

Réduire la fréquence des urines la nuit



3

POUR REDUIRE LA FREQUENCE DES URINES LA NUIT, IL EXISTE PLUSIEURS ASTUCES

**Cancer du sein :
signes d'alerte sur la poitrine**

3

**Manger sans prendre
du poids: conseils et astuces**

2

**Savoir garder le calme
dans les moments difficiles**

7

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Face terrain de Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important. La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace. Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.



Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA
98 49 46 56

Correcteur
Abel OZIH

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Abalo AGBESSI

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

Manger sans prendre du poids: conseils et astuces

La cuisine africaine est riche en saveurs, en diversité et en histoire. Cependant, certains plats traditionnels peuvent être assez caloriques, notamment en raison de l'utilisation d'huiles, de féculents et de sauces riches. Si on souhaite profiter de la gastronomie africaine tout en maintenant le poids, il faut adopter des stratégies simples.



Image d'un plat africain

Privilégier les portions modérées

Beaucoup de plats africains, comme la pâte, le fofou, le riz gras ou l'attiéké, sont riches en glucides. Il est important de contrôler les portions pour éviter un excès calorique. Par exemple : limiter la taille des portions de féculents, les accompagner de légumes en quantité pour équilibrer le repas.

Remplacer les ingrédients riches

Certains ingrédients traditionnels peuvent être remplacés par des alternatives plus légères : Utiliser moins d'huile lors de la cuisson ou opter pour des huiles plus saines comme les huiles de « Kuklui », de soja. Remplacer le riz blanc par du riz complet ou pour une meilleure teneur en fibres. Préparer des sauces à base de tomates et d'épices.

Favoriser les modes de cuisson sains

La friture est courante dans de nombreux plats africains. Mais elle peut être remplacée par des modes de cuisson moins caloriques. Préférer la cuisson à la vapeur.

Consommer de légumes locaux

Les légumes africains comme

le gombo, les feuilles de « Gnatou » ou gboma, adémè sont riches en nutriments et faibles en calories.

Il faut les préparer avec peu d'huile et sans trop de sel pour en conserver les bienfaits.

Réduire le sucre et les boissons caloriques

Opter pour les boissons comme le bissap ou le jus de gingembre faits maison. Préférer des infusions sans sucre ou légèrement sucrées.

Pratiquer une activité physique régulière

La nourriture n'est qu'une partie de l'équation. Associer une alimentation équilibrée à une activité physique régulière pour brûler les calories excédentaires et maintenir un poids santé.

Manger africain tout en restant en bonne santé est une question d'équilibre et de choix réfléchis.

Choisir des alternatives plus saines. Privilégier les modes de cuisson légers. Savourer avec modération et adopter un mode de vie actif pour rester en forme.

par William O.

ils ont dit...



Dr Jean Claude Bakpatina,
Médecin Généraliste à
la Clinique « Floreal »
(Togo)

«Lorsque les selles sont plus liquides et plus fréquentes que d'ordinaire, on parle de diarrhée. En règle générale, il est normal que les selles que nous produisons soient de consistance ferme ou semi-molle, donc lorsque celles-ci deviennent liquides et très fréquentes, on parle de diarrhée. Il n'est pas suffisant d'avoir une seule selle liquide pour parler de diarrhée ; il est nécessaire d'avoir une certaine fréquence.

En général, un nourrisson ou un enfant peut produire 2 selles liquides par jour. Cependant, lorsque plus de trois selles molles ou liquides sont présentes par jour, et ce, depuis moins de deux semaines, cela est considéré comme une diarrhée aiguë.

La diarrhée en elle-même est un symptôme. Etant souvent causée par des virus (rotavirus principalement chez les enfants de moins de 5 ans), elle peut s'accompagner de de fièvre, de ballonnements, de vomissements et des crampes abdominales.

On peut aussi avoir des selles malodorantes, striées de glaires et très liquides et une perte de poids.»

PHARMACIES DE GARDE DU 19/10/2026 au 26/10/2026

HANOUCOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
CHÂTEAU-D'EAU	Av. Augustino de Souza, près du Château d'eau de BE	71 33 88 88
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international, Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	96 80 08 83
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AÉROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise au Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	71 00 09 09
DES LILAS	Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviéyé, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
EL-NISSI	Rte Lomé- Kpalimé, carrefour Apédokoè- Gbomamé	99 73 39 32
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoè Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
GREENRX	Segbe, Non loin du Rond point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Derrière la gare routière d'Agbalepedogan	93 63 29 29
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblékopé	97 79 93 74
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisir BKS 2	99 85 89 07
AUREOLE	Agoè Trokpossimé au carrefour camp GP	70 70 98 98
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51

Cancer du sein : signes d'alerte sur la poitrine

Santé Focus

Observer régulièrement sa poitrine est une pratique essentielle pour détecter d'éventuels signes inquiétants. Mais quels sont les symptômes qui nécessitent une attention particulière ? Bien que ces signaux ne soient pas nécessairement le signe d'un cancer, ils méritent une consultation médicale pour comprendre leur origine.

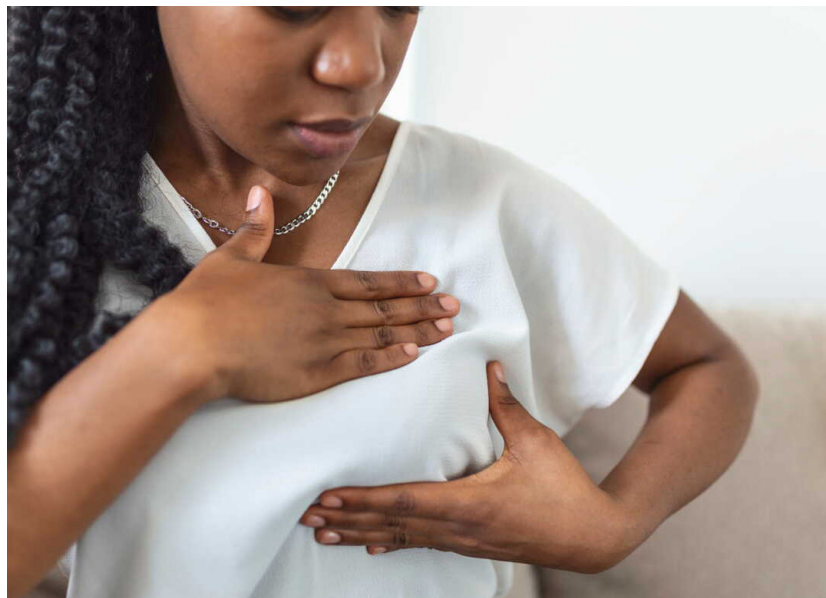


Image d'une femme en train de toucher son sein

L'incidence du cancer du sein ne s'arrête pas. Au Togo, plus de 7 000 nouveaux cas de cancer en 2022. La forte augmentation amplifie les inquiétudes quant à la trajectoire du cancer au Togo. C'est pourquoi la détection précoce est essentielle. Reconnaître les anomalies est la clé pour obtenir des prévisions plus favorables.

Taches et changement de couleur des seins

Des taches et changement de couleur sur la peau peuvent être le signe de lésions suspectes. Tout changement dans la texture ou la pigmentation du sein ou de l'aréole doit également alerter.

Déformation du sein

Un changement dans la forme

du sein, tel qu'un méplat, partie plate ou plane ou une petite fossette sur le côté, peut indiquer un problème sous-jacent. Cela nécessite une consultation médicale.

Mamelon rétracté

Une rétraction ou une ombilication du mamelon peut être un signe d'alerte. Si on remarque ce symptôme, il est important de consulter un professionnel de la santé.

Présence d'une boule dans le sein

Une boule dure, non mobile et aux contours irréguliers peut évoquer un cancer du sein. Même si elle peut être le signe d'une lésion bénigne, il est crucial de faire examiner toute masse suspecte.

Ganglion dur sous l'aisselle

La présence d'un ganglion dur et non douloureux sous l'aisselle peut nécessiter une consultation médicale.

Bien qu'elle puisse être due à des causes bénignes, toute anomalie dans cette région doit être évaluée par un professionnel de la santé.

Écoulement du mamelon

Un écoulement du mamelon, en particulier s'il est épais, verdâtre, marron ou sanguinolent, peut être un signe préoccupant. Si on observe ce symptôme, consulter un médecin pour une évaluation approfondie.

L'importance de l'auto-examen

Il est recommandé aux femmes de s'auto-examiner les seins régulièrement. Idéalement, cela doit être fait environ quatre fois par an, en dehors de la période des règles. **L'auto-examen des seins permet de détecter précocement toute anomalie et de prendre les mesures nécessaires pour préserver la santé des seins.**

Bien qu'il soit rare que le cancer du sein soit douloureux, tout symptôme inhabituel sur la poitrine doit être pris au sérieux.

Il est essentiel de consulter un professionnel de la santé dès que possible pour un diagnostic précis et un traitement approprié.

Source : « Dr Elisabeth Russ, Pathologiste spécialisée dans le diagnostic du cancer du sein (France) »

par William O.

Réduire la fréquence des urines la nuit

Santé Astuces

La fréquence de l'urine les nuits, appelée nycturie, peut être liée au vieillissement du système urinaire ou un signe d'une maladie. Les infections urinaires sont une cause fréquente, surtout chez les femmes et les enfants. Un diabète non contrôlé peut également en être la cause. Un problème de prostate et des reins peut être aussi à la base. Il est donc important de consulter un médecin pour déterminer la cause exacte de la nycturie et recevoir un traitement approprié. Cependant, il y a des pratiques qu'on peut mettre en œuvre pour agir significativement sur la réduction de la fréquence de l'urine.

Se lever plusieurs fois pour uriner perturbe la qualité du sommeil et agit négativement sur la santé. Mais si on intègre certains fruits, légumes, épices dans la routine alimentaire et quotidienne, et quelques pratiques, cela peut permettre de réduire le nombre de réveils nocturnes lié à la vessie.

Réduction du sel dans l'alimentation

L'OMS recommande 5g (1 cuillère à café) de sel par jour pour chaque personne, comme la norme de consommation du sel. L'excès de sel dans l'organisme est associé à une fréquence élevée d'urine les nuits. **Selon une étude faite au Japon, des chercheurs ont suivi 321 adultes souffrant de nycturie: en réduisant leur consommation de sel de 10g/jour à 8g/jour, le nombre de réveils nocturnes pour uriner est passé en moyenne de 2,3 à 1,4 par nuit, soit une diminution de près de 50% sur 12 semaines.**

Boire la journée, moins boire la nuit

Selon les bonnes pratiques cliniques, ne pas boire après 2 à 3 heures avant le coucher réduit

naturellement la production d'urine nocturne. Ceci n'est pas une règle à suivre chez tout le monde. Certaines personnes peuvent boire la nuit sans aucun problème. Mais pour les personnes âgées et ceux qui souffrent de certaines pathologies dont le diabète, il est recommandé d'éviter de s'hydrater au-delà d'un verre la nuit 2 ou 3 heures avant d'aller au lit.

Le mieux serait de bien boire dans la journée et toujours aller uriner avant d'aller au lit. Il faut aussi éviter de prendre l'alcool, le thé ou la café la nuit. Ces boissons sont diurétiques et peuvent causer la nycturie.

Élever les jambes pour réduire les œdèmes périphériques

Pendant la journée, il peut arriver une accumulation de liquide dans les jambes à cause de sédentarité.

Ceci peut amener à uriner plusieurs fois la nuit. Il est recommandé de surélever les jambes, 1 à 3h avant le coucher.

Privilégier les bananes

Riches en potassium qui assure un équilibre hydrique et magnésium qui agit sur la relaxation musculaire, les bananes



Image d'un homme qui a une envie pressante d'uriner

peuvent aider à réguler l'urine nocturne et à calmer la vessie.

Mais il faut en consommer à la tombée de la soirée, c'est-à-dire, à 18h. Mais si la glycémie n'est pas stable, éviter d'en consommer.

Ces légumes contre la nycturie

Les légumes verts à feuilles dont l'épinard, le chou, la laitue sont excellents pour réduire l'urine la nuit. **Ces légumes d'après des études faites au Japon, offrent magnésium et vitamine C, soutenant la santé vésicale, tout en étant faibles en sel. Une consommation régulière est associée à moins d'urine nocturnes.**

Opter pour aussi carottes, concombre, céleri, melon

Ces légumes riches en fibres favorisent une bonne digestion, réduisant la constipation qui peut exercer une pression sur la vessie

Épices : Fenugrec réduire la nycturie

En médecine alternative, les graines de fenugrec sont utilisées pour les troubles urinaires. Une étude rapporte que l'extrait de graines diminue la fréquence, l'urgence et les symptômes d'infections urinaires et de la nycturie.

Attention

Consulter un professionnel de santé dont un généraliste, ou urologue, quand on urine plusieurs fois pendant la nuit.

par Gamé KOKO

Secrets des bananes mûres sur la santé

La banane est l'un des aliments les plus nutritifs, riche en amidon qui procure de l'énergie. Elle a de nombreuses vertus médicinales



Image de bananes mûres

La banane contient 3 sucres naturels qui sont le sucrose, le fructose et le glucose. Elle est également riche en protéines, en fibres, en phosphore, en fer et en vitamines et minéraux.

Energétique et très riche en eau, de façon générale la banane est importante pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Bénéfices anti-cancer

L'état de la banane est également important pour savoir si les nutriments sont toujours bien conservés. Certaines personnes n'apprécient pas les bananes trop mûres, en raison de la présence de taches brunes sur la peau du fruit. Or, selon de récentes études, les bananes trop mûres sont bien plus efficaces, car elles contiennent une substance appelée « facteur de nécrose tumorale » (TNF : Tumor Necrosis Factor) qui a la capacité d'agir contre les cellules anormales.

En outre, plus les taches brunes sont présentes dans le fruit, plus sa capacité à renforcer le système immunitaire est élevée. D'autre part, une étude japonaise a prouvé que le TNF présent dans les bananes mûres possède des propriétés anti-cancer efficaces et renforce le système immunitaire. Les chercheurs japonais ont conclu qu'une consommation régulière de banane peut prévenir des maladies telles que le cancer.

Les bananes qui ne sont pas encore mûres contiennent également du TNF, mais à faible dose et donc pas aussi efficace contre les cellules anormales. La teneur en nutriments change avec le mûrissement du fruit.

Plus elle mûrit, plus la quantité d'antioxydants augmente. Les bananes avec les taches brunes sont riches en sucre et donc déconseillées aux diabétiques.

D'après les scientifiques japonais, les bananes mûres stimulent la production des globules blancs, stimulent le métabolisme et produisent le TNF.

Manger au moins une ou deux bananes par jour pour stimuler le système immunitaire. Mettre les bananes trop mûres dans le réfrigérateur pour préserver leurs nutriments. Toutefois, éviter les bananes avec une peau entièrement marron ou trop foncée.

Avoir une bonne humeur

La banane mûre est à privilégier pour réduire l'anxiété. Quand on se sent stressé ou fatigué, la banane permet de réguler l'humeur.

La banane contient du tryptophane, une protéine qui stimule la production de sérotonine, l'hormone régulatrice de l'humeur.

En effet, la sérotonine est réputée pour être un puissant relaxant naturel. Par conséquent, un taux de sérotonine trop faible est susceptible de plonger dans un état dépressif. La banane mûre aide à se sentir plus heureux.

En plus d'être une excellente source d'énergie, elle est riche en vitamines, notamment en vitamine B et en minéraux comme le potassium, qui favorise la concentration. Elle aide à détendre le système nerveux et à combattre le stress.

Le citron n'absorbe jamais le sang

Dans la conception populaire et dans les communautés, le citron est un ennemi du sang. Quelqu'un qui souffre du manque de sang ou qui veut avoir plus de sang dans son organisme ne doit pas consommer du citron. Ce rôle qu'on attribue au citron est contraire à l'effet réel qu'il a dans la production du sang.



Image des citrons

Le manque de sang dans l'organisme est qualifié d'anémie.

Cette pathologie à des causes diverses comme la perte de sang, la production insuffisante de sang ou encore la destruction des hématies.

Toutefois la cause la plus commune reste l'insuffisante production de sang due à un faible apport en protéines, en fer, en acide folique, vitamines B12, C, B1, B2, B3.

La majorité des cas d'anémie sont liées à une carence de fer dans l'organisme.

On comprend donc que l'alimentation est très importante pour la production des cellules sanguines.

Citron, allié d'un anémié

Selon le docteur Georges D. Pamplona-Roger, Médecin chercheur et auteur de l'ouvrage « Santé par les Aliments », le citron ne doit pas manquer dans les plats d'une personne souffrant d'anémie. Il a sans doute raison.

Le citron est un agrume qui contient les vitamines, les protéines et le fer importants pour la production du sang. Bien que le citron n'apporte pas une grande quantité de fer ; elle favorise son absorption à cause

de la vitamine C qu'elle contient.

Aliment acide ne veut pas dire absorption de sang

Le citron fait partie de ces aliments acides à la consommation mais qui dans l'organisme provoque une réaction alcaline.

Le citron n'acidifie donc pas l'organisme, il l'alcalinise. C'est un aliment qui aide donc à équilibrer le PH sanguin qui peine ces jours à se réguler à cause des produits industriels (dont les PH sont acides) qu'on consomme.

Utiliser le citron pour stimuler la production de sang

Prendre de l'eau avec du jus de citron (un citron suffit) avec l'écorce chaque matin au réveil.

En prenant le citron avec son écorce s'assurer qu'elle n'a pas été contaminée par des pesticides.

Utiliser du citron pour assaisonner les plats de légumes ou le riz. Les épinards et les pois chiches, par exemple, sont de bonnes sources de fer.

Presser un peu de jus de citron sur une salade avec ces ingrédients pourra maximiser la consommation de fer et de vitamine C, deux nutriments dont le corps a besoin au quotidien.

par Jean ELI

www.sante-education.tg

« Il n'y a point de vrai bonheur sans la santé, car, lorsque le corps est dans les souffrances, l'âme ne saurait goûter aux plaisirs »

Jean-Claude Delamétherie

Prise en charge médicale du cancer du sein au Togo

Le cancer du sein fait partie des cancers les plus graves avec une mortalité non négligeable. Au Togo, réduire la mortalité liée à ce cancer est un défi majeur de santé publique. La prise en charge du cancer du sein a été grandement améliorée au fil des ans avec les progrès des thérapeutiques et des examens diagnostiques. Aujourd'hui, il est possible d'en guérir dans la grande majorité des cas.



Image d'une séance de mammographie

Le cancer du sein est une maladie qui peut se manifester par plusieurs signes. « Il peut s'agir d'une modification de la peau du sein. La peau devient retracts, elle peut être rougeâtre, ulcérée ou avoir la présence des petits points qui rappellent un peu la peau d'une orange. Le cancer du sein peut également se manifester par une modification d'un mamelon qui peut être retracts, c'est-à-dire qu'on a l'impression qu'il est rentré dans le sein. Il peut s'agir aussi de la présence d'une douleur dans le sein, de la présence d'une boule ou bien d'une masse qu'on peut retrouver dans le sein », souligne Dr Solange Adani-Ifè, Médecin Oncologue au CHU Sylvanus Olympio, Directrice de l'Institut National de Cancérologie (INC) au Togo.

Parfois le cancer du sein peut également se manifester par « l'écoulement mamelonnaire qui peut être sanglant ou rosâtre ou tout simplement un écoulement anormal alors que la patiente n'est pas une femme allaitante. La présence d'une boule ou d'une masse dans les selles, le changement de volume d'un sein qui peut paraître plus gros que l'autre sont des manifestations qui peuvent annoncer la présence du cancer du sein », indique Dr Solange Adani-Ifè, médecin Cancérologue.

Comment se fait le diagnostic ?

Le diagnostic du cancer du sein repose sur plusieurs étapes. D'après la spécialiste, la première est la consultation avec le spécialiste

qui réalise un examen clinique des seins et un interrogatoire. « En cas d'anomalie suspecte, le praticien demande la réalisation d'une mammographie et d'une échographie mammaire. Selon les résultats de ces examens d'imagerie, une ponction biopsie de la masse observée est programmée. Cet examen permet d'analyser un échantillon de tissus et cellules directement prélevé dans la zone anormale visualisée en imagerie. L'analyse a lieu dans un laboratoire d'anatomopathologie. », explique-t-elle.

Si le médecin le juge nécessaire, il peut prescrire la réalisation d'autres examens complémentaires. « L'ensemble de ces examens permet de poser le diagnostic de tumeur maligne et de déterminer son type, son stade ou encore son extension. Ces éléments sont indispensables pour décider du type de prise en charge thérapeutique du cancer du sein, en fonction de chaque patiente. », souligne Dr Adani-Ifè.

Choisir le bon traitement du cancer du sein

Le choix des traitements du cancer est fait lors d'une Réunion de Concertation Pluridisciplinaire (RCP). Ces réunions regroupent plusieurs spécialités entre autres oncologie, radiothérapie, chirurgie gynécologique, anatomopathologie. Elles se déroulent à intervalle régulier pour examiner les dossiers des patients diagnostiqués. « Les spécialistes se mettent alors d'accord sur un plan de traitement adapté

en fonction du type de tumeur et de l'état de santé général du patient, de son historique médical personnel et familial, des traitements et pathologies associés. Lorsqu'une décision est prise, le médecin remet un Plan Personnalisé de Soins (PPS) détaillant les prochaines étapes. » fait savoir la directrice de l'INC.

Traitement médical

La prise en charge du cancer du sein peut reposer sur un ou plusieurs des traitements délivrés seuls ou associés entre eux pour optimiser les résultats. Chaque situation est différente.

Il se peut qu'on ne bénéficie pas du même traitement qu'une autre patiente. Ces traitements sont proposés en fonction du profil de la maladie et du stade auquel la maladie a été diagnostiquée. « Il y a la chimiothérapie qui est un ensemble de médicaments qui peut être injecté ou pris par voie orale et qui tue les cellules cancéreuses. Il y a également, ce que nous appelons les thérapies ciblées qui sont des médicaments notamment des anticorps qui ciblent certaines anomalies spécifiques sur les cellules cancéreuses. Nous avons également des médicaments antihormonaux que nous appelons classiquement l'hormonothérapie ; ce sont des médicaments qui bloquent les récepteurs hormonaux qui peuvent être présentes à la surface des cellules cancéreuses. Enfin parmi les traitements médicamenteux ou médicaux, il y a l'immunothérapie qui est un ensemble de médicaments qui stimule le système immunitaire de la patiente afin que ce système immunitaire

lutte lui-même contre le cancer qui se développe au sein de l'organisme. », explique le médecin oncologue.

Outre la prise en charge thérapeutique du cancer du sein, des soins d'accompagnement sont mis à disposition des patientes pour apporter un soutien supplémentaire et aider à combattre les signes cliniques engendrés par les traitements. Plusieurs spécialités sont proposées : massothérapie, kinésithérapie, nutrition, psychologie, prise en charge de la douleur, aides aux démarches administratives. « Le but de ces soins est d'améliorer la qualité de vie des patientes durant la prise en charge du cancer du sein et après les traitements en répondant à chaque problématique rencontrée. Il peut s'agir de douleurs, fatigue, anxiété, difficultés sociales, troubles de la sexualité. », précise la spécialiste.

Le cancer du sein peut se guérir ?

« Oui ! le cancer du sein peut être guéri lorsqu'il est détecté à un stade précoce. Après la guérison, il n'y a pas d'autre traitement institué mais on institue une surveillance périodique », martèle Dr Adani-Ifè.

Une fois la tumeur traitée, un suivi post-cancer est conservé pour s'assurer de l'absence de récurrence et du contrôle des possibles effets secondaires. Des consultations seront programmées à intervalle régulier avec chaque spécialiste étant intervenu dans le processus thérapeutique tout au long de la maladie.

par Jean ELI

Faire le don de sang : Ce que je dois savoir

Le don de sang est bien plus qu'un simple geste. C'est un acte de solidarité vital qui joue un rôle indispensable pour sauver des vies humaines. Chaque jour, des patients à travers le monde dépendent de la générosité des donneurs pour obtenir le sang dont ils ont besoin pour des transfusions vitales, que ce soit pour traiter des maladies graves, des blessures traumatiques ou des interventions chirurgicales. A cet effet, pour garantir que ce don soit aussi sûr et efficace que possible, il est essentiel de respecter certaines conditions et de suivre des étapes précises.

Le processus de don de sang est conçu pour protéger à la fois le donneur et le receveur. Cela implique de vérifier l'état de santé du donneur, de s'assurer que le prélèvement est effectué dans des conditions optimales, et de veiller à ce que le sang donné soit de qualité et sans risque.

Conditions générales pour le don de sang

Âge : En général, les donneurs doivent être âgés de 18 à 60 ans. Cependant, dans certaines régions, les jeunes de 16 ans peuvent également être amenés à donner leur sang avec le consentement parental. Cette flexibilité qui découle de la structure démographique permet d'encourager la participation des jeunes tout en garantissant leur sécurité. C'est également le cas des personnes de plus de 60 ans jusqu'à 65 voire 70 ans.

Poids : Le poids minimum requis pour donner du sang est généralement de 50 kg. Ce seuil est essentiel pour éviter les risques de malaise ou d'effets secondaires post-don, car un volume de sang prélevé proportionnellement plus élevé peut affecter les personnes de poids inférieur. Le respect de cette exigence assure une collecte sécurisée et minimise les risques pour le donneur.

État de santé général : Les donneurs doivent être en bonne santé apparente au moment du don. Si on présente des symptômes de maladies contagieuses, telles que la fièvre, la toux ou d'autres signes d'infection, il est préférable de reporter son don. Cette précaution permet d'éviter la transmission de maladies et d'assurer la sécurité du receveur. Etre en bonne santé garantit une récupération rapide après le don.

Maladies chroniques : Certaines affections comme le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, l'asthme, la drépanocytose et les autres pathologies de l'hémoglobine, peuvent influencer la capacité à donner du sang. Les personnes atteintes de ces maladies, ou sous traitement médical pour d'autres affections chroniques, qui souhaitent faire un don de sang, doivent consulter leur médecin avant de se présenter pour un don. Le médecin évaluera si le don est compatible avec son état de santé actuel. On devra signaler son état de santé à la consultation pré-don au centre de transfusion où on jugera de son aptitude définitive à donner de son sang ou pas.

Consommation d'alcool : Il faut éviter la consommation d'alcool au moins 24 heures avant le don de sang. L'alcool peut affecter la qualité du sang et déshydrater le corps, augmentant ainsi le risque de malaise ou de complications pendant et après le don. En évitant l'alcool, on aide à garantir que le corps soit dans les meilleures conditions possibles pour le don.

Voyages : Les voyages récents dans des zones où certaines maladies sont endémiques peuvent influencer l'admissibilité au don de sang. Certaines régions présentent des risques accrus de maladies transmissibles par le sang. En général, un certain délai (un mois ou plus) est requis après un voyage dans ces zones avant de pouvoir donner du sang. Cette période d'attente permet de s'assurer qu'on ne porte pas de maladies qui peuvent être transmises aux receveurs.

Les risques sexuels : les rapports sexuels non protégés avec un partenaire

occasionnel au cours des trois (03) derniers mois, est une contre-indication stricte au don de sang. Le risque transfusionnel infectieux étant beaucoup trop élevé pour les receveurs de produits sanguins labiles.

Préparation avant le don

Boire de l'eau : Il est conseillé de boire une quantité suffisante d'eau (au moins 0,5l ou 500cc) avant de donner le sang. Une bonne hydratation aide à fluidifier le sang. Ceci facilite le prélèvement et réduit les risques de malaise pendant et après le don.

Éviter les repas gras : Manger un repas équilibré avant de donner le sang, mais éviter les aliments riches en graisses. Les repas gras peuvent altérer la qualité du sang et rendre les analyses moins fiables. Préférer des repas contenant des protéines maigres, des légumes, et des fruits pour une préparation optimale.

Repos suffisant : Il faut s'assurer de passer une bonne nuit de sommeil avant le jour du don. Le repos adéquat contribue à son bien-être général et assure qu'on est en bonne condition physique pour le don. La fatigue augmente les risques de malaise ou d'effets secondaires après le prélèvement.

Processus de don

Accueil et enregistrement : Le donneur est bien accueilli sur présentation d'une pièce d'identité avec photo (CNI, Passeport, carte d'assurance maladie, permis de conduire). Il reçoit une fiche de consentement éclairé pour le don de sang qu'il lit, signe et confirme qu'il a l'âge requis et qu'il a bien compris les principes éthiques du don de sang ainsi que l'importance des produits sanguins pour les soins aux malades.

Questionnaire : Avant de donner le sang, on doit remplir un questionnaire médical. Ce formulaire est conçu pour évaluer l'admissibilité au don en fonction de l'état de santé, des antécédents médicaux, et des habitudes de vie. Le questionnaire aide à identifier tout facteur de risque potentiel et à garantir que le don se fait en toute sécurité.

Examen médical : Un professionnel de santé procédera à un examen médical. Il mesurera le poids, la tension artérielle, vérifiera le pouls, et prélèvera un petit échantillon de sang pour analyser le taux d'hémoglobine pré-don. Cet examen permet de s'assurer qu'on est en bonne santé et qu'on peut donner du sang sans risque pour soi ou pour le receveur.

Prélèvement : Le prélèvement de sang lui-même dure environ 8 à 12 minutes. Pendant ce temps, le personnel médical s'assure que le processus se déroule sans problème, en surveillant attentivement le flux sanguin et le confort du donneur.

Sécurité : Tous les équipements utilisés lors du prélèvement sont stériles et à usage unique. Cela garantit la sécurité et l'hygiène, minimisant les risques de contamination ou d'infection. Les professionnels de santé suivent des protocoles rigoureux pour assurer un don sans risque pour soi et pour les futurs receveurs.

Après le don

La collation : juste après le don de sang, une collation est servie aux donneurs de sang pour aider à compenser les pertes liquidiennes. Le temps de la collation qui est de 15 min permet au donneur d'observer un repos mais aussi à l'agent de collation de le surveiller afin de s'assurer



Image d'un don de sang

qu'il ne fait aucune réaction au don de sang.

Après un don de sang, il est essentiel de suivre certaines recommandations pour assurer le bien-être et la sécurité du don. Voici les principales actions à entreprendre :

Éviter les activités physiques intenses : Le don de sang n'affaiblit pas mais, pendant les heures qui suivent le don, il est recommandé d'éviter les exercices physiques intenses, la conduite d'engins lourds et le port de charges lourdes. Le corps aura besoin de temps pour se remettre du don de sang, et des activités vigoureuses peuvent augmenter le risque de fatigue ou de malaise. Limiter les activités physiques et se concentrer sur des tâches légères et peu exigeantes.

Signaler tout incident : dans les 72 heures ou plus après le don de sang. Ces informations post-don permettront de mieux prendre en charge le donneur mais aussi de mettre en quarantaine la poche de sang en cas de signalement de signes infectieux tels que fièvre, céphalées, diarrhées etc... Un numéro vert de téléphone 8214 ouvert 24H/24 est disponible pour recueillir les incidents de tout donneur de sang.

Exclusions temporaires pour le don de sang

Certaines situations peuvent entraîner une exclusion temporaire du don de sang. Ces exclusions sont généralement mises en place pour protéger la santé du donneur et garantir la sécurité du receveur.

Grippe : En cas de grippe ou d'autres infections virales, il est recommandé de reporter le don de sang jusqu'à deux (02) semaines après le rétablissement complet. Les symptômes de la grippe, comme la fièvre et la fatigue, peuvent rendre le don difficile et augmenter le

risque de transmission de maladies.

Grossesse, allaitement et menstruations : Les femmes enceintes sont exclues du don de sang pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement. Après la période d'allaitement, il est généralement recommandé d'attendre au moins six mois avant de reprendre le don pour permettre au corps de récupérer complètement. Les menstruations sont une contre-indication relative au don de sang et on recommande d'attendre deux (02) semaines après pour effectuer un don.

Certains traitements médicaux : Les traitements médicaux spécifiques, comme certains médicaments ou thérapies, peuvent temporairement exclure un individu du don. Il est important de consulter les recommandations du centre de transfusion pour déterminer la période d'attente nécessaire.

Exclusions permanentes : Certaines conditions ou comportements peuvent entraîner une exclusion permanente du don de sang pour protéger la sécurité des receveurs.

Maladies transmissibles par le sang : Les personnes atteintes de maladies transmissibles par le sang, telles que le VIH/ SIDA, l'hépatite B ou C, sont exclues du don de manière permanente. Cela est fait pour éviter la transmission de ces infections potentiellement graves aux receveurs.

Comportements à risque élevé : Les comportements considérés comme à risque élevé, tels que l'utilisation de drogues injectables avec partage de matériel, peuvent entraîner une exclusion permanente. Ces comportements augmentent le risque de transmission de maladies transmissibles par le sang.

Pour faire le don de sang, il faut se rendre au :

- Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS), sis à Doumassessé, près de l'école primaire publique de Doumassessé II et de l'EAMAU. Le centre est ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu et le Samedi de 8h à 13h. Numéro vert 8214.

- PCD Tokoin, sis dans le CHU Sylvanus Olympio derrière le service d'hémodialyse : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 92 13 89 89

- PCD Kpalimé, sis dans le CHP Kpalimé à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 53 66 66

- PCD Atakpamé, sis dans le CHR Atakpamé à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 91 33 33

- PCD Afagnan, sis dans l'Hôpital ST Jean de Dieu d'Afagnan à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 86 55 55.

Mauvaises nouvelles: impact sur l'organisme



Image d'un homme surpris par une mauvaise nouvelle

Le cerveau ne réagit pas de la même façon à une mauvaise nouvelle, surtout lorsqu'elle est répétée.

Un peu à la façon des réseaux sociaux ou des ordinateurs, le cerveau aussi a une sorte d'algorithme qui le pousse à traiter les informations de façon différente. Plus une information se répète et plus les neurones y deviennent sensibles. Si le cerveau reçoit quotidiennement de nombreuses informations, on est tous victimes d'une certaine appétence pour les informations négatives que l'on retient bien mieux que les positives.

Se focaliser sur ce qui ne va pas correspond en réalité à un instinct de survie bien ancré dans l'évolution qui pousse à éviter ou faire face au danger.

Se focaliser sur les bonnes nouvelles demande donc un effort plus important et surtout une répétition suffisante qui nous permet de donner moins d'importance aux informations négatives non essentielles. Faire appel à cette rationalité mobilise l'attention de tous les instants et nécessite de trier les

informations en évitant les fanes news et le sensationnalisme.

Est-ce que les chaînes d'information continue nous dépriment ?

Sachant pertinemment que les catastrophes fascinent et retiennent l'attention des téléspectateurs, les chaînes d'information continue ont tendance à répéter tout au long de leurs programmes des nouvelles négatives, souvent amplifiées par une mise en scène qui amplifie la gravité de l'information.

La répétition de ce type d'information peut provoquer un sentiment d'impuissance et de frustration, associé à une peur et un danger à venir.

Si on ne peut imputer la survenue d'une dépression ou d'un trouble anxieux uniquement à ce type d'informations, elles y participent chez les personnes déjà épuisées psychologiquement.

C'est pourquoi il est important de prendre conscience de l'effet « loupe » de ces chaînes télévisées ou des réseaux sociaux qui constitue une distorsion de la réalité.

Savoir garder le calme dans les moments difficiles

Tout le monde est accablé par les problèmes : colère, frustration, désespoir, on perd le contrôle... Garder son calme dans ces moments difficiles peut être compliqué. Voici des conseils qui permettront de mieux gérer les émotions.



Image d'une femme en train de se relaxer

Platon, le philosophe a dit : « *Se conquérir et se vaincre soi-même est la première et la plus noble de toutes les victoires* ». Le contrôle de soi est important pour garder son calme dans les moments difficiles. Le contrôle de soi est fondamental pour éviter que les émotions contrôlent tout l'organisme lors de circonstances compliquées. Désespérer, crier, s'effondrer, ressentir de la rage avec de la tristesse, il est clair que, dans les moments difficiles, on peut ressentir toutes ces émotions. Il n'y a rien de mal à les ressentir : on ne doit pas les réprimer. En revanche, on doit les gérer de la meilleure façon possible. Gérer ses émotions ne signifie pas ne pas les exprimer ou les réprimer. Absolument pas. Les émotions doivent sortir.

Une émotion réprimée est une bombe à retardement. Tôt ou tard, elle finira par sortir et de la pire des façons. Les émotions liées à la colère sont logiques et attendues mais nous ne pouvons pas les laisser nous contrôler.

Ne pas stresser en cherchant

à mettre en pratique ces conseils en même temps. Il vaut mieux y aller petit à petit. Respirer de façon consciente aide à calmer toutes ces émotions qui apparaissent. Prendre du recul et déconnecter. Essayer de passer de l'eau sur le visage, d'aller faire un tour, de jouer un moment, pratiquer une activité physique ou sportive, d'appeler un ami, d'écouter de la musique. Ceci aidera à garder le calme et à mieux affronter les problèmes. Écrire si possible ce qu'on ressent. L'écriture est très thérapeutique. Affronter la situation. On peut le faire calmement, sans être envahi par les émotions. Être flexible avec les circonstances et commencer à proposer de petites actions qui peuvent aider à résoudre complètement le problème. La respiration profonde est une technique qui, même si elle est simple, permet de prendre du recul par rapport à la situation afin de mieux la comprendre.

En plus de tout cela, ne pas hésiter à demander une aide professionnelle. Les psychologues peuvent aider à gérer les émotions.

Santé Bien-Être

par Jean ELI

Côte d'Ivoire : des traitements du cancer du sein désormais quasi gratuits



La Côte d'Ivoire renforce la prise en charge des cancers, notamment celui du sein. Selon une

communication présentée en Conseil des ministres le 14 octobre 2026, environ 20 000 nouveaux cas de cancers, tous types confondus, sont détectés chaque année dans le pays, dont 5 000 cancers du sein.

Le dispositif de prise en charge s'appuie notamment sur le Centre national d'Oncologie médicale et de Radiothérapie Alassane Ouattara (CNRAO) et l'Institut de Médecine Nucléaire d'Abidjan (IMENA), au CHU de Cocody, ainsi que

sur les quatre CHU d'Abidjan.

Des traitements dont le coût peut atteindre 3 à 4 millions FCFA sont désormais proposés à des tarifs quasi gratuits grâce à des conventions avec des firmes pharmaceutiques.

À l'Hôpital Mère-Enfant de Bingerville, 90 % des traitements du cancer pédiatrique sont également gratuits. En décembre 2026, un centre national de radiothérapie et d'oncologie médicale doit ouvrir à Grand-Bassam.

Pour faciliter le dépistage, les mammographies sont proposées à 2 000 FCFA, gratuitement durant Octobre Rose.

Un mammographe mobile acquis en 2025 dessert également les zones rurales.

Cancer du sein : dépister tôt, c'est augmenter ses chances de guérison.



FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX



Pour la croissance, la santé
et l'intelligence de votre enfant
" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "

Disponible:
Pharmacies, centres de santé,
supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE
SUR LE MARCHÉ



PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...