

Lisez **SANTÉ**EDUCATION sur le site
www.sante-education.tg



■ L'ail pour soulager le rhume

2



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

SANTÉEDUCATION

+228 90050989 - 91932545

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°561 du 25 Mars 2020

L'oignon contre l'asthme bronchique et les affections respiratoires

L'oignon produit un effet mucolytique, c'est-à-dire qu'il dilue la mucosité épaisse. De même, il a un effet expectorant, autrement dit il facilite l'élimination des mucosités bronchiques et antibiotique sur les germes gram+.



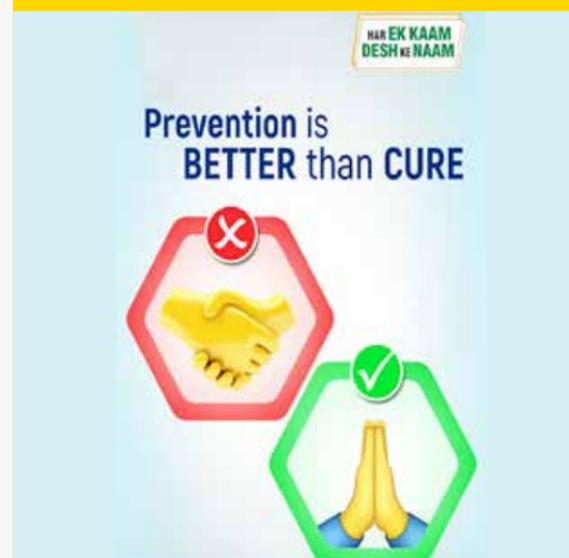
OPTER POUR L'OIGNON DANS L'ALIMENTATION

2

Se laver régulièrement les mains avec l'eau et du savon



Prévenir vaut mieux que guérir



Eau de coco contre les microbes, bactéries et virus

3



La citronnelle contre toxines, fièvre et insomnie

3

Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique

EN PRÉSENCE DE L'UN DE CES SIGNES

FIÈVRE TOUX DIFFICULTÉS À RESPIRER

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

L'ail pour soulager le rhume

Nez qui coule ou nez bouché. On souffre de rhume? Voici une solution efficace et simple pour vite aller mieux. Pour pouvoir soulager les symptômes du rhume, on va devoir en supporter l'odeur. L'ail est un fortifiant naturel et constitue un remède efficace contre le rhume. Il contient des antioxydants; ce qui lui confère des vertus antiseptiques, antivirales et antibactériennes.

Cet antibiotique naturel permet de traiter les infections des voies respiratoires. **On peut manger de l'ail frais cru simplement. On peut l'ajouter dans de l'eau et du miel ou du jus d'orange. Prendre deux gousses d'ail, les écraser et les faire bouillir dans du lait ou dans un bouillon, boire très chaud. Faire bouillir trois tasses d'eau et trois gousses d'ail coupées en deux. Éteindre le feu et ajouter une demi-tasse de miel et une demi-tasse de jus de citron frais avec les graines et la peau.**

User des aliments en conserve avec modération

D'après Dr Peter J. D'Adamo, Médecin et Naturopathe, auteur de l'ouvrage « 4 groupes sanguins, 4 régimes », les conserves industrielles, soumises pendant leur fabrication à une température et à une pression élevée, perdent l'essentiel de leur teneur en vitamines, en particulier en antioxydant tels que la vitamine C et en enzymes naturelles au cours du processus. Ne subsistent que les vitamines qui ne sont pas sensibles à la chaleur, comme la vitamine A. Les aliments en conserve sont aussi en général moins riches en fibres et plus salés (car on ajoute souvent du sel pour compenser la perte de saveur liée au procédé de conservation) que leur équivalent frais. Légumes et

fruits ramollis et aqueux ne gardent d'ailleurs que peu de ressemblance avec les aliments frais pleins de « vie » qu'ils ont été autrefois. Usez donc des conserves avec modération. Et se rappeler qu'à poids égal, les aliments en conserve sont plus chers.

Lorsqu'on ne peut pas se procurer d'aliments frais, opter pour leur équivalent surgelé. Le processus de congélation ne modifie en rien la teneur nutritionnelle d'un aliment même s'il lui fait souvent perdre une partie de sa saveur et lui donne une texture moins agréable. En revanche la préparation qu'il subit avant d'être surgelé peut le faire. Etre donc vigilant.

L'oignon contre l'asthme bronchique et les affections respiratoires

L'oignon produit un effet mucolytique, c'est-à-dire qu'il dilue la mucosité épaisse. De même, il a un effet expectorant, autrement dit il facilite l'élimination des mucosités bronchiques et antibiotique sur les germes gram+. Toutes les infections des voies respiratoires, de la sinusite à la bronchite et la pneumonie, s'améliorent grâce à la consommation d'oignon. A la clinique pour enfants de l'Université Ludwig-Maximilians de Munich

(Allemagne), il a été vérifié que le thiosulfate, l'un des composants de l'huile essentielle de l'oignon, est capable de freiner la réponse allergique bronchique en cas d'asthme. De plus, il a été vérifié que le thiosulfate de l'oignon agit aussi sur le centre respiratoire du tronc cérébral et produit une dilatation des bronches. Les effets bénéfiques de l'oignon se font sentir quelques minutes après avoir consommé. Consulter un médecin.

Y-a-t-il une durée idéale des préliminaires ?

D'après le médecin sexologue Dr Catherine Solano, il n'existe pas de durée idéale pour les préliminaires, ou du moins si, mais cette durée est très variable. Par exemple, si on attend avec impatience que l'homme revienne d'un long voyage, qu'on grille d'envie de faire l'amour, dès qu'il arrive, l'excitation déjà très haute, ne nécessitera pas de longs préliminaires. Quelques minutes à peine peuvent suffire. En revanche, un soir où on est fatigué, que la journée a été rude, et où on n'a pas du tout la tête à faire l'amour, s'il sollicite, il faudra un temps bien plus long pour faire monter

l'excitation à un niveau suffisant pour en arriver à une pénétration sexuelle. Néanmoins, on sait qu'en moyenne, les femmes réclament environ une vingtaine de minutes de préliminaires pour ressentir une excitation sexuelle entraînant une lubrification suffisante pour une pénétration confortable et agréable. Et ces vingt minutes sont, toujours en moyenne, à peu près trois fois moins que ce que les hommes estiment nécessaire. Le travail des femmes consiste donc à apprendre aux hommes à pratiquer des préliminaires plus longs qu'ils ne l'imaginent indispensable.

Trop de graisses transformées augmentent le risque de démence

L'alimentation peut être un poison. Dans la revue « *Neurology* », des chercheurs montrent que la consommation de graisses trans en grande quantité augmente le risque de démence. Les acides gras trans sont naturellement présents dans les produits laitiers et dans certaines viandes, mais ils sont produits de manière industrielle via la fabrication d'huiles partiellement hydrogénées. Ces dernières sont accusées d'augmenter le risque de maladie, notamment cardiaques.

de santé publique peuvent aider à prévenir les cas de démence à travers le monde, ainsi que de diminuer la fréquence des maladies cardiaques et de toutes les autres maladies associées aux graisses trans.

Éliminer les acides gras trans de l'alimentation mondiale

D'après les chercheurs, les pâtisseries sont le plus gros facteur d'augmentation du taux de graisses trans dans le sang, suivi par la margarine et les sucreries. En 2018, l'OMS a présenté une série de mesures pour éliminer les acides gras trans industriels. Ils seraient responsables de plus de 500 000 décès dans le monde annuellement. Grâce à son plan, l'OMS espère parvenir à l'élimination des acides gras trans industriels de l'alimentation d'ici à 2023. Ces efforts des organismes

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



Un personnel qualifié est à votre disposition!

Prestations disponibles

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

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

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en chef
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Philip EVEGNO

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

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Service Marketing et Communication
Ibrahim LARDAGOU

Community Manager
Zabdiel MIGNAKE

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

La citronnelle contre toxines, fièvre et insomnie

par Gamé KOKO

La citronnelle est une plante aromatique cultivée pour ses feuilles. C'est un thé vert qui est très bénéfique pour la santé de l'organisme surtout pour le foie et les reins. La citronnelle est consommée en décoction comme boisson rafraîchissante, digestive, contre la fatigue et les règles douloureuses.

La citronnelle est un thé vert qui contient des flavonoïdes, des catéchines et des antioxydants qui sont des substances indispensables pour une meilleure survie et longévité de l'organisme.

Nettoyeur de l'organisme

La citronnelle contient les principes actifs ; excellent tonique stimulant, apéritif, antiseptique, diurétique et sudorifique (provoque la transpiration) et sans caféine, elle aide le foie et les reins à éliminer les toxines et les déchets. Ses principes actifs agissent comme un détergent sur tout l'organisme. Ses pouvoirs antiseptiques et toniques rendent l'organisme propice aux soins des affections comme les maux de tête. La citronnelle permet de lutter contre l'hypertension artérielle. Elle permet également de lutter contre les maladies telles que la grippe, la fièvre, le cancer de poumons, le cancer de l'estomac et le cancer de l'intestin. La citronnelle par

sa fonction stimulante facilite les digestions lentes et soulage les abdomens ballonnés.

Fatigue et bon sommeil

Le thé de la citronnelle est très efficace sur les douleurs articulaires, du type rhumatisme. Pour apaiser les angoisses et pour une bonne nuit de sommeil, il est conseillé de boire après le repas une tasse d'infusion de citronnelle. Elle soulage également les muscles en cas de crampes. La citronnelle rafraîchit tout en revitalisant et en désodorisant le corps.

Régulateur du flux menstruel

L'infusion de la citronnelle est considérée comme emménagogue. C'est-à-dire qu'elle permet de régulariser le flux menstruel et de diminuer les douleurs provoquées par les caillots de sang ainsi que les nausées grâce à ses principes actifs, dont les flavonoïdes. Elle atténue les crampes abdominales dues aux



règles douloureuses.

Le mauvais cholestérol

Le thé de la citronnelle aide l'organisme à se débarrasser du mauvais cholestérol grâce à sa forte concentration en catéchines et flavonoïdes. Il contient des antioxydants qui diminuent les risques de maladies cardiaques et des radicaux libres capables de favoriser le vieillissement cutané.

Allié minceur

C'est un allié du régime minceur. Si on rêve d'avoir une bonne

silhouette, le thé de la citronnelle est conseillé. C'est un thé naturel, bio qui s'utilise à feuilles fraîches ou sèches mais de préférence sèches. Sécher dans un endroit frais et sec (chambre, cuisine). Ce qui augmente la concentration des principes actifs.

Comment prendre la citronnelle ?

Il est conseillé de prendre le thé de la citronnelle sans sucre surtout le matin à jeun. Cette boisson peut être prise sans modération au cours de la journée.

Eau de coco contre les microbes, bactéries et virus

L'eau de coco renforce le système immunitaire, augmente l'énergie, protège contre des bactéries et des infections. Elle aide aussi à perdre du poids et a plusieurs autres bienfaits sur la santé.



L'eau de coco a pratiquement la même structure que le plasma sanguin. Elle était utilisée dans le passé, comme substitut sanguin et plusieurs vies ont pu être sauvées, même si cette technique faisait l'objet de critiques. Aujourd'hui, l'eau de coco est utilisée dans le monde entier et

il est très facile d'en trouver.

Vertus santé

L'eau de coco renforce le système immunitaire et élimine la bactérie responsable des infections urinaires, de la blennorragie, des maladies gingivales. L'acide laurique qu'elle contient agit

efficacement contre les bactéries, les microbes ou encore les champignons. Avec l'eau de coco, l'énergie est boostée et la production d'hormones dans les glandes thyroïdes sera augmentée. Riche en potassium, l'eau de coco permet de lutter contre l'hypertension artérielle.

Efficace contre les infections urinaires

Si on souffre régulièrement d'infection urinaire, boire l'eau de coco. Cette eau est un diurétique naturel c'est-à-dire qu'elle augmente la production d'urine qui aide les personnes atteintes de maladies rénales. L'eau de coco nettoie les voies urinaires ainsi que la vessie. Les toxines seront éliminées; ce qui aide à prévenir les calculs rénaux.

Bon pour le système digestif

L'eau de coco contient une grande quantité de fibres, très bonnes pour le système digestif. Grâce à la présence d'enzymes bioactives, le potassium, les fibres alimentaires l'eau de coco peut lutter contre les problèmes de digestion et certains troubles comme la constipation, les ballonnements, les reflux gastriques, brûlures d'estomac. Une consommation régulière prévient

les brûlures d'estomac. Mélanger de l'eau de coco avec de l'huile d'olive pour nettoyer l'organisme et éliminer les parasites présents dans les intestins.

Par ailleurs, l'eau de coco ayant un taux de graisse très bas, il est possible d'en consommer en grandes quantités. Elle réduit l'appétit et donne une sensation de satiété, ce qui aide à perdre du poids. Elle nettoie également la peau, la rend plus fraîche et ouvre les pores. Boire un verre d'eau de coco permet à la peau d'être éclatante et hydratée durant la journée. On peut ajouter du citron, des feuilles de menthe. Après une intense activité physique, boire de l'eau de coco permet d'éliminer rapidement la fatigue.

Bon pour la grossesse

Les experts affirment que boire de l'eau de coco régulièrement aide à régler quelques soucis de santé durant la grossesse. L'eau de coco permettra à la maman de se protéger contre les agressions extérieures, à combattre les infections, à bien s'hydrater, à lutter contre la constipation et les brûlures d'estomac afin de rester en pleine forme tout au long de la grossesse.

par William O.

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

Se lever et bouger toutes les deux heures

Les adultes au Togo passent en moyenne des heures par jour dans des activités sédentaires. Et une grande proportion d'entre eux atteignent un niveau « élevé ». Faire de l'activité physique mais aussi ne pas rester trop longtemps en position assise.

« Rester assis trop longtemps, ce n'est pas bon pour la santé. Au travail, si on le peut, penser à marcher un peu toutes les deux heures », martèle Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport. La sédentarité, couplée au manque d'activité, est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde. Pratiquer au moins trente minutes d'activités physiques « dynamiques » par jour mais, aussi, de limiter le plus possible le temps passé en position assise.

Le manque d'activité et la sédentarité, ce n'est pas la même chose. On peut très bien faire cinq heures de sport par semaine et être sédentaire. En effet, pour Dr Damien Ekoué-Kouvahey, « on définit désormais la sédentarité comme le fait de rester trop longtemps dans une position assise ou allongée, sans dormir. On parle d'un niveau élevé de sédentarité quand une personne reste assise plus de sept heures par jour. La sédentarité est aussi définie par le fait de passer plus de trois heures par jour devant un écran, en

dehors du travail », indique-t-il.

Les Togolais sont trop sédentaires

C'est à partir de ce seuil de sept heures par jour qu'on voit apparaître des risques pour la santé. Et c'est un seuil très vite atteint. « Prendre le cas d'une personne qui fait une heure de voiture pour aller et revenir du travail et pour en revenir. À son bureau, elle reste assise huit heures et le soir, chez elle, elle passe deux heures devant la télé. Cela fait déjà douze heures de position assise », illustre le spécialiste.

Se lever toutes les deux heures

La sédentarité favorise la survenue de maladies cardiovasculaires, de diabète ou de certains cancers. En position assise, les muscles ne se contractent pas. Or, c'est l'activité des muscles qui est la principale consommatrice de glucose et de lipides. « Quand on est assis, le glucose et la graisse vont s'accumuler dans les vaisseaux ou autour du foie et du pancréas.

Expert : Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport



En plus, quand on est sédentaire, on a tendance à manger plus gras, salé et sucré. La sédentarité favorise le grignotage, en partie en raison d'un phénomène physiologique », explique le spécialiste. Quand on travaille assis devant un ordinateur, on va avoir une forte activité cognitive. Du coup, le cerveau va consommer du glucose en quantité importante. Et par un phénomène compensatoire, l'organisme va avoir besoin de renouveler ses stocks de sucre. C'est peut-être ce qui se produit quand les enfants regardent des dessins animés en restant assis pendant des heures.

Mais comment lutter contre cette sédentarité quand on travaille en

étant assis? En essayant de se lever et de bouger au moins toutes les deux heures. Pour cela, il y a quelques trucs. « Par exemple, dans mon bureau, la poubelle est à l'autre bout de la pièce. Ce qui m'oblige à me lever à chaque fois que je veux jeter quelque chose. Et quand je dois échanger avec un collègue, plutôt que de lui envoyer un mail ou de lui téléphoner, je me déplace à son bureau », souligne M. Edouard, 33 ans, Employé dans une société de téléphonie mobile à Lomé. Bouger juste deux minutes toutes les heures a déjà un effet bénéfique sur la pression artérielle.

par William O.

Règles de vie d'un hypertendu pour éviter les complications

L'hypertension artérielle (HTA) est une affection à prendre en charge pour toute la vie. Il est possible de ramener les chiffres de pression artérielle dans les normes mais il n'existe pas de traitement curatif comme cela est le cas pour certaines maladies infectieuses. Être hypertendu ne constitue en aucun cas un handicap pour la vie au quotidien. Toutefois, l'hypertendu doit nécessairement changer son mode de vie alimentaire et adopter certaines règles de vie. Docteur Bassuka Andrée, médecin nutritionniste à Lomé en dit davantage.

« On ne peut pas parler d'interdit alimentaire comme tel. Si la personne hypertendue a un poids normal pour sa taille, son guide alimentaire sera différent de quelqu'un qui a besoin de perdre du poids », souligne Dr Bassuka, nutritionniste. En règle générale, sur le plan alimentaire, un hypertendu doit contrôler la quantité de sel, manger moins de graisses. Mais il doit consommer plus de légumes et fruits.

Des activités physiques oui, mais lesquelles ?

L'activité physique, selon Dr Bassuka est très conseillée aux hypertendus : la marche rapide quotidienne à raison de trente minutes par jour, le cyclisme, la course, le tennis sur court ou de table, la natation sont recommandés. L'excès des activités physiques aussi peut nuire à un hypertendu.

Pas de cigarette ni d'alcool, quand on est hypertendu

« Le tabac est interdit chez l'hypertendu. La consommation d'alcool est également à proscrire. Mais chez certaines personnes qui ont des problèmes avec l'alcool, elles doivent limiter leur consommation à deux verres à vin à table au cours du repas pour l'homme. Pour la femme, la quantité est de 1 verre à vin par jour », précise Dr Bassuka.

Le tabac favorise la formation de plaques d'athérome au niveau des vaisseaux sanguins qui obstruent totalement ou partiellement les vaisseaux. Il en est de même de l'alcool qui favorise le dépôt de cholestérol au niveau des vaisseaux sanguins.

L'hypertendu peut faire toute activité professionnelle

Le sujet hypertendu peut faire son activité professionnelle. Cependant

Expert : Dr Bassuka Andrée, médecin nutritionniste



souligne la spécialiste, « il faut éviter les situations de stress, le manque de sommeil, l'abus d'alcool, l'utilisation de la cigarette, la sédentarité ou le manque d'activités physiques, l'apparition de surpoids ou d'obésité du fait d'une mauvaise alimentation en quantité et en qualité ».

L'hypertendu doit être en relation permanente avec son médecin

Un patient hypertendu connu doit avoir un suivi médical régulier : examen physique et de laboratoire. « Un contrôle régulier permettra de revoir les conseils d'alimentation, d'adapter le traitement médical, d'éviter l'apparition d'autres maladies comme le diabète,

les troubles des graisses ou de complications graves comme l'insuffisance rénale », explique Dr Bassuka.

Bien vivre en étant hypertendu, c'est possible. Il est important de suivre son traitement médical tel que prescrit par le médecin, d'avoir une tension artérielle stable et basse, de limiter la quantité de sels et de graisses animales. Préférer la consommation de fruits et de légumes, de faire régulièrement et quotidiennement une activité physique pour éviter la sédentarité, d'éviter les situations de stress, la prise d'alcool et la cigarette

par Gamé KOKO

« La bonne santé n'est pas quelque chose que nous pouvons acheter. Néanmoins, cela peut être un compte épargne extrêmement précieux » Anne Wilson Schaef

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

1

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



2

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



6

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



5

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



3

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



7

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



4

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



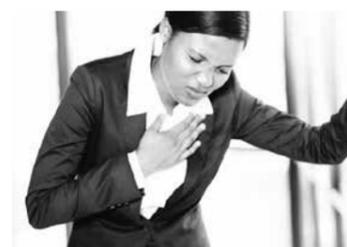
8

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



9

En cas d'essoufflement, consultez immédiatement un médecin.



10

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



Des cas positifs de Coronavirus au Togo



La menace de la pandémie de la maladie Coronavirus (Covid-19) pèse réellement sur l'Afrique. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a appelé le continent à se réveiller et à se préparer au pire. Une déclaration effrayante que viennent de confirmer les derniers chiffres

enregistrés sur la maladie notamment au Togo. Le Togo vient d'enregistrer une augmentation du nombre de cas confirmés de coronavirus. Le nombre de personnes désormais affectées par le covid-19 est de 18. L'information a été rendue public sur le site internet covid19.gouv.tg

dans la matinée du lundi 23 mars. Pour l'heure, aucun cas de décès n'est à signaler. La menace grandit en Afrique de l'Ouest. Une situation qui préoccupe plus d'un. Mais dans cette situation, les gouvernements et l'OMS recommandent de ne pas céder à la panique et d'observer les règles de prévention et de protection. Des mesures de prévention ont été mises en place pour éviter la propagation du covid-19. Il s'agit entre autres de se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon, ou avec du gel hydroalcoolique, éviter les contacts physiques au maximum, tousser dans le coude. Les populations sont appelées à respecter ces mesures. Le premier cas positif de Covid-19 au Togo a été révélé le 06 mars 2020.

Source: OMS

24 mars : Journée mondiale de lutte contre la tuberculose

Il est temps d'agir ! Il est temps de mettre fin à la tuberculose !

par Hubert LOGAN

Le 24 mars de chaque année, il est célébré la Journée mondiale de lutte contre la tuberculose. L'objectif est de sensibiliser l'opinion publique sur les conséquences sanitaires, sociales et économiques dévastatrices de cette maladie, et d'intensifier l'action visant à mettre fin à l'épidémie mondiale de tuberculose. Car il est temps. Justement « Il est temps », est le thème retenu pour la célébration de cette année 2020. Ce thème insiste sur le fait qu'il est urgent d'agir et d'honorer les engagements afin de mettre définitivement un terme à l'épidémie de tuberculose d'ici à 2030, comme le recommandent les Objectifs de développement durable (ODD).

Le 24 mars 2020, marque la 25^{ème} célébration de la journée mondiale contre la tuberculose. La date du 24 mars correspond au jour où, en 1882, le Dr Robert Koch a annoncé qu'il avait découvert le bacille à l'origine de la tuberculose, et a ainsi permis d'envisager de diagnostiquer et de guérir la maladie.

La tuberculose est due à une bactérie (*Mycobacterium tuberculosis*) qui touche le plus souvent les poumons. C'est une maladie que l'on peut éviter et guérir. La tuberculose se transmet d'une personne à l'autre par voie aérienne. Quand une personne atteinte de tuberculose pulmonaire tousse, éternue ou crache, elle projette des bacilles tuberculeux dans l'air. Il suffit d'en inhaler quelques-uns pour être contaminé. La tuberculose demeure la maladie infectieuse la plus meurtrière au monde. Elle est l'une des 10 premières causes de mortalité dans le monde. Chaque jour, plus de 4000 personnes meurent de la tuberculose et près de 30 000 contractent cette maladie pourtant évitable et curable. En 2018, 10 millions de personnes ont contracté la tuberculose et 1,5 million en sont mortes (dont 251 000 porteurs du VIH).

La tuberculose multirésistante continue à causer une crise de santé publique et reste une menace pour la sécurité sanitaire. L'OMS estime à 484 000 le nombre de nouveaux cas présentant une résistance à la rifampicine (78 %), médicament de première intention le plus efficace contre cette maladie.

La stratégie mettre « Fin à la tuberculose » : 2020 l'année de l'action

D'après les estimations, la lutte

antituberculeuse menée dans le monde a permis de sauver 58 millions de personnes de 2000 à 2018. À l'échelle mondiale, l'incidence de la tuberculose diminue d'environ 2 % par an. Le taux de recul annuel doit être de 4 à 5% si l'on veut atteindre les jalons fixés dans la nouvelle stratégie « Fin à la tuberculose » ou « End TB Strategy ». Elle a été adoptée lors de l'Assemblée Mondiale de la Santé en mai 2014, avec pour vision un monde sans tuberculose à l'horizon 2035.

La Stratégie pour mettre fin à la tuberculose définit des jalons (en 2020 et 2025) et des cibles (en 2030 et 2035) pour faire reculer la morbidité et la mortalité. Les cibles pour 2030 sont une réduction de 95 % du nombre de décès par tuberculose et une baisse de 90 % du taux d'incidence de la tuberculose (nombre de nouveaux cas pour 100 000 habitants par an) par rapport à 2015. Les jalons pour cette 2020 sont une diminution de 35 % du nombre de décès par tuberculose et de 20 % du taux d'incidence. La stratégie fixe un autre jalon pour cette 2020 : faire en sorte que plus aucune famille ne supporte de coûts catastrophiques liés à la tuberculose. Il y a lieu de rappeler que mettre un terme à l'épidémie de tuberculose d'ici à 2030 fait partie des cibles fixées dans les objectifs de développement durable dans le domaine de la santé.

Il est temps

Pour intensifier l'action entreprise dans les pays et atteindre les cibles fixées, les chefs d'État se sont rencontrés en septembre 2018 à la première Réunion de haut niveau des Nations Unies consacrée à cette question et se sont

La pandémie fait rage à travers le monde avec 340000 cas identifiés et plus de 15000 décès. Selon un dernier comptage de l'AFP, plus d'un milliard de personnes dans plus de 50 pays ou territoires sont appelées par leurs autorités à rester confinées chez elles pour lutter contre la propagation fulgurante du Covid-19. L'Europe est devenue l'épicentre de la maladie qui se répand à grande vitesse. Le continent compte 8000 morts. En Italie on compte 59138 cas confirmés avec 5476 décès. L'Espagne, deuxième pays le plus

touché d'Europe comptabilise 2182 morts et 28768 cas sont confirmés. En France, on comptabilise 674 décès et 7.240 hospitalisés, selon un dernier bilan. Par ailleurs, les USA enregistrent 35224 cas avec 414 morts. Alors que le nombre de cas augmente en Europe, on assiste à la situation inverse en Chine, où le nombre de nouvelles personnes infectées par le coronavirus n'augmente presque plus dans le pays. En Chine on enregistre 81496 cas confirmés avec 3261 décès. En Afrique, plus de 500 contaminations ont été



résolument engagés à mettre fin à la tuberculose. Pour honorer les engagements pris par ces dirigeants mondiaux, l'Organisation Mondiale de la Santé a retenu comme thème de la célébration de la Journée mondiale de lutte contre la tuberculose 2020 : « Il est temps », pour insister sur le fait qu'il est urgent d'agir. Ce thème a le mérite de rappeler à tous qu'« il est temps » de : élargir l'accès à la prévention et au traitement ; mieux responsabiliser ; garantir un financement suffisant et durable, y compris pour la recherche ; contribuer à mettre un terme à la stigmatisation et à la discrimination ; promouvoir une action équitable, centrée sur les personnes et qui respecte les droits humains.

Trouver, Traiter, Tous #EndTB : Appel à l'union des forces

L'OMS a lancé, avec le Fonds mondial et le Partenariat Halte à la tuberculose, une initiative intitulée « Find. Treat. All. #EndTB » (Trouver. Traiter. Tous #EndTB) dans le but d'intensifier la lutte antituberculeuse et de garantir l'accès aux soins, dans le cadre des efforts déployés par l'OMS en faveur de la couverture sanitaire universelle. À l'occasion de cette Journée mondiale, l'OMS appelle les gouvernements, les communautés touchées, les organisations de la société civile, les soignants et les partenaires nationaux et internationaux à unir leurs forces sous la bannière « Find. Treat. All. #EndTB » pour ne laisser personne de côté.

Cette initiative devra susciter un engagement pour mettre fin à la tuberculose. Cet engagement devrait se concrétiser au niveau politique, mais aussi à tous les

autres niveaux : les maires, les parlementaires, la société civile, les communautaires, les personnes atteintes, les agents de santé, les autres partenaires et acteurs.

La tuberculose reste une maladie grave

Il faudra mieux faire connaître au grand public les terribles conséquences sanitaires, sociales et économiques de cette maladie et pour que de plus grands efforts soient consentis afin de mettre fin à l'épidémie mondiale de tuberculose. Environ un quart de la population mondiale est porteuse d'une tuberculose latente, ce qui signifie que ces personnes ont été infectées par le bacille tuberculeux mais ne sont pas (encore) malades et ne peuvent pas transmettre la maladie. Le risque de développer la maladie à un moment de leur existence est de 5 à 15 % chez les sujets porteurs du bacille tuberculeux. Le risque est plus élevé pour ceux qui ont un système immunitaire déficient, comme les personnes vivant avec le VIH, celles qui souffrent de malnutrition, les diabétiques et les consommateurs de tabac. Quand la tuberculose prend une forme évolutive, les symptômes (toux, fièvre, sueurs nocturnes ou perte de poids) peuvent rester bénins pendant de nombreux mois, de sorte que la personne malade consulte tard et transmet le bacille à d'autres. En une année, un malade atteint de tuberculose évolutive peut contaminer 5 à 15 autres personnes lors de contacts rapprochés. Sans traitement, 45% en moyenne des sujets tuberculeux négatifs pour le VIH décèdent, et presque tous les sujets VIH-positifs. Il est donc temps d'agir.

Coronavirus : plus de 15.000 morts à travers le monde



rapportés au 20 mars en Afrique subsaharienne selon les autorités de divers pays. Environ 200 cas

sont enregistrés en Afrique du sud. De nombreux pays ont pris des mesures pour endiguer le virus.

Ravintsara : la solution aux méchants virus

Originaires de Madagascar, cette HE exceptionnelle est polyvalente et d'une utilisation aisée. Ravintsara vient de « ravina » qui veut dire feuille ou arbre, et de « tsara » qui veut dire bonne, soit en malgache « feuille bonne à tout » ou « arbre aux bonnes feuilles », en reconnaissance de ses vertus toniques et antivirales traditionnellement réputées. Ce n'est qu'en 1775 que l'HE de Ravintsara sera extraite pour la première fois par le pharmacien et chimiste Antoine Baumé puis quelques années plus tard, le botaniste Pierre Boiteau étudie et décrit ses effets thérapeutiques. Toujours est-il que la puissante action antivirale du Ravintsara a été démontrée par des études scientifiques en 2003 et suscite beaucoup d'espoirs à l'heure où la résistance des virus s'accroît naturellement face à l'arsenal allopathique



L'HE de ravintsara est obtenue par distillation complète des feuilles de *Cinnamomum camphora* encore appelé Camphrier de Madagascar. Ses principes actifs les plus concentrés sont ; Oxydes terpéniques : 1.8 cinéole (60-65%), Alcools terpéniques : Alpha-terpinéol (10%) et Terpènes : Alpha et Beta pinènes (20%). Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes : antivirale, c'est l'HE antivirale par excellence, la plus

efficace et la plus sûre pour tous les âges. Elle est à la fois anti-infectieuse et antibiotique et limite les risques de surinfection. Immunostimulante, car elle stimule les glandes surrénales, responsables de la réponse immunitaire. Antibactérienne à large spectre. Expectorante, elle favorise la toux c'est-à-dire l'expulsion des sécrétions bronchiques

Utiliser l'HE de Ravintsara ?
L'HE de Ravintsara, est efficace dans la prévention et le traitement

des infections virales de tout type (grippe, zona, herpès, hépatites et entérites virales), les bronchites, rhinopharyngites, sinusite, rhume, les maladies infectieuses infantiles (rougeole, rubéole, varicelle, oreillons)

La posologie conseillée est la suivante : **Voie orale : 2 gouttes, 3 fois par jour dans du miel, ou de l'huile d'olive ou sur un carreau de sucre de canne, sous la langue. Voie externe : 5 gouttes, 3 fois par jour en massage du bas de dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax**

L'HE de Ravintsara peut être utilisée pour booster l'immunité pendant les périodes d'épidémie en prévention. **Dans ce cas elle peut être utilisée : par voie cutanée ; 3 gouttes sur les poignets et respirer profondément, une fois par jour. Faire une pause d'une semaine après 3 semaines d'utilisation. En diffusion à l'aide d'un diffuseur adapté. D'ailleurs cette méthode est recommandée afin de purifier l'air des chambres d'hospitalisation, des bureaux pendant les périodes d'épidémie virale**

L'HE de Ravintsara est un remède très utile pour combattre les cas de fatigues profondes, nerveuses et physiques. 3 gouttes sur les poignets et respirer profondément dès qu'on a un coup de barre.

par **Guillaume AGBE, Expert en Aromathérapie**

Précautions d'utilisation

Probablement l'une des plus souples des HE, tout le monde peut utiliser l'HE de Ravintsara à l'exception évidemment des femmes enceintes de moins de 3 mois. Elle est également utilisable par toutes les voies. Enfin, il est cependant préférable pour les personnes asthmatiques et épileptiques de demander conseil à leur médecin avant utilisation

Reconnaître une bonne huile essentielle de Ravintsara

Voici comment reconnaître une HE de Ravintsara de qualité. Sur l'emballage et le flacon, il doit être obligatoirement mentionné :

- **Nom latin : *Cinnamomum camphora***
 - **Partie distillée : Feuilles**
 - **Pays d'origine : Madagascar, Indonésie**
 - **La composition biochimique : il doit y avoir 50 à 60% de 1.8-cinéole, 10 à 18% de sabinène, 5 à 11% de alpha terpinéol**
 - **Le numéro de lot**
 - **La mention EOBBDD, ou HEBDD, ou HECT sont des labels garantissant la qualité thérapeutique intégrale de l'HE.**
- Afin de garantir une bonne conservation de l'HE, le flacon doit être en verre fumé protégé par un emballage en carton ou en aluminium.**

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

SantéPlante



SantéActualité



Pandémie de Coronavirus Bien utiliser les masques pour éviter les transmissions

Avec la pandémie du Coronavirus, le port du masque est une barrière de prévention et de protection importante. Mais qui, où, quand et comment porter le masque ?

Qui doit porter le masque ?

Selon les recommandations de l'OMS, le corps médical, les malades et autres personnes aux postes de contrôle par exemple, doivent porter les masques. Mais le reste de la population peut se passer des masques.

C'est vrai, quand on pose la question à ceux qui portent les masques dans la ville de Lomé, la réponse est : "c'est pour se protéger". Mais en réalité il y a lieu de refaire l'éducation des populations par rapport au port des masques, sinon, c'est le résultat inverse qui va se produire.

Où porter les masques ?

Quand on voit une personne seule dans son véhicule les vitres fermées et portant un masque, ou quelqu'un

qui est seul sur sa moto avec le masque, il y a de quoi se demander est-ce toujours dans le cadre de la protection contre le Coronavirus. Peut-être contre la pollution, oui, mais il faut le dire, cette façon de porter le masque ne sert pas à grand-chose dans la prévention et protection contre le Covid-19.

Quand et comment porter le masque ?

Le masque est avant tout destiné aux personnes malades du Covid-19 afin qu'elles ne transmettent pas le virus. Il sert surtout aussi pour le corps médical dans la prise en charge pour éviter les contaminations. Le port de masque a une durée de vie. Elle va de quelques heures à toute une journée selon sa qualité. Souvent quand les



gens portent le masque dans la rue, ils ont le sentiment d'une grande sécurité. Mais attention, le masque dans son utilisation peut être une source de contamination du virus. Car, souvent ceux qui le portent ont tendance à ignorer les autres règles dont le lavage des mains et le fait de faire attention à ne pas porter les doigts au visage pour gratter les yeux, mettre le doigt dans le nez, ou effleurer voire frotter les lèvres. C'est là le danger. En enlevant le masque, il faut faire attention à ne pas toucher son visage avec les doigts qui pourraient être tachés du virus.

Le port de masques, oui, mais il faut maîtriser son mode d'utilisation.

Le lavage des mains très capital

Le Coronavirus ne se transmet pas par la peau, mais plutôt, quand on touche à un objet souillé par le virus, ou si on reçoit au visage directement les gouttelettes de salive venant d'une personne malade. Donc, le lavage des mains et le fait de respecter une distance d'au moins un (1) mètre entre deux personnes qui se parlent, sont les principales règles de préventives pour sauver les vies.

par **Willam O.**



Prenez soin de votre santé au quotidien





Remise symbolique d'un kit à un étudiant

Malgré l'importance de la protection sociale et les nombreux efforts engagés par le gouvernement togolais dans ce domaine, force est de constater que certaines couches de la population semblent être en marge de cet effort de solidarité. Le constat est qu'à ce jour, la plupart des étudiants ainsi que certains enseignants-chercheurs à la retraite ne bénéficient pas d'une couverture maladie. Etudier nécessite une parfaite santé. Les autorités en sont conscientes et elles mettent tout en œuvre pour que l'assurance maladie des étudiants devienne une réalité dans les Universités publiques du Togo. C'est dans ce cadre que l'INAM a initié en collaboration avec les présidents des universités publiques du Togo (Lomé et Kara) une journée de réflexion dénommée journée de l'assurance maladie de étudiants (JAME). Placée sous le thème « Protection sociale, moteur de développement », les rencontres avec les étudiants ont lieu le 20 décembre 2019 sur le campus de Lomé et le 25 janvier 2020 sur le campus de Kara, avec la participation des milliers d'étudiants en présence des autorités universitaires. Il était question de sensibiliser les étudiants sur la culture de la solidarité, les fondamentaux et principes de l'assurance maladie ainsi que le fonctionnement de l'INAM.

Un projet pilote d'assurance maladie des étudiants est lancé

Pour optimiser et concrétiser cet effort, l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM), a procédé le samedi 18 janvier 2020, à la remise symbolique de Kits d'assurance maladie aux étudiants bénéficiaires de ce projet pilote. Ceci a marqué le début de la couverture santé des étudiants, annoncée le 20 décembre 2019 par Myriam Dossou, Directeur Général de l'INAM, lors de la Journée de l'Assurance Maladie des Étudiants.

Au total 500 étudiants ont reçu des kits composés de feuilles de soins, de feuilles d'examen et de la carte d'assurance INAM. Avec ces kits, ils vont être soignés conformément aux règles de délivrance des soins de l'INAM en vigueur. Les cotisations des 500 étudiants sont entièrement financées par l'institution financière ORABANK, qui est partenaire de ce projet. Les bénéficiaires de cette phase pilote ont été sélectionnés suivant des critères d'excellence et de statut social fixés par les autorités universitaires. C'est une première qui marque le début de l'assurance maladie des étudiants togolais et cette initiative s'inscrit dans la droite lignedela politiquesociale del'UL. « La couverture maladie est une culture qui commence d'abord par la prévention des maladies. Nous sommes au début de l'intégration de l'assurance maladie dans notre système éducatif. Ce n'est pas une faveur que nous accordons aux étudiants. Mais c'est un geste qui explique la dimension sociale de l'Université de Lomé », a indiqué Prof Akodah Ayéwouadan, Directeur des prestations des services à l'Université de Lomé.

Incitative salubre et appréciée par les étudiants

Kpognon Casimir, cet étudiant qui est l'un des bénéficiaires se réjouit de cette initiative de l'INAM : « L'année passée j'étais tombé malade. Je suis allée au CHU campus de Lomé. Malgré mon carnet du COUL, on m'a demandé une certaine somme que je n'avais pas. J'étais obligé de rentrer à la maison. Aujourd'hui grâce à cette assurance maladie je peux bénéficier des premiers soins en cas de maladies », a-t-il témoigné. « La santé n'a pas de prix. Une fois que nous sommes malades. A l'hôpital on nous traite sans savoir ce que nous avons dans la poche et c'est une joie pour nous. Nos parents n'auront plus à souffrir et se ménager pour nos frais médicaux. Donc ils seront aussi contents quand ils sauront

L'assurance maladie des étudiants des universités publiques est en marche

Dans le cadre de sa politique de protection sociale en santé, le gouvernement togolais s'est engagé à mettre en place une couverture maladie universelle (CMU). Cette couverture maladie a démarré en 2012 avec l'instauration du régime obligatoire d'assurance maladie pour les agents publics et assimilé en activité et à la retraite. Etendre ce régime à d'autres couches socio-professionnels est aussi la priorité du gouvernement. Conscient que la protection sociale est l'un des éléments essentiels permettant de lutter contre la pauvreté et les diverses formes de vulnérabilité, le gouvernement togolais œuvre pour l'extension de l'assurance maladie, aux étudiants des universités publiques. L'INAM et les autorités universitaires de Lomé et de Kara ont lancé en fin d'année dernière un projet pilote d'assurance au profit des étudiants.



Vue des bénéficiaires et donateurs

qu'il y a une assurance qui va nous aider », a confié un autre étudiant. Tout ému, Fedaba Komlan, ce jeune étudiant a témoigné sa gratitude : « Je remercie beaucoup l'INAM pour m'avoir permis d'avoir l'Assurance maladie. Dès à présent je pourrai me faire prendre en charge dans les hôpitaux. » Pour ORABANK, le partenaire privilégié de cette initiative reconnaît le caractère indispensable de la santé pour tous les étudiants. C'est lorsque

les étudiants seront en bonne santé qu'ils pourront faire de bonnes études et réussir leur vie. Après la phase pilote, le projet sera élargi pour atteindre tous les étudiants des deux universités publiques et plus tard les privées. Ce projet vient s'ajouter aux multiples chantiers enclenchés par les autorités universitaires afin de garantir aux étudiants de bonnes conditions d'études.

par Abel OZIH

Des gestes pour limiter la transmission du coronavirus



Se laver régulièrement les mains le plus souvent possible avec de l'eau et du savon ou une solution hydroalcoolique



Se couvrir la bouche et le nez avec le mouchoir en cas de toux et d'éternuement. Sans mouchoir, utiliser le pli du coude



Jeter immédiatement le mouchoir après usage dans une poubelle fermée



Éviter de se toucher le visage notamment les yeux, le nez, la bouche



Éviter les contacts proches en restant à au moins 1 mètre des autres personnes si elles toussent ou éternuent.



Éviter de se serrer les mains car le virus passe aussi par le contact physique. La bise n'est également pas conseillée



Porter un masque chirurgical jetable si vous êtes malade ou pensez l'être, afin de ne pas contaminer vos proches

