

Annonce

Savons-nous que notre alimentation est notre premier médicament ?

Savons nous aussi que notre alimentation peut être la cause de nos maladies ?

Préparez-vous pour le plus grand événement de santé de l'année : « le Marché du Bien-Être et de la Santé du Togo (MaBEST) », avec SANTE-EDUCATION et ses sponsors du 24 au 26 Aout 2017 à Lomé

N°427 du 14 Juin 2017

Prix : 250 F cfa



SANTE-EDUCATION

HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTE RECEPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC

Alimentation/Santé

Les meilleures huiles végétales pour la santé et le bien-être

P.5



Vertus de plantes

P.6

Le noni : le fruit de Dieu, hautement thérapeutique



Santé/Bien-Etre

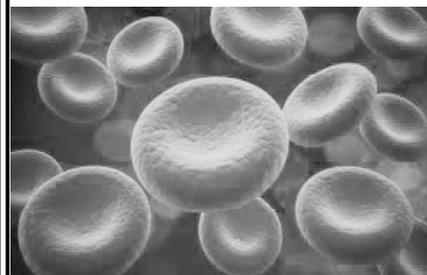
Le ramadan : conseils nutritionnels pour éviter les ennuis de santé

P.7

Projecteur

La leucémie : le cancer du sang, types et causes

P.3



Sexualité/ Deux plantes pour booster votre libido

P.2

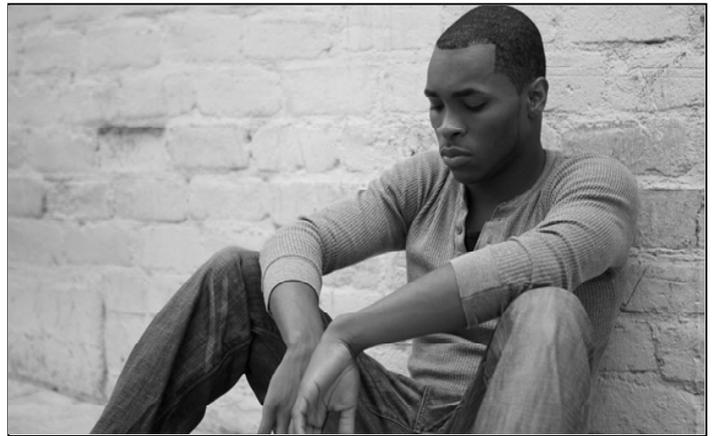
Retrouvez Santé-Education sur

facebook

Causes des fuites urinaires chez l'homme

Les fuites urinaires chez l'homme, on n'en parle pas très souvent, mais l'incontinence urinaire est aussi une réalité masculine. Il s'agit d'une perte de contrôle des fonctions urinaires. En temps normale, des récepteurs de la tension situés dans la paroi de la vessie indiquent au système nerveux central qu'elle est pleine. Ce contrôle devient impossible lorsqu'un individu est incontinent. Plusieurs facteurs de risques entrent en jeu.

L'âge
L'âge constitue un facteur de risque chez l'homme. Après la cinquantaine, l'on est susceptible de souffrir d'une hypertrophie prostatique bénigne. Il s'agit d'une augmentation du volume de la prostate non liée au cancer. Cela entraîne une pression sur la vessie provoquant parfois des envies fréquentes et irrésistibles d'uriner. En plus, avec le vieillissement, les besoins de la vessie sont plus difficiles à gérer.



Les hommes aussi souffrent de fuites urinaires

Santé Plus | Par William O.

L'aloë vera, remède naturel contre la démangeaison de la vulve

Les démangeaisons intimes sont un symptôme désagréable et particulièrement gênant lorsqu'elles apparaissent en public. Pour y remédier dans l'attente d'une consultation médicale, un traitement naturel contre les démangeaisons de la vulve peut se révéler d'un grand secours.

médecin, il est possible d'employer des traitements naturels tels que le macérât huileux d'ail et le gel d'aloë vera. Ce dernier est notamment connu pour être un excellent régénérateur cellulaire.

Comment employer l'aloë vera contre les démangeaisons intimes ?

L'aloë vera, est une plante vivace dont le feuillage contient une pulpe claire : le gel natif. Ce dernier regorgeant de bienfaits pour la peau, il est courant de l'employer en usage externe pour apaiser une irritation. Dans l'attente de la consultation médicale, on applique généralement une fine couche de gel natif d'aloë vera bio avec l'accord d'un pharmacien. L'aloë vera possède en effet des propriétés hydratantes, revitalisantes, anti-inflammatoires, mais également antibactériennes et antifongiques.

Quels remèdes naturels en cas d'irritations intimes ?

Les irritations et démangeaisons génitales nécessitent un avis médical puisqu'elles peuvent être en lien avec le port de sous-vêtements synthétiques ou mouillants, mais également avec l'utilisation de produits d'hygiène inadaptés et irritants ou encore avec la présence de champignons. Dans certains cas, avec l'accord d'un pharmacien et dans l'attente d'un rendez-vous avec un

Deux plantes pour booster votre libido

L'un des problèmes que connaissent les couples, est lié à la baisse de la libido. Lorsque cela arrive il est courant de recourir à des stimulants sexuels pour retrouver le chemin de l'orgasme. Malheureusement beaucoup frappent à la mauvaise porte en se tournant vers des produits communément appelés « viagra », versé sur le marché à coût réduit, mais avec des conséquences désastreuses sur la santé. Il est pourtant possible de trouver des stimulants sexuels naturels parmi les plantes dont nous disposons. Deux plantes en particulier sont connues pour leurs vertus aphrodisiaques.

aphrodisiaques et de sa facilité d'utilisation. En plus d'être un excellent tonifiant, le rhizome du gingembre possède en effet des propriétés vasodilatatrices qui augmentent la circulation sanguine et stimulent l'érection. Il peut par ailleurs se consommer facilement dans des plats sucrés ou salés, voire en repas légers faciles à emporter et prêts à être consommés à tout moment.

L'ail, un aphrodisiaque naturel

Si son odeur ne le présage pas, l'ail est très efficace pour renouer avec le plaisir. Cette espèce de plante potagère est en effet riche en antioxydants, les meilleurs alliés pour la pleine forme et la vigueur.

L'ail produit également de l'allicine, qui fluidifie le sang et permet elle aussi une meilleure érection.

Le gingembre comme stimulant sexuel

Tout comme celle du chocolat, la réputation du gingembre n'est plus à faire. Il est l'un des meilleurs stimulants sexuels qui soient, en raison de ses vertus

Apnée du sommeil et risque de diabète et d'hypertension

Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil peut multiplier le risque d'hypertension et de diabète de type 2, même dans les cas les plus modérés, surtout chez les personnes plus jeunes. L'apnée du sommeil est une affection qui peut être due à une obstruction des voies aériennes, à un mauvais fonctionnement des centres du cerveau qui contrôlent la respiration ou au deux.

privation d'oxygène a des conséquences sur le cerveau, le cœur et les vaisseaux et peut conduire à des complications importantes comme l'hypertension artérielle.

D'après les chercheurs de la Pennsylvania State University (USA), le syndrome d'apnée du sommeil léger était associé à un risque multiplié par 4 de développer une hypertension artérielle. Ce qui est multiplié par 3 dans le développement du diabète, seulement dans le cas d'un syndrome modéré.

Les résultats montrent que les risques sont plus élevés chez les adultes jeunes et d'âge moyen. Ainsi les jeunes adultes qui présentent des troubles métaboliques devraient être régulièrement suivis en ciblant le contrôle de poids, l'adoption d'une alimentation saine, une activité physique régulière et la gestion du stress.

Subir une prostatectomie totale

L'incontinence urinaire d'effort chez les hommes intervient souvent suite à une opération de la prostate, ablation effectuée bien souvent suite à un cancer de la prostate, le cancer le plus courant chez l'homme. Suite à l'intervention, certains patients éprouvent des difficultés à retenir leurs urines. En effet, une partie du sphincter vésical, le muscle qui ferme l'orifice urinaire, peut avoir été supprimée ou endommagée. Cela se traduit par des fuites urinaires incontrôlées au moment où la personne court, tousse ou soulève des objets lourds.

Il est conseillé d'avoir un périmètre abdominal qui ne dépasse pas les 102 cm, un taux de sucre sanguin d'1,50 g/l de sang, d'éviter de développer un diabète de type 2, une augmentation des triglycérides, graisses dans le sang et de son taux de cholestérol. Toutes ces pathologies augmentent le risque de syndrome métabolique, qui accroît l'incontinence urinaire.

Souffrir d'un diabète très altéré

Les phases de remplissages et de vidanges de la vessie sont sous le contrôle du système nerveux autonome et d'une commande cérébrale volontaire. Si le diabète est mal traité, il atteint ce système nerveux et le contrôle des mictions s'en trouve altéré. Cela entraîne des fuites urinaires avec une baisse de la sensibilité de la vessie ainsi que des troubles de la contraction du muscle vésical. Si vous souffrez de diabète, pensez à conserver une bonne hygiène de vie et à vous faire suivre par un spécialiste.

Edem Dadzie

PHARMACIE DE GARDE

Du 12 Juin au 19 Juin 2017

ST ANTOINE	1048, avenue de la Libération	22 21 29 64
HANOUCOPE	Avenue de la nouvelle marche, immeuble radio Kanal fm	22 21 01 15
DEO GRATIAS	Dernière le siège d'ECOBANK Kotokou-kondji	22 21 83 31
BIOVA	Bd. Houphet Boigny	22 34 50 93
ESPERANCE	Av F. J. STRAUSS, face Ecole Française Nyékonakpoé (rue Adjololo)	22 21 01 28
LIBERATION	Avenue Libération prolongée	22 22 25 25
LUMEN	Route de Kpalimé près Togo boisson cassabanca	23 38 68 36
ROBERTSON	Après la lagune de Nyékonakpoé (TOGBATO)	23 20 61 11
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails de NUKAFU Gakpoto	23 36 95 65
UNIVERS-SANTE	Bd GNASSIMBE Eyadema, cité OUA face à l'entrée du CHU CAMPUS	22 52 41 39
OUSIA POUR LA VIE	Situé sur la route de SOGEEA-SATOM, à 100 m de l'UNICEF (Hountigomé)	22 61 22 25
ST PIERRE	Sagboville Hedzranawoe, boulevard Haho	22 26 19 73
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa Bè Kpota en face NETADI	22 27 60 19
MISERICORDE	BE-KPOTA	23 38 47 62
BETHEL	Route d'Adidogomé	22 25 23 70
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG, route de Kpalimé	22 51 75 75
HOSANNA	Route de SEGBE-carrefour Sagbado-Adidogomé côté rue Sémekonawo	22 51 50 49
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Gbenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	22 43 89 40
LE GALIEN	Rue pavée d'Adidoadin	22 51 71 71
EL SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	22 51 44 25
MATHILDA	Route PATASSE-Lomégan-ODEF	22 51 15 34
DELAU	Quartier Agoè-Cacavelli, Face Cour d'Appel	22 25 06 90
DES ROSES	Quartier Vakposito, en face de l'entreprise de l'union	22 37 38 12
VOLONTAS D'EI	Quartier Awedji, Carrefour SUN CITY, face à l'ancien bar Sun City	22 36 00 95
LA GRACE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	22 25 91 65
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	22 34 03 42
VITIS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SATIS	Près du CEG Koshigan à Agoè-logopé sur le Bd de la CEDEAO	22 50 30 55
MAWUNYO	Agoè-Sogbposito, route de Mission TOVE en face de la station OANDO	22 42 34 64
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodeke route d'Aneho	22 45 70 14
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	22 41 15 41

Points de vente du Journal

A Lomé	- EMNET Services (Agoè)	- Supermarché Elyts	- Avé Maria (face total CHU-SO)
- Samescom (Nukafu Gakpoto)	- Radio Victoire	- Saint Michel (Agoè)	- La Référence (Bar Madiba)
- ETS Malibu (Fin Pavé Wuiti)	- ShopSanol Wonyomé	- Versaue (Baguida)	- Des Ecoles (Adidogomé)
- Super Shop Total Kégué	- Ets Atidjohoun, la grâce de Dieu	- Des Roses	- Saint Kisito
- SuperShop CAP Kégué	- Reflexe Bureautique à Agoè Assiyéyé	- Betania (Golinikomé)	- 3ème Arrondissement
- Supermarché de la Caisse (Face Pharmacie de la Paix)	- Total Adakpamé		
- Groupe Génie SARL (Gbadago)			
- Ets Imba, à côté de l'Institut «La Colombe	LES PHARMACIES	A L'INTÉRIEUR DU PAYS	
- Shell Akodésséwa	- Bethel	- Ets St Paul (Atakpamé)	
- Capitole (Akodésséwa)	- Djidjolé	- Shell Tsévié	
- Papeterie (Face Ecole Primaire Bè	- Point E	- Radio Tabala (Kara)	
- Hôpital des sœurs de la miséricorde à Kégué	- La Grâce (Agoè)	- Dans les pharmacies de Kara	
- Itinéraire (Dernière Plan Togo)	- l'Eden (Baguida)	- Etablissement Thakala (Dapaong)	
- Devant la BTCI	- Bon samaritaine	- Lafia (Kara)	
- LM Express (Baguida)	- de la Mairie	- Santé-Plus (Tomdè Kara)	

La leucémie : le cancer du sang, types et causes

Le cancer du sang, également appelé leucémie, désigne un type de cancer caractérisé par la prolifération incontrôlée dans la moelle osseuse, de cellules à l'origine des globules blancs du sang. La fabrication en trop grand nombre de globules blancs par l'organisme contribue à affaiblir le système immunitaire, ceux-ci n'ayant pas le temps d'arriver à maturité. Ils ne combattent alors plus les infections. Les globules blancs pénètrent dans le sang, infiltrant différents organes et ils perturbent ainsi leur fonctionnement. Les personnes atteintes de leucémie peuvent souffrir d'infections graves, d'hémorragies, d'anémie. Ce type de cancer peut toucher des sujets très jeunes. La leucémie est une maladie très grave qui nécessite un diagnostic précoce et une prise en charge rapide et adéquate.

Edem Dadzie

La leucémie représente environ 3 % de l'incidence de cancer à l'échelle mondiale, soit approximativement 260 000 nouveaux cas tous les ans. Cette maladie possède des particularités et des facteurs de risques qu'il est bon de connaître. Il existe différents types de leucémie.

Leucémie lymphoïde chronique

Elle correspond à une prolifération anarchique du tissu lymphoïde à la base de la production des globules blancs, cellules qui assurent le système immunitaire de l'organisme. Ils vont peu à peu envahir le sang. La leucémie lymphoïde chronique touche essentiellement les personnes âgées de plus de 60 ans, plus fréquemment les hommes.

Elle entraîne une augmentation de la taille des ganglions, de la rate et parfois aussi du foie. Souvent dans cette forme de leucémie, peu d'autres symptômes sont visibles, et le patient est en bon état général. La prolifération

de ces cellules empêche, à des stades avancés, d'avoir une quantité normale des autres constituants sanguins.

Tout ceci peut entraîner une anémie avec pâleur, fatigue due à la diminution des globules rouges sanguins, des hémorragies dues à la diminution des plaquettes et aussi des infections malgré la présence de nombreux globules blancs.

Leucémie myéloïde chronique

C'est un type de leucémie particulier, où la prolifération des cellules de la moelle prédomine sur les monocytes, des globules blancs de grande taille dotés d'un seul noyau. Les autres types cellulaires peuvent aussi proliférer en proportions moindres. Cette pathologie atteint particulièrement les patients à partir de 55 ans, et touche plus souvent les hommes. La maladie n'est responsable d'aucun symptôme au départ. Elle peut entraîner une augmentation du volume de la rate et du foie ; des douleurs osseuses, des

hémorragies ou des infections dans les pathologies avancées.

Leucémie aiguë lymphoblastique

La maladie est dite aiguë, car elle se développe très rapidement. La moelle osseuse est le tissu où sont fabriquées les cellules du sang. L'invasion des globules blancs dans la moelle osseuse empêche celle-ci de fonctionner normalement, ce qui donne lieu à des maladies comme l'anémie, des douleurs osseuses, l'augmentation du volume de la rate.

Leucémie aiguë myéloblastique

Ce cancer est provoqué par l'envahissement de la moelle osseuse par des cellules qui ne sont pas encore arrivées à maturité. Cet envahissement entraîne un dysfonctionnement de la moelle osseuse, ce qui peut provoquer des maladies comme l'anémie.

Les causes

Les leucémies n'ont pas de causes identifiées à ce jour. Plusieurs facteurs de risques peuvent néanmoins favoriser la survenue de la maladie parmi lesquels les antécédents familiaux, une anomalie génétique, une exposition à des doses élevées de radiations ou à du benzène, les effets secondaires d'une chimiothérapie.

Les symptômes

Ils peuvent différer selon le type de leucémie. Les symptômes sont fonction des modifications de la composition sanguine et des



Le cancer du sang, une maladie grave

différents organes envahis par les globules blancs.

La diminution des globules rouges entraîne une anémie, une pâleur et des palpitations. L'absence de plaquettes s'accompagne de phénomènes hémorragiques, entraînant des saignements fréquents des gencives, du nez ou encore au niveau de la peau (ecchymoses). L'augmentation de certains globules blancs expose à des infections multiples et parfois très graves comme des septicémies ou des angines sévères.

L'envahissement du système nerveux entraîne des maux de tête, une méningite, une paralysie faciale, des troubles de la conscience. L'envahissement de la peau s'accompagne de taches de couleur rouge foncée.

Atteinte des cellules souches peut provoquer des douleurs osseuses. On note également de multiples symptômes atypiques, particulièrement en début de leucémie : fatigue, baisse d'énergie, perte de poids et de l'appétit, fièvre, transpirations

nocturnes, augmentation du volume des ganglions lymphatiques, etc.

Traitement de la leucémie

Un traitement a plus de chances d'être efficace, avec une meilleure probabilité de survie, une réduction de la morbidité et des coûts moins élevés, si le cancer de sang est diagnostiqué précocement. Des améliorations sensibles peuvent être apportées à la vie des patients en cas de diagnostic précoce et si l'on évite les retards dans le traitement. Le diagnostic n'est généralement pas fait sur des signes cliniques, mais sur des anomalies des globules découvertes par hasard à la prise de sang.

Le traitement varie selon les types de leucémies. Il est important de recevoir des soins médicaux dans un centre où les médecins sont expérimentés dans le traitement de la leucémie. Cette expertise et l'ensemble du matériel n'existent pas encore dans les pays en développement.

Source : e-santé/Santé Magazine

Pédiatrie

Divorces douloureux et effets sur les enfants

La séparation difficile d'un couple peut laisser des traces indélébiles dans l'organisme des enfants, jusqu'à l'âge adulte.

Les résultats de plusieurs recherches montrent que les enfants dont les parents ne sont plus ensemble, à cause d'une séparation ou d'un divorce, et qui ont de mauvais rapports post-divorce, présentent trois fois plus de risques de tomber malades que ceux dont les

parents ont divorcé, mais ont gardé de bons rapports.

Des effets qui se prolongent dans le temps

« Les expériences de stress en début de vie ont un impact sur notre physiologie et les processus inflammatoires, qui augmentent le risque d'avoir des problèmes de santé et de développer une maladie chronique », affirment certaines recherches. Ainsi plusieurs travaux de recherches marquent une avancée dans la compréhension

de la manière dont le stress familial peut, pendant l'enfance, augmenter la vulnérabilité d'un enfant aux maladies à l'âge adulte. Le système immunitaire serait un indicateur important de l'impact négatif à long terme d'un conflit familial. L'inflammation de l'enfant et sa santé générale, sont donc mis à risque. Mais une bonne communication et un contact cordial entre les deux parents, permettent de limiter les dégâts.

Jamais la télé dans la chambre des enfants

Dans certains ménages togolais, des enfants ont une télé dans leur chambre. De récentes études ont révélé qu'un enfant ayant la télévision dans sa chambre était soumis à davantage de stimulations lumineuses. Il pourrait aussi ressentir des problèmes de concentration, des troubles du sommeil. Des chercheurs de l'University College of London

montrent un lien direct entre « avoir la télé dans sa chambre et prendre du poids ». Dans leur étude, ils se sont aperçus que les jeunes de 7 à 11 ans qui ont une télévision dans leur chambre ont un risque de surpoids plus élevé.

Ce surpoids diffère entre les sexes

D'après les estimations des chercheurs, le risque est estimé à 21 % chez les garçons, mais il monte à 31 % chez les filles. Ceci

s'explique par le fait que le temps passé devant l'écran est du temps en moins où le jeune bouge, s'active. Or, les recommandations émises par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sont de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Elle peut se répartir par la pratique de jeux de plein air, le fait de se déplacer à vélo, d'aller à l'école à pied, de prendre l'escalier.

Quand les parents sont accros au portable, les enfants vont mal

Les adultes en particulier les parents passent plusieurs heures par jour sur leurs téléphones portables. Cette surutilisation de nouvelles technologies entraîne des répercussions néfastes chez leurs enfants. D'après les enquêtes de chercheurs de l'Illinois State University et de l'University of Michigan (USA),

l'utilisation abusive de la technologie numérique met en mal les relations avec les enfants. La surutilisation du téléphone portable ou de la tablette, ou smartphone perturbe les relations avec leurs enfants. Ces interférences de communication créent alors des troubles du comportement. Il est important, à la maison, de veiller à ne pas se

laisser distraire par son téléphone portable ou sa tablette quand on passe un moment avec son enfant. Ces NTIC entraînent des interruptions dans la communication, ce qui est néfaste pour l'enfant. D'autant plus quand ce dernier est fatigué ou énervé et qu'il réclame toute l'attention de ses parents.

Annonce

Huile de Sésame : Grandes vertus nutritives et de guérison



- Régule la tension artérielle
- Régule le sucre dans le sang
- Elimine le mauvais cholestérol
- Protège et embellit la peau
- Protège les yeux contre les maladies dégénératives
- Bon pour le cœur

Contact :

91-65-79-08/90-18-45-22

90-18-20-22/22-47-78-47

Mail : etsedena@gmail.com

Journée Mondiale de l'Hygiène Menstruelle au Togo

Les menstruations: brisons le silence et parlons-en autour de nous

Les menstruations constituent une question particulièrement importante dans la vie des jeunes filles et des femmes. Dans de nombreuses sociétés, les menstruations demeurent malheureusement un tabou, car plusieurs croyances culturelles négatives leur sont associées. Dans le souci de briser le silence et faire changer les regards autour de ce phénomène, pourtant biologique chez les femmes, les Nations Unies ont instauré en 2013, la Journée Mondiale de l'Hygiène Menstruelle célébrée le 28 mai de chaque année.

Trois (3) ans après la 1^{ère} édition mondiale célébrée le 28 mai en 2014 et face à l'importance du sujet dans notre pays, l'ONG BØRNEfonden a organisé en collaboration avec le Ministère de la Santé, le mardi 30 mai 2017 à son siège, la première (1^{ère}) édition de la Journée Mondiale de l'Hygiène Menstruelle au Togo. « *Brisons le silence et parlons-en autour de nous* », c'est le thème retenu pour cette célébration qui rentre dans la droite ligne des actions en vue de l'atteinte de l'ODD 3 qui appelle à l'accès à une bonne santé pour tous, de l'ODD 5 : parvenir à l'égalité des sexes et autonomiser toutes les femmes et filles et de l'ODD 6 qui invite à garantir l'accès de tous à l'eau et à l'assainissement de base et assurer une gestion durable des ressources.

La Journée Mondiale de l'Hygiène Menstruelle est une



Photo de famille des participants à la cérémonie de lancement

occasion pour le Togo de lever le voile et le tabou sur les menstrues, de susciter le débat autour de l'hygiène menstruelle, de renforcer les sensibilisations et le plaidoyer autour de l'importance de la gestion de l'hygiène menstruelle au Togo.

Cérémonie officielle de lancement

La cérémonie de lancement de la journée a été couplée avec l'atelier de diffusion et de validation des résultats de l'étude de base sur la gestion de l'hygiène menstruelle au Togo. Cette étude pionnière réalisée par

BØRNEfonden et WSSCC avec l'appui technique du Ministère de la santé vise à briser le silence, promouvoir la compréhension du sujet, et orienter les interventions sur l'hygiène menstruelle, dans le but de relever les défis auxquels les femmes et les jeunes filles sont confrontés au Togo.

La cérémonie a connu la participation de plusieurs responsables et acteurs des ministères de la santé et des enseignements primaire et secondaire, mais aussi des Organisation de la Société Civile

(OSC) et les institutions partenaires du secteur WASH (Eau, Assainissement et Hygiène) au Togo. Au cours des travaux, l'ensemble de ces acteurs concernés par le sujet, ont de manière participative, contribué à la validation du document de l'étude.

Ces activités ont été placées sous la houlette du ministère de la santé et de la protection sociale. En se félicitant de l'engagement de BØRNEfonden et de ses partenaires à œuvrer en faveur de la thématique de la gestion de

l'hygiène menstruelle, longtemps passée sous silence au Togo, Mme Ninko Sonhaye Tabiou, a, au nom de la Division de la Santé Maternelle et Infantile, appelé à réellement « briser le silence et à parler des menstruations sans restriction de lieu ni de temps en vue d'un meilleur épanouissement de la fille et de la femme ».

Pour la Directrice Nationale de BØRNEfonden, Mme Christa Nedergaard Rasmussen, le choix du 28 mai comme date de cette célébration revêt une signification capitale. « Le 28 constitue le nombre de jour moyen d'un cycle menstruel et le mois de Mai, 5^{ème} de l'année, représente le nombre de jour moyen de la durée des règles », a-t-elle précisé. Rappelant l'importance de la gestion des menstruations dans la vie des jeunes filles et des femmes, Mme Nedergaard Rasmussen, a plaidé pour que « tous les acteurs s'investissent dans une synergie d'action afin de créer un mouvement nationale à grande échelle en vue d'un changement de comportement en faveur de la dignité, de la santé de la femme et de la jeune fille au Togo ».

Dans le cadre de cette célébration, il a également été organisé le 31 mai à Sanguéra, une séance d'information et de sensibilisation sur l'hygiène menstruelle à l'intention des apprentis, maîtres et maîtresses d'atelier et des responsables de la chambre de métiers du canton de Sanguéra.

Cousin Egno

Dossier/ L'hygiène menstruelle : qu'est-ce que c'est ?

Le cycle menstruel débute au 1er jour des règles et se termine la veille des règles suivantes. Il est en moyenne de 28 jours. Il commence avec l'apparition des saignements qui durent en moyenne 3 à 5 jours (mais peuvent ne durer que 2 jours ou s'étendre jusqu'à 7 jours). Il s'agit des règles ou la menstruation.

Pour la fille, la puberté signifie notamment les premières règles. Dans de nombreux contextes, la menstruation est considérée comme une question intime, qu'il est difficile d'aborder en public, et donc également dans une salle de classe. Beaucoup de filles ne sont pas réellement préparées à cet événement. De nombreuses études, notamment dans les pays à faible revenu, montrent que, dans leur très grande majorité, les filles confrontées à leur première menstruation n'ont aucune idée de ce qui leur arrive ni de ses causes parce que les parents peuvent éprouver de la difficulté à parler de sujets sensibles et à caractère sexuel avec leurs enfants.

Les menstruations (les règles) sont un élément naturel de l'existence humaine et constituent une question particulièrement importante, parce qu'elle a un effet plus prononcé que les autres aspects de la puberté.

La gestion de la menstruation

La gestion de l'hygiène menstruelle c'est l'ensemble des dispositions prises avant l'arrivée des règles, l'hygiène pratiquée durant cette période en lien avec la disponibilité des toilettes et l'eau. En d'autres termes, la gestion des menstruations englobe les questions de produits de l'hygiène menstruelle, les

latrines et les espaces pour se changer, l'accès à l'eau salubre et à l'assainissement ainsi que les bonnes pratiques d'hygiène comme se laver les mains avec du savon.

Actuellement 1 milliard et 250 millions de femmes et de filles dans le monde, vivent tous les mois, une période menstruelle sans disposer de structures ni d'un environnement leur permettant de la gérer de manière hygiénique et sans danger. La journée mondiale de l'hygiène menstruelle est une occasion de faire évoluer la situation dans la bonne direction et surtout, briser le silence, l'un des plus grands facteurs de blocage empêchant les femmes et les filles de jouir de leurs droits.

Une bonne hygiène menstruelle est fondamentale pour la santé, l'hygiène, l'éducation, le travail et le bien-être des femmes et des filles. L'accès aux **protectors hygiéniques** est inégal selon les pays, et parfois même selon les régions. En dehors de cette disparité, la disponibilité des infrastructures adéquates tant dans les ménages que dans les lieux publics demeure un véritable problème pour les filles et les femmes. Ainsi, la dignité et l'intimité de la femme pour une gestion hygiénique des menstrues n'est pas assurée.

La réalité au Togo

Au Togo, l'étude de base sur la gestion de l'hygiène menstruelle réalisée par BØRNEfonden montre que 4 sur 10 filles (soit 47,2%) ne savent pas que les menstruations sont un phénomène naturel. 44, 3% des personnes enquêtées affirment ne pas avoir reçu des informations sur les

menstruations avec premières règles et 51,7% des mères donnent de fausses informations à leurs filles sur le sujet. 62,5% des interdits pendant les menstruations proviennent des parents et 20,2 % de la culture.

Les interventions de BØRNEfonden

Dans le cadre de ses interventions sur la nouvelle thématique en matière de gestion de l'hygiène menstruelle, BØRNEfonden met en œuvre un certain nombre d'actions pour aider les filles à gérer au mieux les matériels de gestion des menstrues de façon hygiénique et qui s'inscrivent dans 2 axes d'interventions dans le domaine de la santé: Eau, Hygiène et Assainissement (WASH) et le Droit à la Santé Sexuelle et de la Reproduction (DSSR). Ces actions sont entre autres : la construction des blocs de latrines séparés afin de garantir l'intimité des filles.

Dans le but d'assurer la propreté des lieux et les rendre favorables pour les filles, les Comités de Santé Scolaire (CSS) sont mis en place pour une gestion saine des ouvrages WASH en milieu scolaire. Il y a aussi l'accompagnement des clubs et associations de jeunes sur la santé sexuelle et de la reproduction, ce qui permet de créer des cadres de discussion sur la thématique avec les jeunes. La formation des parents sur la communication Intrafamiliale permet aux parents d'aborder la gestion de l'hygiène menstruelle avec leurs filles dans les ménages.

Il y a également la révision des modules de formation des jeunes sur la SSR et celui de la formation des CSS mettant le focus sur la Gestion de l'Hygiène Menstruelle



4 sur 10 filles ignorent que les menstrues sont un phénomène naturel

en cours de révision. Au niveau communautaire, un accent est mis sur l'accès des ménages aux latrines grâce à la mise en œuvre de l'approche assainissement total piloté par la communauté (ATPC). L'accès aux latrines équipées de dispositifs de lave mains permet aux adolescentes et jeunes filles ainsi qu'aux femmes de gérer les menstrues de façons hygiéniques.

De la nécessité d'étendre les actions

En plus de la cible actuelle (jeunes scolaires, les parents), les apprentis des corps de métiers, les patrons et patronnes, les groupes des femmes organisées (groupes d'épargnes par exemples), des enseignants et le personnel soignant seront touchés dans les années à venir sur la thématique.

Afin de briser le tabou sur la menstruation et faciliter la communication autour de la thématique, BØRNEfonden mènera les actions de renforcement de capacité et de sensibilisation à l'endroit de l'ensemble des acteurs concernés par le sujet.

Elle compte également renforcer les actions de plaidoyer dans la mise en place des infrastructures sanitaires dans les établissements afin de créer un cadre propice pour la gestion de l'hygiène menstruelle (GHM), mais aussi faire le plaidoyer auprès de l'Etat pour l'installation des infirmeries scolaires et pour l'introduction des modules sur l'éducation sexuelle complète incluant la GHM dans les curricula de formation.

Cousin Egno

Les meilleures huiles végétales pour la santé et le bien-être

Le rayon des huiles alimentaires ne cesse de grossir. Un véritable casse-tête pour le consommateur. Quelle huile pour quel usage ? Quel impact sur la santé ? D'après les nutritionnistes, certaines huiles possèdent des vertus c'est pourquoi, elles sont recommandées aux consommateurs. Il est nécessaire de les alterner pour garantir un excellent équilibre entre les différents acides gras et profiter des vertus antioxydantes. Voici certaines huiles alimentaires recommandables.

Elom Akakpo

L'huile d'arachide

Cette huile est reconnue pour ses multiples vertus : baisse de la tension artérielle, prévention des maladies vasculaires, réduction des risques de cancers. Très riche en oméga-3, elle est une source de lipide très intéressante. Elle a un bon rapport oméga-3/oméga-6 et contient également des oméga-9. Riche en antioxydants, elle protège du vieillissement. Une cuillère à soupe de l'huile d'arachide suffit à couvrir la moitié de nos besoins quotidiens en oméga-3.

L'huile de palme

L'huile de palme est obtenue à partir de la pulpe du fruit du palmier à huile. A ne pas confondre avec l'huile de palme qui elle est obtenue à partir de l'amande de la palme. L'huile de palme, de couleur rouge est riche en vitamine E, en des caroténoïdes, antioxydants et phytostérols, qui ont des vertus apaisantes et cicatrisantes. L'huile de palme est utilisée dans certains pays africains pour lutter contre les carences en vitamine A. Une très grande partie de cette substance

est perdue durant le raffinage de l'huile. C'est pourquoi il faut préférer et consommer l'huile de palme fabriquée traditionnellement.

L'huile d'olive

La consommation de l'huile d'olive est bénéfique pour la santé. En fait, elle est très riche en polyphénols. C'est un acide gras mono-insaturé qui permet à l'organisme de se défendre contre les radicaux libres porteurs du mauvais cholestérol. Les polyphénols permettent donc une substitution des acides saturés par des acides non saturés et favorisent ainsi la destruction du mauvais cholestérol au profit du bon cholestérol. En plus des polyphénols, l'huile d'olive contient un taux élevé d'acide oléique. C'est un acide gras de la famille des oméga 9. Il participe aussi à la destruction du mauvais cholestérol.

L'huile de soja

L'huile de soja est recommandée pour les personnes souffrant de maladies cardiaques ou de cholestérol élevé. Les graisses

contenues dans l'huile de soja sont polyinsaturées, ce qui signifie qu'elles sont reconnues pour aider à réduire le cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et augmenter le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol).

L'huile de soja contient par ailleurs des oméga-3 et oméga-6, des acides gras utiles pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires, diminuer le risque d'arythmies, irrégularité du rythme cardiaque ou respiratoire et abaisser les taux de triglycérides, graisses présentes dans le sang.

Le soja contient naturellement des antioxydants, qui restent dans l'huile, même après qu'elle soit pressée. Ces antioxydants aident à prévenir les dommages causés par les radicaux libres, ce qui peut aider à prévenir certains cancers.

Les stérols végétaux, des composés chimiques dérivés de l'huile de soja, sont par ailleurs utilisés pour traiter l'arthrose.

L'huile de coco

L'huile de coco est composée d'acides gras mais des acides gras saturés. Ce qui fait la particularité de l'huile de coco est que ses acides gras saturés appartiennent à la sous-famille des acides lauriques.

Ce sont des acides gras à chaînes moyennes qui sont assimilés de façon différente par l'organisme. Ils sont plus stables



Image d'une huile

à la cuisson et contrairement aux acides gras saturés à chaîne longue, ils sont très vite assimilés par l'organisme.

L'huile de sésame

Riche en vitamine E et grâce à ses vertus antioxydantes, l'huile de sésame prévient le vieillissement prématuré de la peau. Elle contient des acides gras essentiels ayant des propriétés hydratantes, adoucissantes et restructurantes. L'huile de sésame est majoritairement composée d'acides gras insaturés. Ainsi, elle contient 40 % d'acide oléique (mono insaturé) et 40 % d'acide linoléique ou oméga-6

(polyinsaturé). Elle est également très riche en fibres, protéines et vitamines, dont la vitamine E entre 20 et 50 mg pour 100 mg. Elle contient aussi des sels minéraux dont le fer, le magnésium. L'huile de sésame contient de la sésamine et de la lécithine, deux antioxydants naturels favorables dans la constitution des cellules nerveuses et cérébrales.

Ces caractéristiques font d'elle une huile tout indiquée pour prévenir des maladies cardiovasculaires. Son fort taux d'acides gras insaturés permet de réguler le rapport favorable entre bon et mauvais cholestérol.

Sexualité

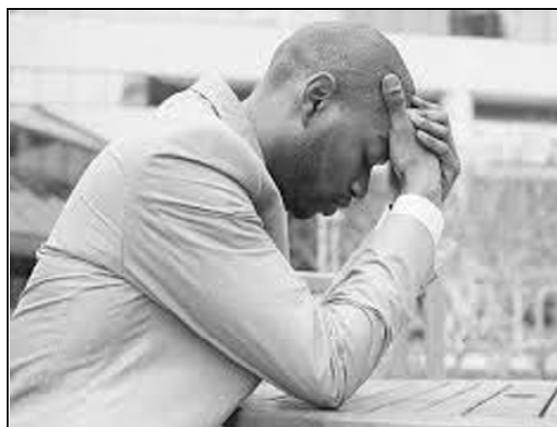
Que faire quand on a une éjaculation difficile ?

L'éjaculation précoce, tout le monde en a entendu parler et plusieurs hommes en souffrent. Mais l'éjaculation tardive, difficile, voire impossible, paraît un souci plus inattendu. Pourtant, selon Dr Catherine Solano, Médecin Sexologue, il est fréquent en consultation de rencontrer un homme gêné par ce problème.

Que se passe-t-il ?

Tout d'abord, il se peut qu'un médicament soit à l'origine de cette éjaculation tardive, voire absente. En effet, certaines substances, notamment certains antidépresseurs, ralentissent le réflexe éjaculatoire. Le médecin ne prévenant pas forcément de cet effet, on peut en souffrir sans réaliser qu'il s'agit d'un effet secondaire à son traitement. Alors quand un homme observe qu'il a des difficultés à éjaculer, le premier réflexe, c'est de lire la notice des médicaments qu'il prend, en particulier les effets indésirables.

Si ce n'est pas le cas, il peut s'agir d'une difficulté d'excitation, c'est-à-dire que cet homme a du



Certains hommes ont des éjaculations difficiles

mal à faire monter son excitation à un niveau suffisant pour déclencher l'éjaculation.

« Nous ne sommes plus alors devant un problème chimique ou mécanique, mais plutôt psychique. Cet homme n'arrive pas à stimuler érotiquement son mental

suffisamment et puissamment pour parvenir de manière active jusqu'à l'orgasme. Il ne se connaît peut-être pas bien et n'arrive pas à s'y retrouver dans les chemins de son plaisir. Cela doit alors s'apprendre, par soi-même, en expérimentant », souligne Dr Catherine Solano, Sexologue.

C'est la raison pour laquelle certains hommes très jeunes souffrent d'éjaculation retardée. Ils n'ont pas, comme d'autres, de souci d'éjaculation précoce.

Troisième cas de figure, cet homme éjacule normalement, sauf lors de caresses manuelles. Certains hommes ont en effet une retenue psychique lors de pratiques de ce type. C'est comme s'ils se sentent gênés et ne parviennent pas à lâcher prise. C'est d'ailleurs parfois aussi le cas pour une éjaculation intravaginale. Certains hommes lors d'une relation de couple avec pénétration vaginale ont du mal à se laisser aller au plaisir et freinent la survenue de leur éjaculation.

Et puis, certains hommes plus âgés, opérés de la prostate, n'observent pas d'éjaculation. « Leur orgasme est pourtant bien présent. Il s'agit ici d'une éjaculation appelée rétrograde, où le sperme est produit, éjaculé, mais sort par une autre issue : il remonte dans la vessie. Ce changement de fonctionnement est dû à une atteinte des muscles de la vessie qui n'en bloquent plus complètement

l'entrée lors de la poussée éjaculatoire. Celle-ci réussit donc à en forcer l'entrée », explique la spécialiste.

Certaines maladies ou affections neurologiques peuvent être en cause. Une maladie susceptible d'atteindre le système nerveux peut bloquer l'éjaculation. Cela peut se produire par exemple pour un diabète existant depuis longtemps. En cas de maladie entraînant une atteinte neurologique, il est donc important d'en parler au médecin. Le fonctionnement sexuel fait partie de la santé.

Quelles solutions ?

Arrêter un médicament s'il est en cause. Chercher à se comprendre pour trouver les chemins de son plaisir et les éléments favorisant la montée de l'excitation, de manière à les utiliser. Travailler sur ses fantasmes pour les activer au bon moment. Apprendre à se laisser aller physiquement dans la confiance. Ne jamais hésiter à consulter pour demander un avis spécialisé.

Abel Ozih

la rage de dents : astuces pour la soulager

La rage de dents correspond à l'inflammation de la pulpe dentaire, située à l'intérieur de la dent. Cette inflammation est provoquée par une carie mal soignée qui entraîne une douleur insupportable, intense et diffuse, entraînant une extrême sensibilité de la bouche.

Un mal qui pourrait être évité

La rage de dents est la conséquence d'une carie

négligée. Une carie dentaire attaque d'abord l'émail, la partie externe de la dent. Une fois l'émail déminéralisé, c'est la dentine qui est touchée. L'atteinte de la dentine se manifeste par une plus grande sensibilité au froid, au sucre et aux aliments acides. Si aucun soin n'est réalisé, la carie progresse et gagne la pulpe dentaire. La pulpe est très douloureuse, car la pulpe renferme plusieurs nerfs.

La rage de dents est extrêmement douloureuse. La douleur est brutale, intense et irradie dans le reste du visage.

La rage de dents peut être due également à un abcès : lorsqu'il y a infection des fibres de la gencive qui tiennent la dent dans son alvéole, du pus s'accumule dans une poche de la gencive jusqu'à envahir les tissus voisins et se boucher. L'abcès provoque un

gonflement douloureux de la gencive, et une déformation de la joue.

Soulager une rage de dents

Dès l'apparition d'une douleur à une dent, on adopte une hygiène bucco-dentaire. Utiliser une brosse douce, pour éviter la propagation des bactéries et de l'inflammation. Utilisez le clou de girofle. Il contient 60 à 90% d'eugénol, une

substance anesthésiante, anti-inflammatoire et antibactérienne. C'est un remède antidouleur efficace. Il suffit de mastiquer, placer un clou de girofle ou l'appliquer écrasé sur la dent douloureuse pour une action anesthésiante instantanée. Vous pouvez aussi l'utiliser en infusion. Ensuite, consulter un dentiste pour un soin définitif.

Vertus de plantes

Le noni : le fruit de Dieu, hautement thérapeutique

Le noni, (*Morinda Citrifolia*) est un arbuste tropical de la famille des Rubiaceae pouvant atteindre 6 m de haut. Toutes les parties de la plante sont utilisées, mais le fruit mûr est le plus consommé. Il renferme une vaste gamme de nutriments et de substances thérapeutiques, antioxydants, vitamines. Le fruit est ovoïde, c'est-à-dire à la forme d'un œuf, vert puis blanc et a la taille d'une pomme de pin environ. C'est un fruit qui a une odeur particulière mais les chercheurs et botanistes ont trouvé le moyen de le rendre agréable sous forme de jus. Il a été démontré que l'extrait du fruit de noni améliore une grande variété de problèmes de santé. Il a, en outre, des vertus médicinales et curatives extraordinaires : antibactériennes, anticancéreuses, antivirales, antifongiques, cicatrisantes, analgésiques, anti-inflammatoire.

Abel Ozih & Enam Gnavo

Le Noni est utilisé depuis des milliers d'années pour soigner tout type d'affections. Il est souvent consommé sous forme de jus. Selon les recherches et études, le jus de noni aide dans la normalisation des cellules qui fonctionnent anormalement en fournissant au corps la proxérone, composé biochimique essentiel, que les cellules de notre corps synthétisent alors en alcaloïde xéronine. La xéronine produit des effets positifs sur les cellules ce qui fait que la plupart des gens se sentent mieux. Le Docteur canadien Martin Schechter de l'Université de British Columbia déclare : « Comme thérapeute clinique, j'ai vu le noni produire des bienfaits thérapeutiques profonds et significatifs tant en prévention qu'en aide pour un éventail de problèmes de santé. »

Les vertus médicinales du jus de noni

Le jus de noni stimule le système immunitaire en régularisant le fonctionnement des cellules et la régénération des cellules endommagées. Il est vanté comme pouvant guérir des maladies graves ou chroniques telles que le cancer, le diabète, les désordres gastro intestinaux, l'excès de cholestérol, l'hypertension, ou la maladie d'Alzheimer mais aussi des maux plus classiques comme les migraines, les allergies, la fibromyalgie, l'arthrite et l'obésité.

L'hypertension

Le jus de noni peut abaisser une tension artérielle trop élevée à un niveau normal. Dans le noni, la scopolétine interagit en synergie avec d'autres nutraceuticals, aliments agissant comme médicaments, pour ramener la tension artérielle à un niveau normal, mais pas inférieur à la normale. De plus, la tension artérielle normale n'est pas abaissée à des niveaux d'hypotension.

Cycle d'humeur et d'énergie

Plusieurs résultats positifs du noni proviennent de l'accroissement de l'activité de la glande pinéale, qui est située profondément dans le cerveau. Cette glande importante est un des

endroits où la sérotonine est produite et ensuite utilisée pour fabriquer une autre hormone, la mélatonine. La sérotonine et la mélatonine aident à régulariser le sommeil, la température corporelle, l'humeur, la puberté et les cycles ovariens. Le Dr américain Monica Harrison, médecin praticien, une des spécialistes sur le noni, estime que le Noni agit en changeant la fréquence de l'énergie corporelle.

Anti-inflammatoire et antihistaminique

« Il y a de cela 2 ans, j'étais très allergique et les symptômes augmentaient. Malgré des produits, je n'avais toujours vu aucune amélioration, et mes crises d'allergies me devenaient vraiment pénibles. Le jus de noni a apporté à mon bien-être. J'avoue être consternée d'avoir constaté après seulement 1 semaine que mes symptômes allergiques avaient disparu. Au quotidien, plus de crise d'allergie. Je n'ai subi aucun désagréments. Je continue donc à boire ce délicieux jus. J'en ressens un mieux-être évident. », a confié Mme Suzanne Amivi, 45 ans, Mère de famille. Le scopolétine contenu dans le noni est efficace comme agent anti-inflammatoire et comme antihistaminique, autrement dit neutralise les effets d'allergies. D'éminents médecins ont signalé le succès qu'ils ont eu dans le traitement de patients aux prises avec des problèmes inflammatoires tels que l'arthrite, la tendinite, ou le syndrome du canal carpien.

La douleur

Il est reconnu qu'un des principaux avantages du Noni est le soulagement de la plupart des types de douleur. Les guérisseurs orientaux de l'Asie du Sud-Est, les chercheurs modernes et les naturopathes cliniques, tous conviennent que le noni soulage la douleur. La xéronine, un ingrédient principal dans le noni, a la capacité d'aider à normaliser la protéine anormale et la fonction cellulaire ultérieure, y compris la fonction du cerveau, d'où la douleur origine.

Système digestif et cardiaque

Des études scientifiques remontant à 1950 démontrent que

le noni a des propriétés antibactériennes qui peuvent protéger le système digestif et le cœur des dommages. Le jus de noni stimule l'activité de tout le système digestif, en augmentant les sécrétions, les enzymes, et l'écoulement de bile. Il est également efficace contre les infections cardiaques à staphylocoques et dysenterie bacillaire.

Le cancer

Il est probable que la synergie des multiples phytonutriments du noni agit en tant qu'adaptogène, une substance alimentaire qui aide les cellules anormales, « cellules malades » à fonctionner normalement. D'après des chercheurs du Service de Pathologie et de Pharmacologie de l'École de Médecine John Burns de Honolulu, Hawaï, le jus de noni a un effet anticancéreux. Quand elle est active, la xéronine réparerait les cellules endommagées.

Préparation du jus de Noni

Le jus de noni est devenu populaire, car il est présenté comme un produit très bénéfique pour la santé. Il est également possible de le confectionner vous même, à condition de disposer de temps et d'un lieu approprié.

Stérilisez un large contenant :

Remplissez le d'eau très chaude et de savon et laissez la solution dans le récipient pendant au moins cinq minutes. Frottez soigneusement l'intérieur et l'extérieur de votre contenant avec une éponge propre. Rincez à l'eau chaude et laissez sécher à l'air libre.

Optez pour un bocal en verre ou en plastique adapté à un usage alimentaire. Les récipients en inox ou en plastique standards peuvent contaminer votre jus pendant le processus de fermentation en libérant des particules chimiques. Le contenant doit être suffisamment grand pour y déposer votre fruit. Le noni a une forme ovoïde et la taille approximative d'une pomme de terre. À titre d'indication, votre contenant doit mesurer au moins 15 cm de haut pour 10 cm de diamètre. Notez que vous pouvez utiliser plusieurs fruits, car le noni produit relativement peu de jus. Il faut en moyenne 2 kg de fruits pour obtenir un litre de jus.

Lavez et laissez sécher le noni :

Éliminez la poussière et les autres résidus en lavant soigneusement les fruits à l'eau du robinet. Faites les sécher au soleil aussi longtemps que nécessaire. Au fur et à mesure que les fruits séchent, leur chair se ramollit et devient translucide. En outre, ils



Le noni, un fruit thérapeutique

commencent à dégager une odeur relativement nauséabonde. Vous pouvez alors passer à l'étape suivante.

Placez les fruits dans le bocal et refermez-le : Assurez vous que le couvercle est suffisamment serré pour éviter toute contamination par des bactéries, des champignons ou des particules volatiles. Il n'est cependant pas nécessaire que le bocal soit hermétiquement fermé. La fermentation des fruits produit des gaz qui doivent pouvoir s'échapper afin d'empêcher une augmentation de la pression dans le bocal.

Laissez fermenter pendant six à huit semaines : Placez le bocal à l'extérieur, de préférence dans une zone ensoleillée. Durant le processus, les fruits produisent un jus ambré très clair qui fonce au fil du temps. Cependant, le jus final reste limpide. Une teinte trop foncée est souvent le signe d'une contamination.

Filtrez le jus : Lors de la fermentation, des éléments tels que des particules de pulpe peuvent se mêler au jus. Pour obtenir un jus clair et retirer les fruits sans les toucher, transvasez le contenu du premier bocal dans un second à travers un filtre ou une passoire. Veillez à nettoyer et à stériliser le deuxième contenant avant d'y verser le jus. Le jus de noni étant très fluide, vous pouvez le filtrer aisément à travers un filtre à thé, un tampon de gaze ou un tissu en coton.

Stérilisez le jus obtenu : Suite à la fermentation prolongée, le jus peut contenir diverses bactéries. Pour stopper la fermentation et stériliser le jus, une pasteurisation est nécessaire. Faites bouillir de l'eau dans une casserole puis placez y votre bocal de jus. Dans

l'idéal, le niveau de l'eau doit correspondre à celui du jus. Veillez néanmoins à ce que l'eau n'entre pas dans le bocal.

Laissez monter la température du jus jusqu'à environ 85 °C et laissez le ensuite bouillir pendant une trentaine de minutes. Sortez votre bocal de l'eau en prenant vos précautions afin de ne pas vous brûler.

Dosage

Consommez 10 ml de jus de noni par jour pendant trois jours. Si vous développez une irritation, de l'urticaire, affection de la peau, une difficulté à respirer ou une enflure dans le cou ou le visage, arrêtez immédiatement de prendre du noni et demandez de l'aide médicale. Vous pourriez faire partie du groupe de ceux qui sont allergiques au noni.

Pour avoir un résultat net à votre problème de santé, vous devriez vous engager à prendre du noni durant 6 mois avant de décider à quel point il vous aide. Si vous estimez pendant les deux mois à six que vous n'obtenez pas une amélioration optimale, augmentez votre dose quotidienne en prenant 15ml supplémentaires de noni pendant sept jours, en divisant la dose totale entre le matin, le midi et le soir. Augmentez la dose tous les sept jours par la même quantité jusqu'à ce que vous obteniez les résultats désirés ou jusqu'à ce que vous buviez une bouteille ou plus de noni par jour. Le noni peut être pris en plus de tous les autres médicaments, suppléments alimentaires, ou procédures médicales.

Attention

Sauf avis médical, les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les personnes ayant des problèmes rénaux ne doivent pas consommer de noni.

DES ALIMENTS ENRICHIS ET DES FARINES FORTIFIÉES À BASE DES PRODUITS DU TERROIR

La consommation des aliments MAÏVIT est destinée à prévenir et soulager les maladies entre autres l'hypertension, le diabète, le goitre, l'anémie, les troubles de la vision, les infections.

Pour tout achat appeler le 98 11 58 30/ 23 38 33 62/ 91 02 83 04

Le ramadan : conseils nutritionnels pour éviter les ennuis de santé

L'alimentation pendant le mois de ramadan demeure un grand débat. Quelle alimentation pour ne pas mettre sa santé en danger ? C'est la grande question. Les experts nutritionnistes jugent que pendant le Ramadan, les repas sont trop souvent déséquilibrés. Les gens adoptent une alimentation trop riche en sucres et matières grasses, une alimentation pauvre en fibre alimentaire; ils mangent trop tard dans la nuit, ce qui provoque des conséquences néfastes au niveau de l'organisme. Il est donc question d'adopter un mode alimentaire adéquat, selon des heures spécifiques et avec d'autres pratiques pour garantir la santé et mieux profiter des grâces de la circonsance.

Gamé Koko

Conséquences d'une mauvaise alimentation

Troubles digestifs, fatigue, à cause d'une forte acidité du corps due à la consommation exagérée de produits d'origine animale; du stress à cause de la carence en magnésium, vitamine C, une importante déshydratation; augmentation de la tension artérielle; hausse du taux de glycémie; hausse du taux de mauvais cholestérol; diarrhées; Déséquilibre des horaires de sommeil.

Quelles mesures pour garder la santé?

Il faut absolument avoir une alimentation équilibrée, qui permet de tenir toute la journée une fois que le soleil s'est levé, est de maintenir 3 repas lors de la rupture du jeûne: un repas dès la rupture du jeûne; un dans la nuit; et le dernier 30 minutes avant le lever du soleil. Le premier repas dès la rupture du jeûne peut être

une collation avec la prise d'un bol de soupe puis des fruits secs, des noix ou des pâtes de fruits. En effet, ces aliments contiennent du glucose qui permet à l'organisme de récupérer de la journée et apaiser la faim avant le repas. À la fin de la collation, boire une boisson chaude permet de stimuler la digestion et d'hydrater l'organisme.

Le deuxième repas vient deux ou trois heures après le premier. On peut commencer par la prise d'une soupe de légumes ou bien d'une assiette de crudités, suivie d'une viande ou d'un poisson accompagné de légumes verts. Ce repas doit être léger pour ne pas perturber le sommeil. Pendant ce repas, des glucides et protéines lents seront à privilégier pour éviter le stockage d'aliments dans l'organisme avant le sommeil. Il peut se terminer avec un fruit frais et un breuvage chaud.

Le dernier repas, est celui qui vient après le réveil et qui marque



Avoir une bonne alimentation pendant le ramadan

la reprise du jeûne. Il s'agit du repas le plus important car il doit apporter toutes les vitamines indispensables pour aider l'organisme à tenir toute la journée. Il doit être solide, riche en protéines, riche en glucides, et riche en « bons » lipides.

Il peut se composer d'un potage, de fromages, de laitages, de protéines tels que des œufs, de féculents et de fruits frais. Il faut bien s'hydrater à la fin du repas avec un breuvage chaud.

Pour le plein en fibres alimentaires optez pour les légumes, les dattes, les épinards, la papaye, le haricot vert. Pour être

sûr d'avoir les 114 nutriments nécessaires à l'organisme afin d'être au top chaque jour, on peut supplémenter son alimentation avec des compléments nutritionnels de qualité qui auront pour rôle d'apporter à l'organisme ce qui aurait éventuellement manqué dans l'alimentation de base.

Hydratation pendant le Ramadan

La chaleur est grande actuellement c'est pourquoi, il faut bien s'hydrater. Dès la rupture du jeûne et avant la reprise de celui-ci, il faut en profiter pour bien s'hydrater. Idéalement, il faut boire au moins 250 à 500 ml (1 à 2

sachet d'eau) par heure, même si la soif ne se fait pas ressentir. Au total, boire 1,5 à 2 litres par jour est idéal pour bien s'hydrater.

Le Sommeil pendant le Ramadan
Le ramadan engendre une fatigue physiologique importante. Les nuits sont plus courtes. Le manque de sommeil peut avoir des conséquences sur l'humeur de l'individu; provoque le manque de concentration et également des troubles physiques dont les inconforts intestinaux. C'est pourquoi il est primordial de consacrer une grande importance au sommeil qui permet le relâchement musculaire ainsi que la régénération de l'organisme. Dans la mesure du possible faire une sieste d'au moins 30 minutes. Elle va permettre au corps de récupérer et d'être plus en forme.

Ramadan et le physique

Le ramadan engendre une accumulation de calories qu'il faut éliminer au fur et à mesure si l'on ne souhaite pas avoir à gérer des ballonnements de ventre et des rondeurs. C'est pourquoi il est conseillé de faire 30 minutes à 1 heure de marche le soir avant le coucher. C'est une erreur de penser que pendant le ramadan il faut arrêter de faire les activités physiques.

Source : Hamaouzo Mélanie, Coach en Nutrition et Bien-Etre

Attitudes à éviter pour la santé des oreilles

L'oreille est un organe très important et très sensible du corps. Certaines activités, ainsi que des habitudes quotidiennes, peuvent abîmer notre conduit auditif sur le long terme. Aujourd'hui nous sommes tous concernés puisque beaucoup ont des problèmes auditifs.

Des gestes associés au sport, au sommeil ou à l'hygiène sont parfois la cause d'un endommagement du canal auditif et, dans les cas les plus graves, d'une perte de l'audition.

Voici donc une liste de ces petits gestes qui peuvent sembler anodins, mais qu'il vaut mieux éviter pour préserver la santé des oreilles.



Bien protéger ses oreilles

Utiliser du coton-tige

Le cérumen est produit par l'organisme pour lubrifier la peau de l'oreille et l'aider à rester souple tout en chassant les impuretés. Cette partie du corps est d'ailleurs autonettoyante. C'est la seule zone où les cellules de la peau poussent toutes dans la même direction. La meilleure solution pour maintenir les oreilles propres consiste à en nettoyer la partie externe avec de l'eau et les sécher avec une serviette, environ une fois par semaine. Le coton-tige risque de faire plus de dommages que de bien en repoussant le cérumen au fond de l'oreille et, dans les cas les plus graves, en provoquant une déchirure du tympan.

Ecouter de la musique en courant

Faire du sport en écoutant de la musique est motivant et aide à tenir le rythme. Mais cela présente également quelques dangers. Si vous courez en extérieur, vous risquez d'augmenter automatiquement le volume du son pour couvrir le bruit de vos pas, de la circulation et de l'environnement qui vous entoure, ce qui peut endommager l'audition de façon permanente. Les petits écouteurs qui s'enfoncent dans l'oreille sont d'ailleurs plus dangereux que les casques. Si vous n'entendez pas une conversation à côté de vous pendant que vous écoutez de la musique, baissez le volume.

Mettre la tête sous l'eau

Pour la plupart des personnes, mettre la tête sous l'eau dans la piscine est un geste sans risque. Mais pour d'autres, l'eau se bloque dans le conduit auditif et le rend ainsi un terrain fertile pour les bactéries. Cette pratique augmente les risques d'une infection douloureuse appelée otite du nageur.

Dormir avec des bouchons pour oreilles

Perturbés par des sources de nuisance sonore et afin d'avoir un sommeil tranquille, certaines personnes dorment avec un bouchon d'oreille chaque nuit. Ces petits objets sont utiles, mais il est essentiel de respecter une bonne hygiène avant de les utiliser pour limiter les risques d'infections aux champignons ou de bouchon de cérumen. Si les bouchons ne sont pas jetables, nettoyez les tous les jours à l'eau et au savon et pensez à consulter un médecin régulièrement pour vérifier la bonne santé de vos oreilles.

S'éloigner des haut-parleurs et des baffles

Lors de manifestations, il est conseillé de se placer à plus de trois mètres des baffles afin de protéger son capital auditif et d'éviter les acouphènes, des bruits « parasites » qu'une personne entend sans que ceux-ci existent réellement.

Elom Akakpo

Le Sais-tu?

Pourquoi certains sont accros aux chips?

Des chercheurs australiens ont étudié l'effet du gras et du sel sur la sensation d'appétit et de satiété. Ouvrir un paquet ou emballage de chips, n'en prendre qu'une poignée, refermer le paquet et le ranger. Cette situation est tout simplement impossible, pour deux raisons: une fois le paquet ouvert, les chips perdent leur texture craquante, et surtout, il est trop difficile d'y résister une fois que nous avons commencé à en manger. Mais d'où vient cette envie irrésistible?

Il s'agit du sel. Car les chips sont composées principalement de gras et du sel. Or, le gras en lui-même n'est pas très appétissant. D'ailleurs, certaines personnes particulièrement sensibles au goût du gras en consomment beaucoup moins que les autres.

Reconnaître la satiété

« Le corps a des mécanismes biologiques qui indiquent quand arrêter de manger, et les graisses activent ces mécanismes chez les personnes qui perçoivent le goût du gras. Lorsqu'on ajoute du sel aux aliments, celui-ci couvre le goût du gras, et le corps en

devient de moins en moins sensible. Ce qui mène à en manger plus pour obtenir le même sentiment de satiété. Les aliments riches en gras et en sel outrepassent la capacité du corps à reconnaître la satiété et amènent à consommer plus de calories », indique l'auteur principal de l'étude. Un nouveau chantier de recherche pour lutter contre l'obésité? Une chose est bien connue, l'excès du gras et du sel est très nuisible à l'organisme.

Source : « Journal of Nutrition »

Lisez Santé-Education pour votre bien-être

Numéros Utiles

CHU Campus	22 25 77 68 / 22 25 47 39
CHU Sylvanus Olympio	22 21 25 01
Commissariat central	22 21 28 71
Sûreté nationale	22 22 21 21
Pompiers	118/ 22 21 67 06
Assistance Accident - Maladie	8200
Secours et Assistance	172/ 22 22 21 39
Police secours	117



Fonds des Nations Unies pour la Population – Iogo

Réaliser un monde où chaque grossesse est **DESIREE**
Chaque accouchement **SANS DANGER**
Et le potentiel de chaque jeune, **ACCOMPLI**

Décès du Dr Babatunde Osotimehin, Directeur Exécutif de l'UNFPA

Le Fonds des Nations Unies pour la population (UNFPA) annonce la disparition du Dr Babatunde Osotimehin, son Directeur Exécutif, décédé subitement à son domicile dans la nuit du 4 au 5 juin, à l'âge de 68 ans.

En effet, la disparition du Dr Osotimehin est une terrible nouvelle pour l'UNFPA et pour l'ensemble des personnes, en particulier les femmes, les filles et les jeunes, auxquelles il a consacré sa vie sans relâche, depuis ses premières années comme médecin au Nigéria.

Médecin et spécialiste de la santé publique, mais également Secrétaire Général Adjoint de l'Organisation des Nations Unies, le Dr Osotimehin était, depuis le 1er janvier 2011, le quatrième Directeur Exécutif de l'UNFPA. Il a été un homme de courage et de

détermination. Il a mis son leadership exceptionnel au service de la santé et des droits des femmes et des filles du monde entier, et a toujours veillé à porter leurs intérêts aux plus hauts niveaux. Il avait compris que les 1,8 milliard de jeunes de notre planète sont le plus grand espoir de notre avenir commun.

Le Dr Osotimehin avait particulièrement à cœur la défense des trois grands objectifs de développement que sont l'éradication des décès maternels évitables, des pratiques néfastes envers les femmes et les filles, ainsi que la prise en charge intégrale des besoins de planification familiale.

Le Dr Osotimehin avait achevé en 1972 ses études de médecine à l'université d'Ibadan, au Nigéria, et obtenu en 1979 un doctorat en médecine à l'université de



Feu Dr Osotimehin Babatunde

Birmingham, au Royaume-Uni. En 1980, il avait été nommé professeur à l'université d'Ibadan et avait dirigé le département de pathologie clinique, avant d'être élu doyen de la Faculté de médecine en 1990.

Il avait également présidé plusieurs conseils, notamment au sein du Forum Economique Mondial. Dans son pays, il avait exercé la fonction de Directeur Général de l'Agence Nationale du Nigéria pour la Lutte contre le VIH/sida, chargée de coordonner les interventions de prévention et de lutte contre le VIH/sida dans le pays, avant de devenir ministre de la Santé.

L'UNFPA appelle chacune et chacun à se rallier à ces causes chères au Dr Osotimehin, afin de poursuivre son œuvre.

Source: UNFPA

Bientôt la 5^{ème} campagne nationale de distribution gratuite des moustiquaires

Le Togo ne baisse pas les bras dans sa lutte contre le paludisme, qui constitue un problème majeure de santé. Vu le poids de la maladie sur les populations, le Togo a mis en place plusieurs stratégies et interventions de lutte dont la prévention basée sur la promotion de l'utilisation de Moustiquaires Imprégnées à Longue Durée d'Action (MILDA). Plusieurs campagnes de distribution gratuite de masse et en routine des moustiquaires ont été ainsi organisées depuis 2004, avec une couverture universelle en 2011 et 2014. En vue de maintenir les avancées et consolider la couverture universelle, le ministère de la santé et de la protection sociale avec l'appui de ses partenaires, organise cette année 2017 la 5^{ème} campagne nationale de distribution gratuite des MILDA aux ménages au Togo. Selon les programmations du comité national d'organisation, la distribution des MILDA se déroulera en août notamment du 9



Table officielle

au 13 août. La distribution sera précédée d'une phase de dénombrement et de distribution de coupon aux ménages.

L'information sur cette campagne a été donnée par le Ministère de la santé lors d'une rencontre avec la presse en présence des partenaires

techniques et financiers (TPF) notamment les représentants résidents de l'Unicef et de l'OMS au Togo. Au cours de la rencontre, le Prof Moustafa Mijiwaya a appelé à la mobilisation de tous les acteurs en vue de la réussite de la campagne et a convié les populations à la participation et à

l'utilisation effective des moustiquaires qui seront distribuées. Au nom des PTF, le Représentant Résident de l'Unicef au Togo, Dr. Isselmou Boukary a félicité le Togo pour cette stratégie de distribution des MILDA et surtout pour le respect du renouvellement selon le cycle de trois (3) ans recommandé par l'OMS.

L'objectif de cette campagne qui se fera sur toute l'étendue du territoire est d'arriver à 100% de couverture. La stratégie de porte à porte sera utilisée pour le recensement des ménages et la

distribution de coupon et la stratégie fixe pour la distribution des MILDA. Cette année c'est l'approche par couchage qui sera utilisée c'est-à-dire chaque lieu aménagé (lit ou natte) où une ou plusieurs personnes se couchent habituellement la nuit disposera d'une moustiquaire.

Plus de 4 770 221 MILDA seront ainsi distribués pour atteindre une population de plus de 8 586 358 habitants. Le Fond Mondial, l'Against Malaria Fondation, l'OMS et l'Unicef sont les partenaires du Togo pour cette campagne 2017.

Cousin Egno

Message sur la prévention de la fièvre de Lassa

Population de la région des Savanes, Des cas de fièvre de Lassa ont été enregistrés dans certaines localités de la région des Savanes. La fièvre de lassa est une maladie grave et contagieuse pour laquelle il existe un traitement.

Pour éviter la maladie, adoptons les mesures suivantes :

- Evitons que les rongeurs ne rentrent dans les maisons
- Protégeons les restes et les réserves de nourritures dans les maisons
- Evitons la manipulation et la consommation des rats et souris
- Lavons-nous régulièrement les mains à l'eau et au savon
- Evitons tout contact avec le sang, selles, urine, salive, vomissures d'une personne suspecte ou malade de la fièvre de Lassa
- Ne touchons pas au corps d'une personne morte de fièvre de Lassa ou de causes inconnues même lors des rites funéraires
- Rendons-nous au centre de santé le plus proche dès les premiers signes.
- Informons le centre de santé le plus proche devant toute personne présentant les signes de la maladie.

Message du Ministère de la santé, Plan International Togo et de ses partenaires

Message sur les signes et modes de transmission de la fièvre de Lassa

Population de la région des Savanes,

Des cas de fièvre de Lassa ont été enregistrés dans certaines localités de la région des Savanes. La fièvre de lassa est une maladie grave et contagieuse pour laquelle il existe un traitement. La fièvre de Lassa est transmise à l'homme par la consommation d'aliments exposés aux urines ou excréments de rats ou souris vivant à l'intérieur ou autour des maisons.

La maladie se transmet aussi d'une personne à une autre par contact direct avec le sang, l'urine, les selles, les vomissures ou la salive d'une personne malade.

La fièvre de Lassa se manifeste par :

- une forte fièvre
- une fatigue généralisée
- des maux de tête
- des douleurs musculaires et articulaires.

Dès ces premiers signes, aller au centre de santé le plus proche pour une prise en charge adéquate.

Message du Ministère de la santé, de Plan International Togo et de ses partenaires.



SANTÉ-ÉDUCATION
Hebdomadaire de Promotion de la Santé

Directeur Général
MIGNAKE Basile

Directeur de Publication
TSONYADZI Gadiel

Directeur de la Rédaction
LOGAN Hubert
Secrétaire de Rédaction
OZIH Abel

Consultants Médicaux
Dr LANGUEDE Kokou
Dr AMADOU Abdourachidi

Rédacteurs
Gamé Koko
Confess Abalo
Cousin Egno
Edem Dadzie
Enam Gnavo

Imprimerie
SANTÉ-ÉDUCATION
Tél : 22 39 28 70
Distributeur exclusif : Gérard Afantodji
90 12 15 50

Infographie
Santé Education
Tirage : 5000 exemplaires
Contacts: 04 BP 392 Lomé
22 39 28 70/90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr