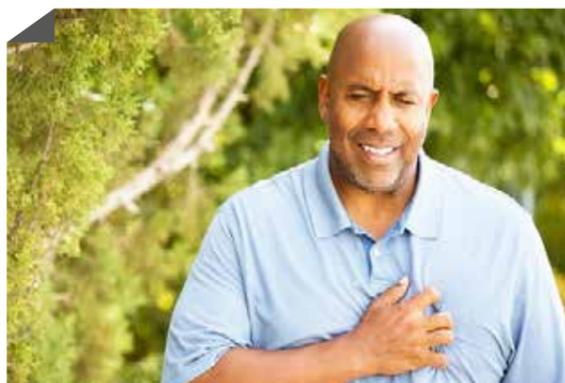
Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon



Prévenir vaut mieux que guérir

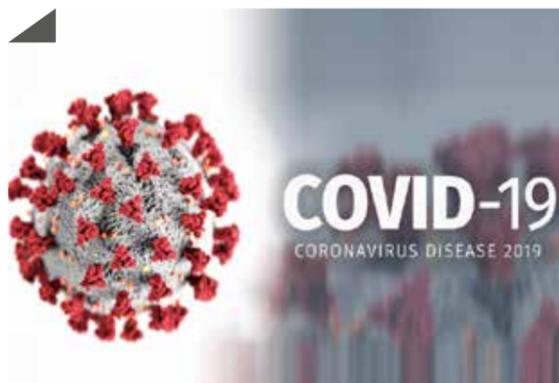
HAAR EK KAAM DESH KE NAAM

Eviter de se serrer les mains en se saluant



Renforcer ses poumons contre virus et microbes

6



Le Covid-19 : mieux le connaître

3

Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique

EN PRÉSENCE DE L'UN DE CES SIGNES

FIÈVRE

TOUX

DIFFICULTÉS À RESPIRER

Appel Gratuit | Contactez le numéro Vert 111 | 24h/24h

## COVID-19 : mesures de prévention



« Une personne infectée par le coronavirus, mais qui montre peu ou pas de symptômes, présente tout de même des risques de le transmettre à son entourage. Attention mettre le masque à tout contact, c'est us prudent »



« Attention l'achat des masques chez les vendeurs qui n'ont aucune mesure de protection peut être dangereux. Acheter vos masques chez les marchands qui rassurent »

par William O.

### Boire un breuvage chaud après le repas

Les Chinois et les Japonais boivent du thé chaud avec leurs repas. Oui un thé chaud même quand le repas est chaud. On se demande comment est-ce qu'on peut faire cela, n'est-ce pas ? On est nombreux à mettre sur la table, au repas, une bonne bouteille d'eau fraîche ou encore une boisson bien fraîche. Et bien ce n'est pas conseillé. Il est peut-être temps qu'on adopte une autre façon de boire pendant qu'on mange : une tasse d'un breuvage chaud après un repas. L'eau froide ou toute boisson froide va solidifier tout ce qui est

huileux de ce qu'on vient juste de consommer formant ainsi une sorte de « boue » qui ralentira alors la digestion. Une fois que cette « boue » réagira avec l'acide, elle se décomposera et sera absorbée par l'intestin plus vite que la nourriture solide et va recouvrir l'intestin. Très bientôt, cela se changera en gras et conduira à certains malaises voire à des maladies comme le cancer et les crises cardiaques. Alors il est important de voir quelle habitude adopter. Santé-Education recommande vivement de boire un breuvage chaud après les repas.

### Du stress à la migraine : le pas est vite fait

Si le stress provoque des maux de tête et des migraines, il est aussi responsable de leur progression, leur chronicité, et leur sévérité. Quel que soit le type de maux de tête, l'augmentation du stress a été associée à un plus grand nombre de maux de tête par mois. Le stress peut être un facteur majeur

de céphalées, un accélérateur de leur progression, de leur chronicité, et de leur sévérité. Un véritable cercle vicieux car le mal de tête lui-même est un facteur de stress. C'est là la substance d'une étude scientifique menée en Allemagne.

### La carotte ralentit le vieillissement de la peau

Rajeunir grâce à la carotte, c'est possible. Cet aliment n'est pas seulement bon pour l'intérieur de notre organisme. Il l'est aussi à l'extérieur, donc pour notre peau. Comme il est riche en bêta-carotène ou provitamine A, il a une action antioxydante qui empêche le vieillissement des cellules cutanées. Consommer régulièrement au cours d'un régime alimentaire, la carotte est une vraie fontaine de jouvence. Faire un masque : Peler et faire une purée avec du concombre. Prendre une demi-carotte crue, la

réduire en purée puis l'ajouter au concombre. Appliquer sur le visage et laisser poser pendant 15 min. Rincer abondamment. Faites ceci régulièrement et vous constaterez de vous-mêmes les résultats. Consulter aussi un médecin dermatologue.

### Recette pour traiter la gonococcie

Écraser les clous de girofle pour le rendre en poudre fine. Presser deux oranges dans un verre et mettre dans le jus d'orange, une cuillerée à café de la poudre puis boire. Faire ceci le matin et soir pendant deux semaines. Consulter aussi un médecin.

## LE BLOC OPERATOIRE DESORMAIS OPERATIONNEL A LA CLINIQUE PRINCIPALE DE L'ATBEF



Un personnel qualifié est à votre disposition!

### Prestations disponibles

- ❖ Césarienne
- ❖ Myomectomie (Opération permettant d'enlever les myomes, les fibromes)
- ❖ Hystérectomie (Opération permettant d'enlever l'utérus)
- ❖ Chirurgie de la grossesse extra utérine
- ❖ Nodulectomie (Opération permettant d'enlever les nodules dans le sein)
- ❖ Cerclage du col
- ❖ Vasectomie
- ❖ Ligature des trompes
- ❖ Résection de l'anse diathermique
- ❖ Chirurgie de la vulve et du périnée
- ❖ Kystectomie (opération permettant d'enlever le Kyste de l'ovaire)
- ❖ Autres Chirurgies

Clinique Principale de l'ATBEF : 112 Rue Kidjekou Tokoin-Gbonvié B.P. 4056 - Tel : (228) 22 23 30 00 / (228) 22 20 06 78  
L'ATBEF, pour une vie meilleure !

## SANTÉ EDUCATION

Directeur Général  
Basile MIGNAKE

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

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

Directeur de Publication  
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en Chef  
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction  
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction  
Phillip EVEGNO

Infographie  
Santé Education

Imprimerie  
Santé Education

Tirage  
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif  
Gérard AFANTODJI

Service Marketing et  
Communication  
Ibrahim LARDAGOU

Community Manager  
Zabdiel MIGNAKE

Nous contacter au  
04 BP 392 Lomé - TOGO  
+228 90 05 09 89  
92 27 44 88  
journalsante@yahoo.fr  
www.sante-education.tg

## Le melon: protecteur contre les cancers et les maladies cardiovasculaires

par Abel OZIH

*Le melon est une plante grimpante, de la famille des cucurbitacées, cultivée pour ses fruits à chair sucrée et parfumée. Ces derniers sont arrondis ou ovoïdes, verts, jaunes ou brun clair, à chair orangée ou vert clair selon les variétés. Il existe de nombreuses variétés de melons. Les plus connus et consommés sont le cantaloup, le melon miel, le melon d'eau ou pastèque. Les melons ont beaucoup à offrir pour la santé, étant très riches en de nombreux nutriments et en substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.*

Le melon est une bonne source d'acide folique, une vitamine du groupe B qui contribue à construire l'ADN, le matériau essentiel au bon fonctionnement du système nerveux et à l'intérieur duquel est inscrit le code génétique de chaque individu. Cette vitamine permet le renouvellement des globules rouges, la bonne cicatrisation des tissus en cas de blessure et de lésion. Elle intervient également dans le fonctionnement du système immunitaire. Sa présence est indispensable dans tous les processus qui requièrent une division cellulaire, et donc dans le développement du fœtus et la croissance de l'enfant.

L'acide folique a également des propriétés protectrices contre certains cancers et les maladies cardio-vasculaires. Il pourrait également jouer un rôle protecteur contre la maladie d'Alzheimer et certaines dépressions. Les melons contiennent également du potassium, essentiel pour maintenir une pression artérielle normale et sont riches en pro-vitamine A ou

bêta-carotène.

### Un aliment favorisant la santé de la peau et des reins

Excellents détoxifiants les melons sont également diurétiques et laxatifs. Ils sont conseillés en cas de maladies rénales, de cystite et de maladie de la vessie.

Ils aideraient à combattre la cellulite, le développement excessif des dépôts graisseux dans la région des hanches et des cuisses, plus fréquent chez la femme. La cellulite donne à la peau un aspect granuleux et capitonné dit « en peau d'orange », et une consistance molle et flasque. Ces fruits sont également utiles dans les cas de maladies de la peau tels que l'acné et l'eczéma. Ces nutriments renforcent la peau, notamment en favorisant la production de collagène et en protégeant des radicaux libres causés par l'exposition prolongée aux rayons du soleil.

### Améliore le transit intestinal

Le melon est riche en fibres solubles qui jouent un rôle très important

dans l'hygiène du colon. Les fibres solubles absorbent l'eau en traversant le système digestif, ont effet de constituer des selles plus lourdes et volumineuses. Par conséquent le passage de ces dernières à travers l'intestin s'accélère, réduisant le temps durant lequel les substances nocives contenues dans les matières fécales restent en contact avec les parois du côlon.

### Favoriser la perte de poids

Le melon est une excellente source de potassium et il peut contribuer à abaisser une tension artérielle trop élevée, abaisser le taux de cholestérol et fluidifier le sang. Sa richesse en bêta-carotène et en eau favorise l'élimination de toxines prisonnière dans les excès de graisses et favorise la perte de poids.

### Autres vertus

C'est également un protecteur de certains troubles liés au vieillissement, comme les cataractes. Le melon est particulièrement apprécié sous les

fortes chaleurs. Sa grande richesse en eau et électrolytes en font un excellent aliment pour hydrater l'organisme.

### Comment bien consommer ?

Il est conseillé, pour en retirer le meilleur bénéfice, de consommer le melon seul et de préférence une vingtaine de minutes avant le repas. Il faut choisir un melon bien mûr pour s'assurer d'un apport maximum en nutriments. Une fois coupé le melon perd rapidement certaines de ses vitamines (C et acide folique notamment). Il faut garder les parties coupées au frais et à l'abri de la lumière.

### Une recette rafraichissante et énergétique

Une tasse de jus de melon, une tasse de jus de pomme, une tasse de jus de poire. Bien mélanger les 3 fruits. On peut ajouter quelques glaçons et un peu de gingembre râpé. On peut varier ce jus en ajoutant un filet de jus de citron et en remplaçant le jus de pomme par du jus de raisin.



Santé Prévention



## Feuilles de goyavier pour traiter les pertes vaginales excessives et malodorantes

*Les pertes vaginales, ou pertes blanches, sont un liquide blanchâtre qui se produit dans l'utérus et qui est évacué par le vagin. Il s'agit d'un moyen de garder le vagin sain et lubrifié de manière naturelle. Mais, si les pertes vaginales sont importantes, changent de couleur et sentent mauvais et qu'on a des démangeaisons et des gonflements de la vulve et du vagin, on peut souffrir d'une vaginose bactérienne. Pour cette raison, il est prudent de consulter un gynécologue. Par ailleurs, on peut réduire les pertes vaginales excessives et malodorantes avec des moyens naturels. Les feuilles de goyavier permettent de garder la zone intime propre et sans infection.*

Les feuilles de goyavier se distinguent, en particulier par leur teneur élevée en antioxydants. Elles possèdent d'importantes propriétés médicinales. Elles agissent comme anti-inflammatoire et analgésique. Les feuilles de goyave peuvent aider à réguler les cycles menstruels. Elles sont également idéales pour lutter contre les crampes menstruelles chez les femmes et aussi agir comme une excellente solution contre les problèmes liés à l'excès de sécrétions vaginales.

Ces feuilles de goyavier sont un remède efficace pour réduire les pertes vaginales excessives et prendre soin de la zone intime grâce aux propriétés médicinales. Elles ont des propriétés qui réduisent l'excès d'humidité et la sécrétion. De plus, elles sont antibactériennes et antifongiques, c'est-à-dire qu'elles combattent les

infections bactériennes et fongiques ainsi que des mauvaises odeurs qui se développent en raison de la chaleur et de l'humidité excessives. Par ailleurs, les feuilles de goyavier apaisent les démangeaisons, l'inflammation et l'irritation.

### Infusion de feuilles de goyave

2 feuilles de goyavier fraîches ou séchées (5 g), 1 verre d'eau (200 ml). Bouillir l'eau dans une casserole et ajoutez les feuilles de goyave. Laisser cuire 10 minutes et éteindre le feu. Infuser 5 minutes et sucrez avec du miel. Consommer ce remède à jeun et en dehors des repas principaux.

### Lavages à base de feuilles de goyave

Les lavages à base de feuilles de goyavier peuvent aider à garder la zone intime propre et exempte d'infections sans avoir besoin d'utiliser du savon



ou d'autres produits. Pour cela, on utilise une compresse stérile et on procède à l'application de ce remède tous les jours.

**Recette:** 6 feuilles de goyavier fraîches ou séchées (16 g), 2 verres d'eau (400 ml). Bouillir l'eau et placer les feuilles de goyave à cuire pendant 15 minutes. Laisser reposer les feuilles de goyavier pendant au moins 5 minutes. Utiliser ce remède lorsque la décoction est tiède ou froide pour laver la zone intime. Grâce à ce lavage régulier à base de feuilles de goyavier on pourra réduire les pertes vaginales excessives.

### Bains de vapeur à base de feuilles de goyavier

Les bains de vapeur de la zone intime sont une méthode ancestrale que certaines femmes utilisent encore pour équilibrer de nombreux troubles hormonaux.

**Recette:** 10 feuilles de goyavier

fraîches ou séchées (25 g), 5 verres d'eau (1 litre). Bouillir l'eau avec les feuilles de goyavier pendant 15 minutes. Éteindre le feu et retirer la casserole. On peut utiliser la même casserole ou un autre récipient pour procéder aux bains de vapeur. Faire en particulier très attention à ne pas se brûler pendant les bains de vapeur. Placer de préférence juste au-dessus de la casserole, à une distance d'au moins 30 centimètres, avec les jambes ouvertes et sans sous-vêtement. De cette façon, les vapeurs remontent directement, avec une température élevée, mais sans qu'on puisse se brûler. Par la suite, on peut se couvrir avec une serviette pour garder la chaleur. On doit réaliser ces bains de vapeur au moins 15 minutes et 3 fois par semaine jusqu'à noter une amélioration des symptômes, c'est à dire une réduction des pertes vaginales.

par William O.

## Le Covid-19 : mieux le connaître

### Qu'est-ce qu'un coronavirus ?

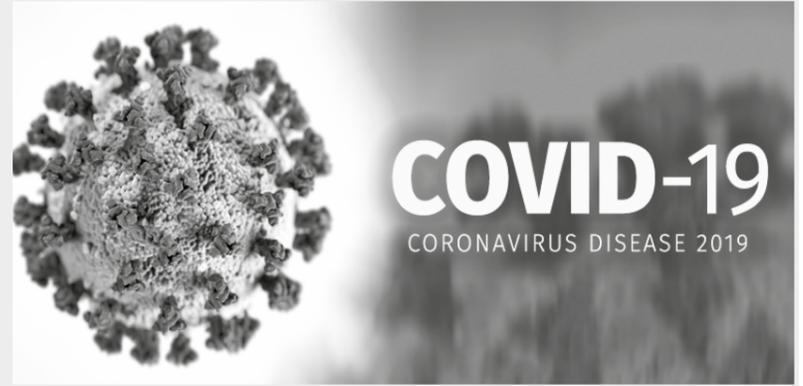
Les coronavirus forment une vaste famille de virus qui peuvent être pathogènes chez l'homme et chez l'animal. On sait que, chez l'être humain, plusieurs coronavirus peuvent entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Le dernier coronavirus qui a été découvert est responsable de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19).

### Qu'est-ce que la COVID-19 ?

La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui a été découvert. Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l'apparition de la flambée à Wuhan (Chine) en décembre 2019.

### Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

Les symptômes les plus courants de la COVID-19 sont la fièvre, la fatigue et une toux sèche. Certains patients présentent des douleurs, une congestion nasale, un écoulement nasal, des maux de gorge ou une diarrhée. Ces symptômes sont généralement bénins et apparaissent de manière progressive. Certaines personnes, bien qu'infectées, ne présentent aucun symptôme et se sentent bien. La plupart (environ 80 %) des personnes guérissent sans avoir besoin de traitement particulier. Environ une personne sur six contractant la maladie présente des symptômes plus graves, notamment une dyspnée. Les personnes âgées et celles qui ont d'autres problèmes de santé (hypertension artérielle, problèmes cardiaques ou diabète) ont plus de risques de présenter des symptômes graves. Toute personne



qui a de la fièvre, qui tousse et qui a des difficultés à respirer doit consulter un médecin.

### Comment la COVID-19 se propage-t-elle ?

La COVID-19 est transmise par des personnes porteuses du virus. La maladie peut se transmettre d'une personne à l'autre par le biais de gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne tousse ou éternue. Ces gouttelettes peuvent se retrouver sur des objets ou des surfaces autour de la personne en question. On peut

alors contracter la COVID-19 si on touche ces objets ou ces surfaces et si on se touche ensuite les yeux, le nez ou la bouche. Il est également possible de contracter la COVID-19 en inhalant des gouttelettes d'une personne malade qui vient de tousser ou d'éternuer. C'est pourquoi il est important de se tenir à plus d'un mètre d'une personne malade.

L'OMS examine les travaux de recherche en cours sur la manière dont la COVID-19 se propage et elle continuera à communiquer les résultats actualisés.

Source : OMS

## Le chou : efficace contre les maux de l'estomac



Les feuilles des choux contiennent une grande variété de substances nutritives comme les protéines, les graisses dans une très petite quantité, pratiquement négligeable, les hydrates de carbone, les vitamines qui sont particulièrement riches en bêta-carotène (provitamine

A) et en vitamine C. Bien qu'elles contiennent également des quantités significatives de vitamines B, E et K ; les minéraux et oligo-éléments : tous les choux sont riches en potassium et pauvres en sodium, ce qui les rend très appréciés en cas d'hypertension.

### Ulcère gastroduodénale

La capacité cicatrisante des feuilles de chou sur la peau, en application externe, est un fait bien connu et prouvé depuis longtemps. Le docteur Ernst Schneider rapporte les expériences réalisées à l'Université de Stamford aux Etats-Unis qui ont démontré l'effet cicatrisant du jus de chou pris en boisson sur les ulcères gastriques et duodénaux. Chez les patients souffrant d'un ulcère qui prenaient un verre de jus de chou frais (200-250ml) quatre ou cinq fois par jour, le temps de cicatrisation de l'ulcère se réduisait à deux semaines; de plus, la douleur d'estomac disparaissait quelques jours après avoir commencé à prendre ce jus. Des expériences ultérieures ont démontré que de plus petites quantités de jus de chou (de deux cuillérées à un demi-verre) suffisent à obtenir un résultat.

### Autres troubles de l'estomac

Quelques cuillérées de jus de chou prises l'estomac vide cinq ou dix minutes avant les repas sont capables de soulager l'inflammation de l'estomac en quelques jours de

traitement. Les symptômes de la dyspepsie d'origine fonctionnelle (lourdeur, éructations et maux d'estomac) disparaissent.

### Affections intestinales

Le chou exerce une action laxative et régulatrice douce sur le transit intestinal grâce à sa teneur en fibre cellulosique. Son emploi convient en cas de constipation chronique et de diverticulose. Les substances soufrées du chou exercent une action antibiotique et peuvent contribuer à rééquilibrer la flore bactérienne intestinale en cas d'infections intestinales. Il est recommandé d'inclure le jus de chou frais (un demi-verre trois ou quatre fois par jour) comme complément du traitement des colites, des fermentations et des déséquilibres de la microflore intestinale.

### Parasites intestinaux

Le jus de chou à jeun a également été employé comme vermifuge pour expulser les vers intestinaux. Il faut en prendre un demi-verre le matin à jeun cinq jours de suite.

## Message COVID-19

  
Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique

**EN PRÉSENCE DE L'UN DE CES SIGNES**

 **FIÈVRE**     **TOUX**     **DIFFICULTÉS À RESPIRER**

Appel Gratuit | Contactez le numéro Vert **111** | 24h/24h



# 10 mesures de base pour prévenir le coronavirus selon l'OMS

**1** Lavez-vous les mains régulièrement avec un désinfectant pour les mains avec alcool ou avec du savon et de l'eau. Toucher les surfaces ou les patients contaminés avant de se toucher le visage est l'un des moyens de transmission du virus, et c'est pourquoi le nettoyage des mains peut réduire le risque de transmission du virus.



**2** Nettoyez régulièrement avec des désinfectants la surface d'articles tels que les tables de cuisine, les chaises et les bureaux.



**6** Ceux qui ont plus de 60 ans ou souffrent de maladies de base telles que des maladies cardiovasculaires, des maladies respiratoires, du diabète, etc., peuvent davantage risquer de présenter des symptômes graves après avoir été infectés par le nouveau coronavirus. Ce groupe de personnes doit prendre des précautions supplémentaires, comme éviter les endroits surpeuplés ou ceux où ils sont susceptibles d'interagir avec des patients.



**5** Couvrez votre bouche avec vos manches ou des serviettes en papier quand vous toussiez ou éternuez. Jetez immédiatement les serviettes en papier dans des bacs fermés et lavez-vous les mains.



**3** Apprenez par vous-même ce qu'il faut savoir sur la pneumonie à nouveau coronavirus, mais assurez-vous que les informations proviennent de sources fiables telles que les agences de santé publique locales ou nationales, le site Internet de l'OMS et les professionnels de santé locaux. Pour la plupart des gens, les premiers symptômes après une infection par le nouveau coronavirus sont de la fièvre et une toux sèche, pas un nez qui coule. La plupart des personnes infectées développent une maladie bénigne et peuvent guérir sans aucun soin particulier.



**7** Si vous vous sentez mal à l'aise, restez chez vous et appelez votre médecin ou le personnel médical local qui vous posera des questions sur vos symptômes, où vous êtes allé et avec qui vous avez communiqué. Cela vous aidera à obtenir les bons conseils ou à suivre les directives du bon établissement de santé et à prévenir les infections.



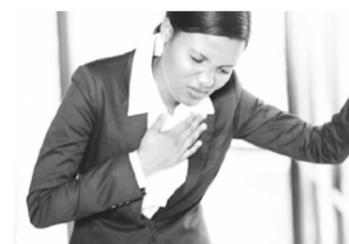
**4** Evitez de voyager en cas de fièvre ou de toux. Si vous êtes malade pendant un vol, prévenez immédiatement l'équipage. Contactez le personnel médical immédiatement après votre retour chez vous et dites-leur où vous vous êtes rendu.



**8** Restez chez vous lorsque vous êtes malade, mangez et dormez séparément de votre famille et utilisez une vaisselle différente.



**9** En cas d'essoufflement, consultez immédiatement un médecin.



**10**

Il est normal et compréhensible de se sentir anxieux pendant l'épidémie, en particulier lorsqu'on vit dans un pays où une communauté est touchée par l'épidémie. Renseignez-vous sur les mesures prises par votre communauté pour prévenir et contrôler l'épidémie, et discutez de la façon d'assurer la sécurité au travail, à l'école, etc.



Source: OMS



Dans le cadre de la gestion de la maladie à coronavirus (COVID-19) au Togo, le Gouvernement a mis en place un numéro court le 113, exclusivement dédié au suivi sanitaire des personnes entrées sur le territoire national depuis le 02 mars 2020. Le Comité de Gestion du 113 a pour mission d'inviter ces personnes à répondre aux questions relatives à leur état de santé et à leur lieu

de résidence. Il leur rappelle aussi l'importance d'un suivi strict des mesures obligatoires d'auto quarantaine qui comprennent notamment les consignes devant permettre aux inspecteurs de s'assurer qu'elles sont bien confinées sur leur lieu de quarantaine. Le Comité de Gestion rappelle que le 113 reste le seul canal par lequel il contacte les personnes en quarantaine.

**Respectons les mesures de prévention contre coronavirus (COVID-19)**

Santé Interview

## Vaincre le Covid-19, des sacrifices et la discipline

La pandémie du nouveau coronavirus progresse dans le monde avec de milliers de cas confirmés. La plupart des systèmes de santé dans le monde agonisent face au virus. Les armes efficaces se révèlent être les mesures de confinement et la sensibilisation des populations sur les règles d'hygiène premières barrières contre le virus. En Afrique où les systèmes de santé sont plus fragiles, il est indispensable que la lutte soit à la fois collective et individuelle. Les Etats ont la responsabilité de protéger la population en prenant des mesures mais aussi de garantir la prise en charge des malades. Toutefois, il est clair qu'ils seront dépassés si le Covid-19 gagne de l'espace sur le continent. Sommes-nous prêts pour

prendre en charge des centaines ou un millier de malades du Covid-19? Avons-nous les lits médicalisés ? Les défibrillateurs nécessaires ? Le personnel soignant et la ressource économique ? Non si nous nous inspirons de l'expérience avec Ebola ; une réalité dont nous devons prendre conscience pour prendre les mesures essentielles à notre survie. Car nous sommes face à une pandémie qui touche les grands pays et cette fois il n'y aura pas d'aides de l'extérieur ; les donateurs eux même étant dans le besoin avec un système en déroute. L'Organisation Mondiale de la Santé OMS par la voix de son directeur général Tedros Adhanom Ghebreyesus l'a souligné « l'Afrique ne pourra compter que sur elle-même ».



### Changer les habitudes pour s'en sortir

Les habitudes ont la vie dure mais il faut leur mener la vie dure par ces temps exceptionnels. Les accolades chaleureuses, les poignées de mains vigoureuses et les visites de famille sont autant de comportements que nous devons éviter. Réduire les contacts au maximum et maintenir la distance avec nos interlocuteurs. Abandonner cette routine sera certes

un travail laborieux mais nécessaire pour enrayer le Covid-19. Observer les règles de base d'hygiène comme se laver les mains avec de l'eau et du savon et limiter nos déplacements au strict nécessaire. Faire souffrance sur nous-mêmes est le sacrifice à consentir pour limiter la propagation du virus au moment où il en est encore temps.

| par **Zabdiel MIGNAKE**

## Renforcer ses poumons contre virus et microbes



Le poumon est un organe sensible de l'organisme qui assure la fonction vitale de respiration essentielle pour la survie. Les

poumons sont directement attaqués par le Covid-19 en plus de faire décrocher les autres organes vitaux. Malheureusement les fonctions

des poumons naturellement se dégradent progressivement à partir de trente (30) ans et selon le mode et l'hygiène de vie de l'individu. Ceci expliquerait pourquoi les personnes âgées sont plus exposées à la forme sévère du nouveau coronavirus. Toutefois si on adopte une bonne hygiène alimentaire et de vie, il est possible de renforcer les poumons, donc la résistance face au virus.

### Consommer des fruits riches en antioxydants

Les pommes mais aussi les bananes et les tomates sont bénéfiques pour la santé des poumons. Ces fruits sont associés à une capacité respiratoire préservée lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités. C'est ce que montre une étude de l'Ecole de santé publique de l'université Johns-Hopkins (Etats-Unis), publiée dans l'European Respiratory Journal. Si la consommation de fruits est un facteur protecteur, cela permet également de prévenir

certaines pathologies respiratoires. Consommer aussi de la datte traditionnellement reconnu pour rendre grasse la toux excessivement sèche et pour combattre les rhumes.

### Arrêter de fumer ou d'être un fumeur passif

Quand on fume, les alvéoles s'abîment rapidement ce qui cause la dégradation des fonctions pulmonaires. Arrêter de fumer permet de ralentir le vieillissement des poumons et d'améliorer leur santé. Ainsi les fruits que vous consommez pourront jouer pleinement leur rôle protecteur. A tout ceci, il faut ajouter des exercices physiques réguliers pour renforcer le système immunitaire. Il faut prendre les précautions en respectant les mesures de prévention préconisées par l'Organisation Mondiale de la Santé et appelez le 111 si vous êtes Togo dès les moindres symptômes (fièvre, toux, essoufflement...).



**Dr Kessy Séké,**  
Médecin Interniste,  
Diabétologue

## Quel lien entre diabète et santé bucco-dentaire ?

Le diabète est une pathologie générale qui a une certaine incidence pour la santé de la bouche. Et dans les complications de diabète, on considère donc que la maladie dentaire fait partie de la 6e complication liée au diabète. Les patients diabétiques ont plus de risque de développer des maladies dentaires qui contribuent à l'aggravation du diabète par un dérèglement de l'équilibre de la glycémie. C'est-à-dire chez un patient diabétique qui n'est pas bien suivi sur le plan dentaire il peut développer la carie dentaire, la gingivite et la parodontite les candidoses, les infections aux levures dans la bouche, la perte osseuse associée à une maladie parodontale et l'inflammation bucco-dentaire, allant jusqu'à la perte des dents.

Le diabète cause l'inflammation des vaisseaux sanguins et entraîne une diminution de l'afflux sanguin dans les minuscules vaisseaux des gencives, ce qui nuit à la nutrition des gencives et à la guérison des lésions. En réalité, la personne diabétique a tendance à perdre le collagène de ses gencives, ce qui accélère la destruction du parodonte. Le collagène est une protéine du tissu de soutien des gencives, de la peau, des tendons et des os. Chez les personnes diabétiques, l'augmentation de sucre dans la salive mène à une diminution de la salive en bouche. Le patient a la bouche sèche. Ce qui conduit à des caries, parce que la salive contribue au nettoyage naturel des dents. De plus, un manque d'humidité mène à la formation d'ulcères, des infections fongiques. Ces complications arrivent

parfois sans bruit et ne présentent pas de symptômes particuliers, mais elles évoluent vers des formes plus graves.

Peu de diabétiques reconnaissent l'importance du suivi dentaire. C'est pourquoi un patient diabétique doit aller au moins une fois par an chez le dentiste. Il doit se faire suivre régulièrement pour pouvoir équilibrer ce diabète. Aller chez le dentiste même quand on n'a pas encore de problème dentaire est très important. Ne pas attendre d'avoir les symptômes avant d'aller chez le dentiste. Pour prévenir et éviter cette complication l'idéal c'est de commencer déjà le traitement pour aller chez le dentiste et de se retrouver dans une bonne santé.

| par **William O.**

## Lutter contre la fatigue avec les huiles essentielles

par **Guillaume AGBE, Expert en Aromathérapie**

Santé Plante

*Dans le quotidien où le stress et le manque de temps dominant parfois, la fatigue a vite fait de s'installer. Qu'elle soit physique ou mentale, chronique ou persistante, la fatigue peut avoir différentes conséquences plus ou moins handicapantes pour la qualité de vie (stress, irritabilité, manque de motivation, manque de concentration, prise de poids...). Elle peut même dans certains cas conduire à un état d'épuisement généralisé et nécessiter un véritable diagnostic. Comment déterminer les causes de la fatigue? Comment reconnaître les différents types de fatigue (chronique, passagère...)? Quelles sont les huiles essentielles simples et efficaces pour lutter contre la fatigue?*



### Différence entre fatigue chronique et fatigue passagère

**La fatigue chronique** est définie par une fatigue persistant plus de 6 mois, non expliquée par les raisons classiques et ne s'atténuant pas avec le repos. A côté du symptôme de fatigue intense, peuvent s'ajouter d'autres symptômes plus mineurs : douleurs musculaires, maux de tête, difficulté de concentration. Certaines personnes peuvent également ressentir un réel « coup de mou » ou état dépressif. Une fatigue persistante peut également être expliquée par une maladie sous-jacente (hypothyroïdie, dépression, obésité importante, infection...) ou par la prise de certains médicaments. Si la fatigue est importante et de longue durée, il est conseillé de se référer à un médecin qui pourra en déterminer la cause et trouver le traitement le plus approprié. En opposition, **la fatigue passagère** est un état de fatigue qui peut durer jusqu'à 6 mois. Dans ce cas la fatigue peut être physique, par manque de sommeil par exemple ou alors morale, en raison d'un stress constant au travail ou de tracas épuisants au quotidien. Il est alors possible d'utiliser entre autres des produits naturels, tels que des huiles essentielles ou des compléments alimentaires pour aider son corps à se débarrasser de cette sensation d'épuisement. Il est important d'ajouter que ce type de fatigue peut également être dû à une mauvaise alimentation et un manque de vitamines et minéraux il est alors important

de reconsidérer son alimentation et éventuellement consulter un médecin ou un nutritionniste. **Une fatigue est donc considérée comme normale si elle suit une période de stress, de sport, de travail intense ou de nuits courtes. De bonnes nuits réparatrices, quelques traitements naturels et des vacances suffisent généralement pour s'en débarrasser.**

### Les symptômes de la fatigue

Les symptômes de la fatigue passagère ou chronique sont bien connus: manque de forces dès le matin même après une bonne nuit, diminution de l'énergie en général, difficulté de concentration, humeur triste, moins d'entrain et de joie de vivre, chaque petit effort coûte beaucoup d'énergie, peu de motivation pour bouger ou sortir de chez soi. La fatigue au quotidien, c'est fatiguant ! On se sent las, exténué et souvent on ne sait pas très bien pourquoi. La fatigue est souvent un signal d'alarme lancé par le corps : quelque chose ne va pas ! Le plus souvent il s'agit de fatigue « normale », due à une activité physique trop intense ou à une mauvaise nuit. Rien d'alarmant et rien qu'une bonne nuit de sommeil ne puisse réparer.

### Les recettes express d'huiles essentielles contre la fatigue

Voici 3 types de recettes que vous pouvez utiliser au choix pour vous tirer de la fatigue.

**Recette 1 : L'usage de la menthe poivrée contre la fatigue persistante :** la menthe poivrée est l'une des meilleures huiles essentielles pour lutter contre un état de fatigue générale. Un remède aussi simple qu'efficace. Prendre 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée directement sous la langue matin, midi et soir pendant 1 semaine. Pour ceux qui ne supportent pas le goût fort de la menthe poivrée, ils peuvent prendre les 2 gouttes mélangées à du miel dans une cuillerée à café. **Attention: Cette recette ne doit pas être utilisée par les femmes enceintes ou allaitant, les enfants de moins de 6 ans.**

La menthe poivrée possède une molécule aux propriétés tonifiantes. Il s'agit du menthol, un alcool représentant jusqu'à 50% de sa composition. Il va stimuler plusieurs fonctions de l'organisme et ainsi le « réveiller ». Cette stimulation se fait à différents niveaux. D'une part, par son action hypertensive, il remontera les faibles tensions artérielles parfois observées en cas de fatigue. De manière générale, il tonifie aussi le système cardiaque. D'autre part, cette huile essentielle est un bon dynamisant et stimulant cérébral. Ces effets variés que présente la Menthe Poivrée aideront ainsi à revigorer l'organisme de manière efficace.

**Recette 2 : Mélange stimulant anti-fatigue à diffuser. Ce mélange est fait d'huile essentielle d'épinette noire, d'huile essentielle de menthe poivrée, d'huile essentielle de citron, d'huile essentielle de basilic exotique. Diffuser dans les pièces à vivre, à l'aide de diffuseur, 1heure le matin et 1heure l'après-midi. On peut aussi directement respirer ce mélange sur un mouchoir lorsqu'on est déplacement. Cette synergie d'huiles essentielles chasse les idées noires et la fatigue du matin : elle procure énergie et bonne humeur pour toute la journée. Attention: Ce mélange ne doit pas être utilisé par les femmes enceintes ou allaitant et les enfants de moins de 6 ans.**

**Recette 3 : Massage tonifiant pour lutter contre la fatigue et booster votre énergie , dans un flacon codigoutte, mélanger : 20 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, 20 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire, 20 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre, 20 gouttes d'huile essentielle de basilic, 10 ml d'huile végétale (huile d'argan). Utiliser ce mélange en massage, à raison de 4 gouttes dans le bas du dos, matin et midi pendant 1 semaine. Attention: Ce mélange ne doit pas être utilisé par les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 6 ans.**

### Conseils utiles

Garder une alimentation équilibrée, si on pense avoir besoin d'un apport en vitamine plus important , consulter le médecin traitant. Il pourra alors vous prescrire des compléments alimentaires (vitamines B, D, magnésium, etc...). Faire de l'exercice (même une petite promenade après le bureau permet de s'aérer la tête). Avoir une activité physique régulière augmente la capacité cardiaque et améliore la respiration, essentiel pour passer une bonne nuit de sommeil. Le soir préférer un repas léger pour ne pas troubler le sommeil par une digestion difficile. Faire des pauses au moins toutes les 2-3 heures afin de ne pas se focaliser sur l'ordinateur. Arrêter d'utiliser le smartphone et l'ordinateur au moins 30 minutes avant le coucher. Commencer la journée par un ou deux grands verres d'eau plate et tiède 30 minutes avant de prendre le petit déjeuner. L'eau permet de réveiller l'organisme qui sera plus réactif durant la journée et permet également de digérer mieux le petit déjeuner. S'efforcer de boire un verre d'eau plate et tiède 30 minutes avant chaque repas. Eviter de prendre des douches avec une eau trop chaude. L'eau tiède ou fraîche permet de stimuler la circulation sanguine. Essayer des exercices de relaxation. Ils sont des puissants relaxants et anti-stress. Ils améliorent aussi la respiration.

**SANTE EDUCATION donne la possibilité d'échanger directement avec le spécialiste des HE par WhatsApp uniquement sur le 00228 91158586**

## Calmer le stress ou la colère par la respiration

**D**evant la colère ou le stress, la respiration reste une solution formidable pour se soulager et se calmer. Respirer profondément en plaçant toute son attention sur sa respiration, telle est la solution que

propose, Dr Serge Marquis, Médecin québécois, Spécialiste en Santé Communautaire, auteur de l'ouvrage « On est foutu, on pense trop! » Pour bien le faire le spécialiste conseille qu'il faut d'abord gonfler le

ventre (très important de gonfler l'abdomen, souvent on fait le contraire) et inspirer pendant 5 secondes c'est-à-dire aspirer de l'air puis expirer pendant 5 secondes pour faire sortir l'air des poumons. On peut répéter cette exercice 6 fois soit pendant une minute, mais tout tranquillement. « Quand on gonfle le ventre, il se passe un phénomène biologique fantastique : le diaphragme est

étiré et ainsi, on stimule le système nerveux parasympathique, qui joue un rôle dans le repos de l'organisme. Par ce même mécanisme, on stimule le nerf pneumogastrique qui va envoyer un message au cerveau d'arrêter la sécrétion des hormones de stress. C'est ainsi on rentre dans la relaxation, on retrouve son calme et le soulagement », explique Dr Serge Marquis



Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique

## COMMENT EVITER LA MALADIE A CORONAVIRUS?

### COVID-19



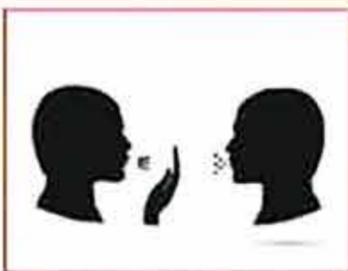
*Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou se désinfecter avec du gel hydroalcoolique.*



*Se couvrir la bouche ou le nez avec le creux du coude avant de tousser ou d'éternuer.*



*Utiliser un mouchoir en papier à usage unique et le jeter dans une poubelle après usage.*



*Garder une distance de plus d'un mètre avec toute personne présentant une fièvre accompagnée de toux, de rhume ou de mal de gorge.*



*Bien cuire les aliments avant de les consommer.*

*Pour toutes informations complémentaires, contactez le*

# 111

*Appel gratuit*

**Source: Comité technique de gestion de l'incident**