

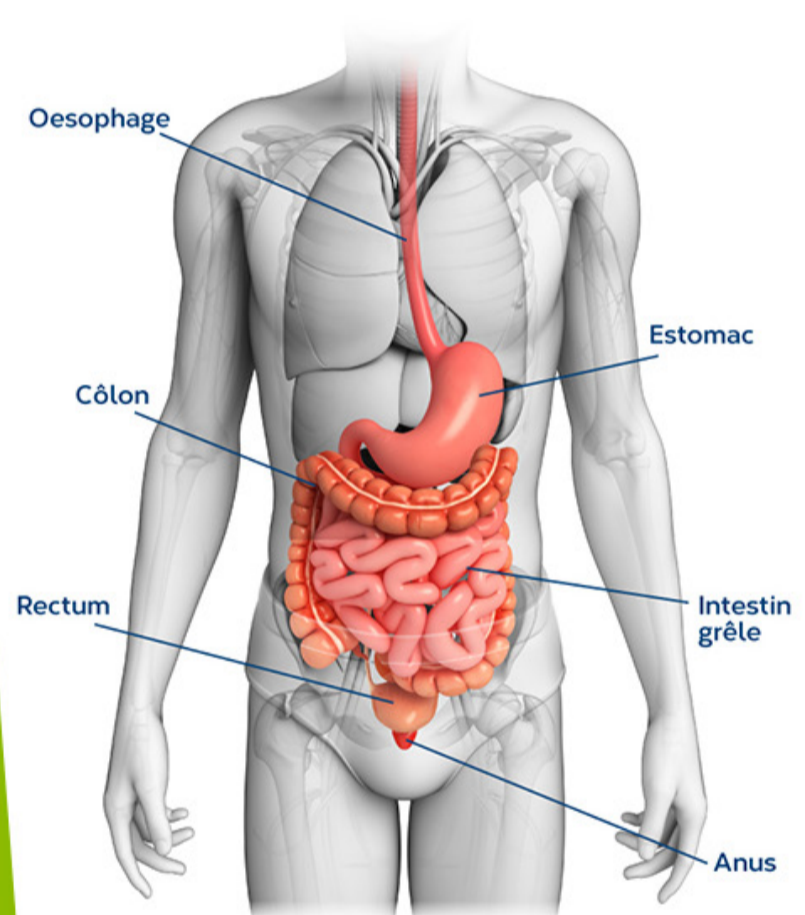
SANTÉ ÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°645 du 10 Novembre 2021

Nettoyer les intestins pour la santé: Recettes



6

BIEN MANGER POUR UNE BONNE DIGESTION



5 super tisanes en cas de digestion difficile

3



Aliments qui perturbent le fonctionnement intestinal

7



Cécité: 2000 nouveaux patients retrouvent la vue

4-5



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



Disponible en Pharmacie!



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

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

5 super tisanes en cas de digestion difficile

Ballonnements, brûlures d'estomac, nausées, entre autres sont des signes d'une digestion difficile après le repas. Une digestion difficile est la conséquence de plusieurs facteurs. Voici 5 plantes qui contribuent à bien digérer les aliments.

1

Infusion au gingembre



Grâce à ses principes actifs qui stimulent l'estomac, l'infusion au gingembre permet alors de diminuer la sensation de lourdeur qu'on éprouve et d'éviter les nausées et les vomissements. Il suffit d'ajouter un peu de gingembre en morceaux dans une casserole d'eau bouillante, de laisser infuser, puis de filtrer. A savourer avec un peu de citron et de miel.

2

Infusion à la citronnelle



Boire une infusion de citronnelle de manière régulière est efficace contre l'indigestion, les crampes d'estomac et la gastro-entérite. Il est aussi sûr pour les enfants, sur les maux d'estomac ou les problèmes de digestion. La tisane de citronnelle régule la santé des intestins notamment en cas de gaz, de spasmes intestinaux et de diarrhée et la constipation. Après un repas conséquent, une tasse ou deux d'infusion de citronnelle aide à éliminer l'excès de graisse beaucoup plus rapidement et réduire la rétention d'eau par le corps. En outre, le thé de citronnelle réduit le taux de mauvaises graisses et régule la pression artérielle.

3

Le curcuma

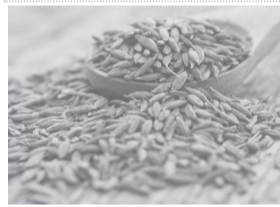


Le curcuma a également la capacité de protéger la muqueuse gastrique, d'empêcher la formation et de détruire la bactérie *Helicobacter pylori*, à l'origine de nombreux cas d'ulcères gastroduodénaux.

Recette contre les troubles digestifs : porter à ébullition 150 ml d'eau et ajouter entre 1 et 1,5 g de poudre de rhizome, laisser infuser durant une dizaine de minutes puis boire la préparation, jusqu'à 2 tasses par jour. Sinon, par voie interne, prendre 1,5 g à 3 g de poudre de rhizome séché, l'équivalent de 60 mg à 200 mg de curcuminoïdes.

4

L'anis vert



Son huile essentielle à base d'anéthol comme ses flavonoïdes lui offrent de nombreuses propriétés digestives puissantes. Les graines de cette plante sont particulièrement apaisantes. Pour une action complète contre les gaz intestinaux et les troubles digestifs après quelques excès alimentaires, associer anis vert, et menthe.

Recette : 1 cuillerée de graines d'anis (10 grammes), 2 cuillerées de feuilles de menthe sèche (14 grammes), 3 verres d'eau (600 millilitres). Miel (pour sucrer, éviter l'excès). En premier lieu, faire chauffer l'eau et attendre qu'elle arrive à ébullition. Quand l'eau bout, ajouter les graines d'anis et laisser infuser durant 10 minutes. Ensuite, éteindre le feu et incorporer les feuilles de menthe. Couvrir la casserole et laisser reposer pendant 10 minutes de plus. Passé le temps indiqué, sucrer selon le goût. Il est possible de boire ce remède chaud, durant la journée ou après les repas.

5

La menthe poivrée



Les feuilles de menthe renferment, en effet des propriétés leur conférant un fort pouvoir antispasmodique très efficace sur le tube digestif. Cette plante permet en outre de stimuler les sécrétions biliaires et digestives, ce qui aide à bien digérer. A boire après le repas jusqu'à amélioration des symptômes digestifs.

PHARMACIE DE GARDE Du 08 au 15 Novembre 2021

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
CRISTAL	Boulevard Houphouët-Boigny	22 20 90 91
OCAM	Rue de l'ENTENTE	22 21 62 05
KODJOVIKOPÉ	Avenue Duisbourg	22 21 89 90
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
ISIS	Près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM - BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	22 26 76 51
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	22 26 81 55
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
NOTRE DAME	Entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football	22 61 57 57
MISERICORDE	Be-Kpota, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
LE PROGRES	Non loin de la gendarmerie d'AHADZI-KPOTA	70 45 86 55
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
DJIDJOLE	DJIDJOLE	22 25 65 12
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	22 25 74 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	22 51 63 30
MILLENAIRE	Face de la endarmerie Agoè-Nyivé	22 51 64 31
DIEUDONNE	Route de LLEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Etablissement la LIMOUSINE, carrefour AVEDJI	70 40 44 25
APOLLON	Face complexe scolaire Makafui-Avédji	70 41 01 07
POU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Nyivé - Agoè-Assiyéyé	70 41 36 12
CHARITÉ	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	22 25 12 60
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du Bar Solidarité	70 40 25 40
ABRAHAM	Agoè-Logopé Kossigan	22 50 10 00
DENIS	Agoè Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
NOUVELLE TULIPE	Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
LE ROCHER	Agoè Zongo, près du terrain de jeu de Golf	92 30 06 56
ST MICHEL	Agoè-Nyivé entre la BB et l'espace Télécom	22 51 70 22
ST ESPRIT	Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
NABINE	Agoè Anomé dit Plateau Route du Bar Plateau	93 36 26 26
ASSURANCE	Adétikopé, non loin du Marché	93 08 76 76
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM CAMP GP	22 55 08 15
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
Yem bla	Caisse
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en Chef
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Philip EVEGNO

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

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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



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

Comment fonctionne le système digestif

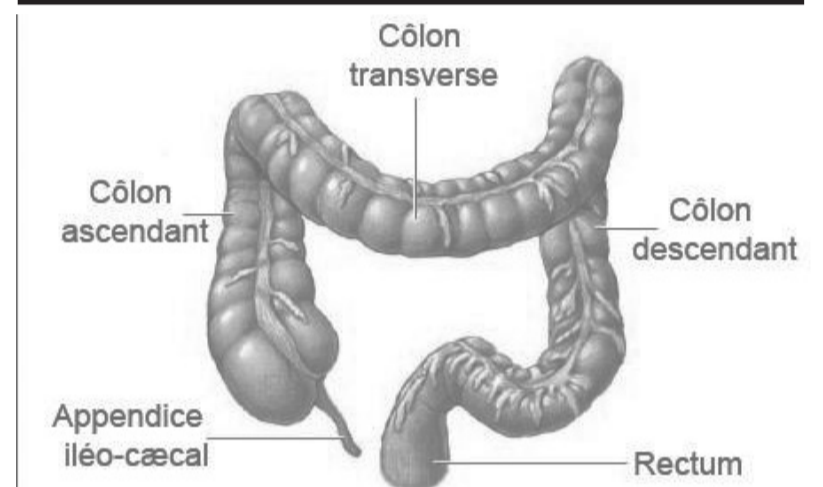
La santé dépend pour beaucoup de celle des intestins et donc de ce qu'on mange. Pour vivre longtemps et surtout être en bonne santé, il est essentiel d'écouter le système digestif et d'adopter une alimentation qui lui soit adaptée. Des études médicales récentes mettent en lumière l'incroyable complexité des intestins et leur importance pour l'état de santé général. Les intestins sont plus qu'un simple tube par lequel transite le bol alimentaire. De nombreuses études ont établi des corrélations entre la santé intestinale et le système immunitaire, l'obésité, le système endocrinien, l'humeur, voire les maladies auto-immunes ou les affections cutanées.

A quoi ressemble les intestins ?

L'intestin grêle et le gros intestin sont situés en-dessous de l'estomac et du foie, dans le bas-ventre. Lors de la digestion, les aliments absorbés finissent leur périple dans les intestins. L'estomac casse les aliments à l'état de nutriments pour ainsi être assimilables par l'intestin grêle. L'intestin grêle se compose du duodénum, du jéjunum et de l'iléon. La fine paroi de l'intestin grêle est recouverte de plis et villosités. Les villosités s'apparentent à des « franges ». Ce sont alors par ces plis et villosités

que l'échange s'opère avec le sang. Le gros intestin s'apparente à un tuyau épais d'1m50, et d'un diamètre de 4cm à 8cm. Il est composé en trois parties également, le caecum (l'appendice), le colon et le rectum. Le gros intestin abrite de nombreuses bactéries essentielles au bon processus de la digestion. Ces bactéries forment la flore intestinale. L'intestin est un milieu acide (inférieur à 7) étant donné que son PH équivaut entre 4,5 et 7,5. Cette acidité permet de mieux éliminer.

Importance du microbiote



L'organisme héberge de très nombreuses espèces bactériennes. Ces communautés de micro-organismes, appelées « microbiotes » élisent domicile à différents endroits du corps : la bouche, la peau, le vagin, mais surtout l'intestin. Cet organe qui mesure environ 8 mètres de long héberge jusqu'à 100 000 milliards de bactéries, principalement localisées dans l'intestin grêle et surtout le côlon. Les scientifiques estiment ainsi que près de 90% des matières fécales sont constituées de bactéries. Ces bactéries, associées à d'autres micro-organismes tels que les virus et levures, forment la « flore intestinale » désormais rebaptisée « microbiote intestinal ».

In utero, le tube digestif du fœtus demeure un milieu stérile. Lors de la naissance, l'allaitement, la diversification alimentaire, le microbiote intestinal d'un individu se constitue au fil des années, jusqu'à contenir près de 1 000 espèces bactériennes différentes chez un adulte en bonne santé. Un monde bactérien qui pèse près de 2 kilos et que les spécialistes appréhendent de plus en plus comme un organe à part entière, au même titre que le cœur, le poumon ou même le cerveau. Car, au-delà de son rôle dans la digestion, le microbiote joue un rôle prépondérant dans les fonctions métaboliques, immunitaires et également neurologiques.

Les maladies et symptômes



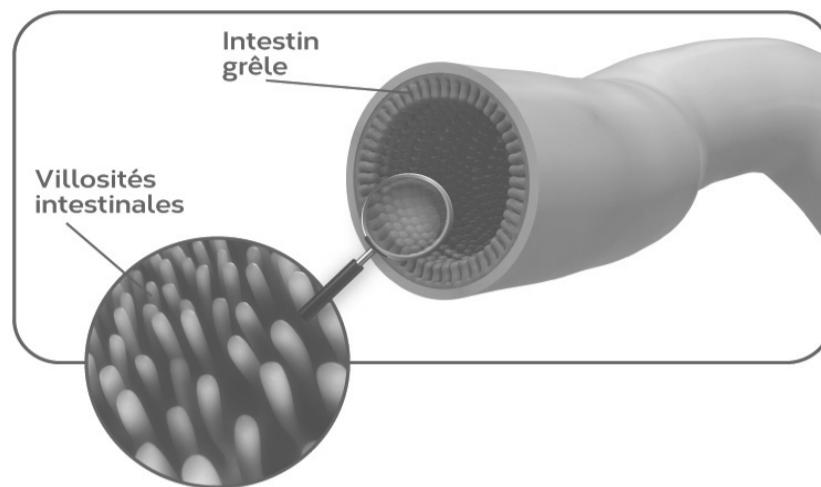
La partie inférieure de l'appareil digestif comprend le petit intestin ou l'intestin grêle et le gros intestin encore appelé le côlon. Ces intestins peuvent être attaqués par les microbes qui peuvent causer des maladies à la longue.

L'iléite : Quand la paroi de l'intestin grêle devient inflammatoire, c'est l'iléite, ou encore l'entérite. Elle est due à une inflammation du segment terminal de l'intestin grêle nommé l'iléon. Elle est considérée comme aiguë si elle

évolue depuis moins de 7 jours. Les causes sont diverses. Elles incluent des origines infectieuses, inflammatoires, tumorales, médicamenteuses ou encore vasculaires. L'origine infectieuse est la plus fréquente. Les symptômes typiques de l'iléite aiguë peuvent faire penser en partie à ceux d'une crise d'appendicite. De nombreuses iléites aiguës guérissent spontanément.

La maladie de Crohn : Elle fait partie des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI). C'est

200 millions de neurones



Les spécialistes estiment ainsi que près de 200 millions de neurones tapissent le tube digestif. Les mêmes neurones que ceux qui se logent dans le cerveau. C'est un véritable système nerveux autonome qui se met en place lors de l'embryogénèse. Assurer la motricité intestinale est la première fonction de ce système nerveux dit « entérique ». Il permet à l'intestin de se contracter pour notamment faire progresser le bol alimentaire. Quel organisme irait constituer un tel réseau de nerfs pour gérer un banal tuyau péteur ? Car en effet, 80% de ces cellules nerveuses sont en réalité chargées de

transmettre des informations depuis notre intestin jusque dans le cerveau. Le tube digestif demeure ainsi en interaction permanente avec le système nerveux central, c'est-à-dire le cerveau. Comment ? Par le biais de sécrétions hormonales. Comme le cerveau, les neurones de l'intestin sont capables de produire des hormones et des neurotransmetteurs, tels que la dopamine ou la sérotonine. Ainsi, les neurones qui tapissent le tube digestif produisent autant de dopamine que le cerveau et sécrètent jusqu'à 95% de la sérotonine présente dans le corps. Deux hormones que très indispensables à la santé psychique.

Fonctions des intestins

Leur mission première est d'absorber les nutriments pour transmettre au sang l'énergie nécessaire dont il a besoin. Les intestins éliminent les déchets, absorbent l'eau et maintiennent l'équilibre hydrique. Dans l'intestin grêle, les nutriments sont absorbés par les villosités puis passent dans le sang et le reste passent alors dans le gros intestin. Dans le gros intestin, la flore intestinale s'occupe de casser et décomposer le reste non absorbé par l'intestin grêle. L'intestin est devenu

« perméable » depuis qu'on consomme des produits industrialisés. Les villosités qui tapissent la paroi de l'intestin grêle se sont détendues et laissent ainsi le passage dans le sang à plus de mauvaises bactéries et de toxines. La flore intestinale n'est pas un organe. Effectivement lors de la naissance on n'en possède pas, c'est avec l'âge qu'on la développe. Elle protège et régule la digestion, en améliorant l'absorption des nutriments tels que le calcium, le magnésium, le fer, les glucides, les sucres.

une affection inflammatoire chronique pouvant toucher tous les segments du tube digestif. Les segments les plus fréquemment atteints sont l'iléon, le côlon et l'anus. La maladie évolue par poussées entrecoupées de périodes de rémissions c'est-à-dire les périodes calmes, sans symptômes. Elle peut s'accompagner de manifestations extra-intestinales, par exemple des douleurs articulaires, cutanées ou oculaires.

La péritonite : Elle désigne une inflammation aiguë, localisée ou généralisée, de la fine membrane qui tapisse les organes présents dans l'abdomen : le péritoine. Sa cause est une infection liée à une perforation d'un organe abdominal dans le péritoine.

Toutes les maladies inflammatoires de l'intestin ont pratiquement des signes d'alerte identiques même si quelques-uns sont spécifiques à la maladie inflammatoire. Le symptôme le plus courant de la maladie inflammatoire de l'intestin est la diarrhée.

Il existe également les douleurs et crampes abdominales, la présence de sang dans les selles, les ballonnements et flatulences, la fatigue, la fièvre, le manque ou la perte d'appétit, la perte de poids, les ulcères buccaux ou les plaies dans la bouche, l'arthrite, le ralentissement de la croissance chez les enfants. **En cas de l'un de ces signes, rendez-vous directement à l'hôpital le plus proche.**

L'intestin, siège des émotions

Oui, les émotions se logent bel et bien aussi dans l'intestin. Face à des situations de stress ou d'anxiété, le cerveau va envoyer des messages à l'intestin. Conséquences : ce dernier va se contracter, provoquant des spasmes et modifiant le transit intestinal. En période de stress ou de dépression, le système digestif produira également davantage de ghréline, une

hormone qui contrôle l'appétit et la perte de graisse. Santé psychique, digestive et métabolique, tout est intimement lié. Le rôle du microbiote intestinal dans les maladies psychiques entre autres dépression, syndrome anxio-dépressif, ou les troubles du comportement alimentaire (anorexie mentale, boulimie) sont ainsi de nouveaux axes de recherches.

Lutte contre la cécité au Togo

2000 nouveaux patients retrouvent la vue

Dans le cadre de la lutte contre la cécité, Mercy Ships en collaboration avec l'ONG Lumière Divine sous la direction du ministère de la santé, a initié un programme dénommé « Mana-Messè » ou « La vue retrouvée » pour la prise en charge gratuite de la cataracte qui demeure un problème majeur de santé publique. La campagne a été officiellement lancée par la ministre déléguée chargée de l'Accès Universel aux Soins, Dr Mamessilé Agba-Assih ce jeudi 4 novembre 2021. C'était en présence du Directeur Régional de Mercy Ships pour l'Afrique, Dr Pierre M'Pélé, la Représentante Résidente de l'OMS au Togo, Dr Fatoumata Binta Diallo et du Président de l'ONG Lumière Divine, Dr Abram Wodomé et de plusieurs autres acteurs de la santé oculaire.

SantéReportage

La cataracte, une cause de la cécité, est un véritable problème de santé publique avec des répercussions importantes sur le développement socio-économique. Au Togo, les résultats de l'enquête de 2014 sur la santé oculaire chez les personnes âgées de 50 ans et plus, estiment à 5,6% la prévalence de la cécité dont 64% des causes sont liés à la cataracte. La cataracte non opérée représente ainsi la première cause de cécité, à l'instar des autres pays en développement. Cette étude révèle également qu'il existe plus de 200 000 cas de cataracte en attente d'être opérés au plan national.

D'après les estimations de la même enquête, pour résoudre ce problème de santé publique, il faut au moins prendre en charge 2000 cas de cataracte par an, ce qui correspond à un Taux de Chirurgie de la Cataracte (TCC) de 2000 par 1000000 d'habitants par an.

A ce jour, le TCC au Togo est autour de 550. « La cataracte est une maladie qui se manifeste par une opacification du cristallin ; elle peut être partielle ou totale. Au Togo, le traitement de la cataracte demeure la chirurgie, c'est-à-dire enlever le cristallin qui est opacifié et le remplacer par un implant qui va jouer le rôle optique. Cette chirurgie est la plus pratiquée dans le monde avec un bon rapport qualité-coût. Si on veut contrôler l'affection de la cataracte, nous devons opérer en moyenne 16 000 cas de cataracte. A ce jour nous opérons en moyenne 4 500 cas. C'est pourquoi cette campagne est une opportunité d'augmenter le nombre des personnes de cataracte à opérer », indique Dr Yao Prempé, Coordonnateur du Programme National de Lutte contre la Cécité (PNLC).

Cette campagne de chirurgie de la cataracte « Mana-Messè » est en cohérence avec les objectifs du Plan quinquennal 2019-2023 du PNLC (Plan National de Lutte

contre la Cécité) notamment dans sa « Composante 3 : Réduction de la prévalence de la cécité liée à la cataracte ». Pour cette Composante 3, l'objectif du Togo est d'amener le Taux de Chirurgie de la Cataracte (TCC) de 530 à 1 500 pour 1 million d'habitants en 2023.

Stratégie innovante et gagnante

Les affections oculaires et les troubles de la vision sont très répandus et, bien trop souvent, ils ne sont pas traités. Les personnes qui ont besoin de soins oculaires doivent pouvoir bénéficier d'interventions de qualité sans être exposées à des difficultés financières. L'inclusion des soins oculaires dans les plans nationaux de santé et les ensembles de soins essentiels constitue, pour le Togo, une étape importante sur la voie de la couverture sanitaire universelle. Le programme « Mana-Messè » ou « la vue retrouvée » vise à contribuer à l'élimination de la cataracte comme problème de santé publique au Togo à l'horizon 2030. Il est développé autour de la synergie d'actions entre les parties prenantes intervenant dans la lutte contre la cécité évitable au Togo. L'objectif de la Campagne 2021-2022 est de prendre en charge gratuitement deux mille (2000) cas de cataracte sur une période allant du 1^{er} septembre 2021 au 30 juin 2022.

Le programme s'aligne dans cette optique et se propose d'offrir aux populations togolaises une prise en charge gratuite de leur cataracte en accordant la priorité aux patients démunis des localités très peu desservies.

D'après Dr Abram Wodomé, Président de l'ONG Lumière Divine, « cette campagne vient accompagner les Togolais dans leur lutte contre la cataracte. La prévalence de la cataracte est très élevée. A ce jour, il se trouve que nos services chirurgicaux malgré leur capacité sont plus ou moins limités. On est



Dr Pierre M'Pélé (G) assistant à une séance d'opération de la cataracte

environ 4500 chirurgies par an. Donc cette campagne vient apporter 2000 chirurgies à ce volume qui permet d'espérer porter le nombre de chirurgie par an dès cette année à environ 6 000. Dans les années à venir nous comptons créer une émulation autour de cette campagne pour que d'autres partenaires puissent nous rejoindre afin d'atteindre les objectifs de 16 000 cataractes par an ».

Certains patients étant les premiers à bénéficier gratuitement des soins chirurgicaux ont manifesté leur reconnaissance à Mercy Ships et à l'ONG Lumière Divine. C'est le cas de M. Dieudonné Djélou, un vieil homme, opéré avec succès de la cataracte.

La campagne « Mana-Messè » prend en compte dans sa conception les priorités d'actions en faveur de la santé oculaire du Togo notamment: l'amélioration du taux de chirurgie de la cataracte, le développement et le renforcement des ressources de la santé oculaire et l'amélioration du cadre institutionnel et de la coordination des actions de santé oculaire.

Le programme s'appuie avant tout sur des atouts existants qui permettront d'assurer une bonne prise en charge des patients dans le cadre des activités conjointes de Mercy Ships et l'ONG Lumière Divine. Selon Dr Mamessilé Agba-Assih, Ministre Déléguée chargée de l'Accès Universel aux Soins, cette campagne est une stratégie gagnante qui vient renforcer l'ambition du Togo d'offrir des services de santé essentiels et de qualité aux populations : « Mana-Messè » contribuera ainsi à l'atteinte de cet objectif avec, pour cette première année, une prise en charge de 2000 cataractes ; et possiblement en 2023 avec 4000 cataractes opérées contribuant ainsi à plus de 30% de la cible nationale pour 2023.

Pour ce qui concerne la « Composante 1: Développement et renforcement des ressources humaines en santé

oculaire » du Plan quinquennal 2019-2023 du PNLC, le Programme « Vue Retrouvée » offre une opportunité de renforcement des compétences des ophtalmologues du Togo qui seront mieux outillés aux nouvelles techniques de prise en charge de la cataracte », souligne Dr Agba-Assih.

« Par ailleurs, l'approche innovante d'identification et de sélection des cas par les Agents de santé communautaire (ASC) apporte une réelle plus-value aux paquets minimum d'activités des ASC dans le domaine du diagnostic communautaire de la cataracte. Cette montée en compétence pourra être répliquée par la suite dans tous les districts sanitaires du pays », a-t-elle déclaré. Elle a aussi félicité et salué l'engagement de Mercy Ships dans ce contexte de crise sanitaire de Covid-19.

A travers cette campagne, il s'agira de créer l'offre de service de chirurgie de la cataracte, renforcer les capacités chirurgicales de diagnostic et de prise en charge de la cataracte dans chacune des régions du Togo, susciter et créer des partenariats pour l'élimination de la cataracte et maladies oculaires associées.

Encourager et soutenir cette campagne

L'intégration des soins oculaires est également cruciale dans la mise en œuvre des programmes de santé oculaire durant la pandémie de Covid-19.

Pour Dr Pierre M'Pélé, Directeur Régional de Mercy Ships pour l'Afrique, cette campagne est une contribution au Programme National de lutte contre les maladies non transmissibles. « Cette campagne est un acte fort qui illustre notre volonté commune pour un accès des Togolais aux soins chirurgicaux et pour répondre aux problèmes majeurs de santé publique au Togo et en Afrique. Cette solidarité ne devrait pas seulement s'exprimer dans cette lutte contre la pandémie de la Covid-19...



Dr Agba-Assih, Ministre Déléguée chargée de l'Accès Universel aux Soins présentant son discours

suite à la page 5

suite de la page 4



Dr Fatoumata Binta Diallo, Représentante Résidente de l'OMS au Togo lors de son allocution



Dr Yao Prempe, Coordonnateur du PNLC lors de son intervention

SantéReportage

mais aussi en faveur de tous les problèmes de santé publique qui affectent la santé des populations notamment en faveur des conditions cliniques négligées, en particulier les cataractes», a-t-il martelé.

« Les populations togolaises sont une place de choix dans les cœurs des bénévoles et équipages de Mercy Ships. Nous accompagnons les efforts considérables que réalise le gouvernement togolais pour répondre efficacement aux besoins en soins chirurgicaux des populations et au-delà pour améliorer l'accès universel aux soins de santé», poursuit Dr M'Pélé.

L'OMS au Togo dans son rôle de coordination des partenaires techniques et financiers du secteur de la Santé au Togo apporte un soutien à cette campagne et facilite son intégration dans le Programme Nationale de lutte contre la cécité dont le chef, le Dr Prempe participe activement et rendra compte au jour à Mme la Ministre déléguée chargée de l'accès Universel aux Soins. D'après Dr Fatoumata Binta Diallo Représentante Résidente de l'OMS au Togo, il est inacceptable que 65 millions de personnes dans le monde soient aveugles ou malvoyantes alors que leur vision aurait pu être corrigée du jour au lendemain par une simple chirurgie de la cataracte. A cet effet, «l'OMS accueille favorablement et soutient ce programme. Nous serons avec vous pour atteindre tous

les objectifs fixés et au-delà. Ceci magnifie et constitue un exemple visible de partenariat public-privé et que nous devons encourager. Un tel programme mérite l'engagement de tous particulièrement s'il est réalisé au sein du système de santé renforçant ainsi les capacités du personnel de santé, mais aussi et surtout le plateau technique de nos structures de soins de santé», a-t-elle lancé.

Ciblage judicieux

La campagne de la première année concerne les populations démunies des zones reculées de la préfecture des Lacs et Vo de la Région Maritime et la Préfecture de Kozah de la Région de la Kara ayant des prévalences de la cataracte les plus élevées du pays. L'ensemble des interventions chirurgicales se feront par un collège d'ophtalmologistes chirurgiens expérimentés du Togo, utilisant principalement les installations chirurgicales de l'ONG Lumière Divine à Lomé et accessoirement celles de structures partenaires de l'intérieur du pays.

Pour la plupart, les chirurgies sont faites en campagne foraine ou stratégie avancée. Pour la ministre déléguée en charge de l'accès universel des soins, « ce ciblage démontre la forte collaboration avec le PNLC, ceci pour une bonne orientation des différentes activités et l'atteinte des objectifs. Dans ce cadre, Directeurs Régionaux de la Santé des

préfectures concernées sont instruits pour mobiliser les ressources et les compétences locales, notamment les acteurs de santé oculaire afin de permettre la pérennisation de la chirurgie de la cataracte ».

«Mana-messè» une source d'espoir pour les malades

La campagne Mana-messè apparaît comme une source d'espoir. Mieux le bateau-hôpital qui va de pays en pays accueille chaque année des milliers de malades en attente de chirurgie, leur redonnant l'espoir d'une vie meilleure. Guérir mais aussi transmettre son savoir aux médecins locaux. Mercy Ships a mis en œuvre en collaboration avec le Gouvernement togolais des programmes axés sur l'offre de soins chirurgicaux, le développement et le renforcement des services de santé. Le Togo a reçu la première mission humanitaire de Mercy Ships en Afrique le 1^{er} Décembre 1990. Mercy Ships et la République Togolaise ont signé plusieurs accords de collaboration dont le dernier en date du 05 Juin 2011 et pour une durée de cinq ans. Depuis 1990, Mercy

Ships a effectué 05 missions au Togo. La dernière mission humanitaire de Mercy Ships a eu lieu au Togo du 05 Janvier au 15 Juin 2012 avec les résultats suivants : 1.473 opérations chirurgicales, 9.688 soins dentaires, 141 agents de la santé formés et divers soins palliatifs à de nombreux malades, la rénovation d'infrastructures sanitaires dont la clinique Bè-Kpota Anfamé à Lomé ayant servi de centre post-opératoire pour Mercy Ships puis réutilisée par la suite comme clinique du ministère de la Santé.

Suite aux cinq (5) missions effectuées au Togo entre 1990 et 2012, il en ressort le résultat suivant : Près de 6 000 opérations chirurgicales ont transformé la vie des citoyens togolais, plus de 400 professionnels et techniciens de la santé et acteurs communautaires ont participé à nos programmes de renforcement des compétences techniques, plus de 10 000 patients ont reçu des soins dentaires gratuits, des formations sanitaires ont été rénové et des équipements médico-chirurgicaux remis aux hôpitaux et partenaires locaux.

par Abet OZIH



Vue partielle de l'assistance lors du lancement de la campagne

Qui est Dr Abram Wodomè ?



Dr Abram Wodomè est le président de l'ONG Lumière Divine. Ophtalmologue dynamique et professionnel, il a fait ses armes en chirurgie de la cataracte sur le navire-hôpital de Mercy Ships. Aujourd'hui, il est incontournable dans la chirurgie de la cataracte au Togo et dans la sous-région. Depuis un mois, avec son équipe constituée d'acteurs locaux spécialisés dans la santé oculaire, il redonne la vue aux populations

démunies du Togo souffrant de la cataracte dans le cadre de la campagne «Mana-messè» ou «la vue retrouvée» qui couvre la période allant de Septembre 2021 à Juin 2022. Ainsi, de septembre à ce jour, Dr Wodomè et son équipe ont déjà transformé la vie de 370 patients atteints de la pathologie. Il contribue ainsi à la lutte contre la cécité qui touche 1% de la population togolaise.

Pratiques alimentaires pour le transit intestinal

L'alimentation conditionne la santé du système digestif. Si l'alimentation est riche en sucre, en graisses de mauvaise qualité et en farines raffinées, la probabilité de souffrir de maux d'estomac est bien élevée. Nombreuses sont les personnes qui souffrent d'une mauvaise digestion à cause des excès de nourriture et de boissons. Et c'est souvent un problème sans fin. Adopter de bons gestes au moment de manger et privilégier certains aliments permettent de réguler la digestion.



SantéAlimentation

La mangue

Il s'agit d'un fruit riche en fibres et en gallotannins, des molécules de type polyphénols facilement assimilées par l'intestin. Les mangues aident à maintenir en vie les bonnes bactéries présentes dans l'intestin. Consommer une mangue par jour aide à améliorer sa santé intestinale tout en favorisant la perte de graisse et en contrôlant le taux de sucre dans le sang. Des chercheurs ont pu constater chez certains patients une réduction significative des symptômes de rectocolite hémorragique et de plusieurs biomarqueurs associés à l'inflammation. De plus, le taux d'endotoxines, initialement élevé dans le sang des patients et en partie responsable des MICI, a lui aussi diminué. À l'inverse, les lactobacilles intestinales et d'autres bactéries probiotiques ont vu leur nombre augmenter après la consommation de mangue, de même que certains acides gras essentiels à la bonne santé intestinale. Des résultats encourageants, qui mettent nettement en évidence un lien entre la consommation de mangues et l'amélioration du microbiote intestinal.

Huiles végétales

Les huiles d'arachide, soja, noix, noix de palmiste, olive sont des produits alimentaires qui favorisent le bon fonctionnement du système digestif. Plus concrètement, elles protègent du reflux gastrique à l'origine de l'acidité et permet une libération lente du contenu de l'estomac vers le duodénum, ce qui prolonge la sensation de satiété. L'huile de noix ou de noix de palmiste, par exemple agit en effet comme un laxatif

naturel. Lorsque l'on en consomme, la production de bile augmente, favorisant ainsi la digestion des aliments riches en graisses. Elle a également des effets anti-inflammatoires et prévient les irritations intestinales. Cette huile aide à ramollir les selles en maintenant le cadre colique en bon état. Elle est riche en oméga 3, en vitamines E et K et en antioxydants.

Le chou

Des chercheurs de l'institut Francis Crick de Londres ont en effet découvert que certains légumes, parmi lesquels on trouve le chou peuvent réduire le risque de cancer du côlon. Concrètement, quand ces légumes sont en train d'être digérés par l'organisme, des produits chimiques anti-cancer sont produits par le corps. Pour faire cette découverte, les chercheurs se sont basés sur des souris. Ils leur ont fourni une alimentation forte en indole-3-carbinol, une substance contenue dans ce type de légumes. Or elle peut modifier le comportement des cellules qui régénèrent l'intestin en activant une protéine contenue dans le corps, nommée récepteur d'aryl d'hydrocarbure (AhR). Cette protéine permet ensuite d'éviter une inflammation du côlon et le développement d'un cancer chez les souris, même celles qui sont prédisposées génétiquement. Des résultats qui rendent bien sûr les chercheurs optimistes quant à la prévention du cancer du côlon chez l'homme.

Les poissons

Une quantité importante d'oméga-3, présente dans le poisson gras, peut augmenter les chances de survie des

personnes atteintes par un cancer de l'intestin. Les oméga-3 sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux et très utiles pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

Selon une étude de chercheurs du Massachusetts General Hospital, ils peuvent apporter un autre bénéfice, celui d'aider à réduire le risque de décès par cancer de l'intestin chez les patients diagnostiqués avec cette maladie. Ces derniers ont donc tout intérêt à inclure une grande quantité de poissons gras entre autres le saumon, le thon, le maquereau, le hareng, la sardine, les anchois dans leur alimentation.

L'ananas

L'ananas contient de la broméline, une enzyme qui aide à briser les protéines difficiles à digérer. Grâce à son composant phare, la broméline, il améliore la digestion en général et permet à l'intestin de travailler sans problème. De plus, il apporte énormément de fibres diététiques, qui maintiennent une régularité dans les dépositions de selles. Si on a un problème de constipation, il est conseillé de consommer une tasse d'ananas coupé en cubes tous les jours. Si c'est un problème habituel, ingérer le fruit plusieurs fois par semaine. On s'assurera ainsi une évacuation plus régulière. Les enzymes naturelles de l'ananas jouent un rôle important dans la fonction du côlon. L'ananas est également efficace pour lutter contre les affections intestinales, les gonflements et les ulcères. Si l'ananas est très nutritif et bienfaisant,

il présente néanmoins quelques contre-indications: Par exemple, il peut provoquer de la déshydratation, c'est pourquoi il doit toujours être accompagné d'eau. Chez les personnes qui souffrent de reflux gastro-œsophagien, le jus d'ananas peut empirer les symptômes.

Le vin rouge

Le microbiote, ensemble de micro-organismes, joue en effet un rôle très important sur le système immunitaire, la prise de poids ou encore le taux de graisse. Plus les bonnes bactéries sont nombreuses et diversifiées, meilleure est la santé. D'après le journal «Gastroenterology», le vin rouge favorise en fait la diversification des bonnes bactéries dans le microbiote intestinal. Le vin rouge est riche en polyphénols.

Naturellement présents dans les fruits et légumes, ils possèdent notamment des vertus antioxydantes, qui protègent de nombreuses maladies comme le cancer et les maladies cardiaques et servent de carburant aux bactéries présentes dans l'organisme.

Il n'est pas nécessaire de boire quotidiennement pour bénéficier des bienfaits de la boisson. Bien qu'on ait observé une association entre la consommation de vin rouge et la diversité du microbiote intestinal, boire du vin rouge rarement, par exemple une fois toutes les deux semaines, semble être suffisant pour observer un effet. Une consommation excessive peut au contraire contrarier les intestins et la santé de façon générale.

par William O.

Nettoyer les intestins pour la santé: Recettes

La détoxification consiste à faire une cure alimentaire à court terme à base de fruits, légumes, infusions ou décoctions pour éliminer les toxines dans l'organisme afin d'optimiser la santé du système digestif. Pour mieux détoxifier les intestins, il faut utiliser les riches en fibres. Les fibres ont pour rôle d'exercer un effet régulateur du transit intestinal. Autrement dit, les fibres permettent de garder les intestins en bonne santé en les nettoyant pour éliminer les déchets qui peuvent empêcher le bon fonctionnement des intestins.

Quelques aliments riches en fibres: dattes sèches, haricots rouge et blanc, persil, petits pois, haricot vert, pissenlit, épinard (gboma), noix, aubergines, gombo. Cependant les premières

conditions pour la santé des intestins c'est de pratiquer régulièrement une activité sportive et de dormir au moins 6 heures de temps chaque nuit.

Boire de l'eau

Il est recommandé de boire entre 1 à 2 litres d'eau par jour pour assurer un bon fonctionnement des intestins notamment du côlon. Le côlon est la plus longue partie du gros intestin qui reçoit la nourriture presque toute digérée du caecum, absorbe l'eau et les éléments nutritifs et fait passer les matières fécales dans le rectum.

Consommer les légumes verts

Riches en chlorophylle, les légumes verts contribuent à nettoyer le tractus intestinal et apaiser le côlon. De préférence les

consommer crus ou moins cuits. Le jus des légumes aussi est efficace. En exemple, le jus de pissenlit, de gboma, de chou.

Jus de pomme

Prendre une pomme et un citron pour renforcer et détoxifier les intestins. Ces deux fruits sont riches en Vitamines C et A, en antioxydants et fibres qui permettent d'améliorer le transit digestif.

Recette: Prendre le jus de 2 pommes + 2 citrons. Extraire le jus des 2 pommes et citrons. Verser les jus dans une tasse. Y ajouter 1 cuillère à soupe de jus de gingembre. Compléter le contenant de la tasse avec de l'eau tiède. Remuer et boire le matin à jeun. A répéter 3 fois dans la semaine et arrêter. On peut refaire cette recette 8 semaines après.

Infusion du gingembre

Recette 1 : Prendre une cuillère à soupe de jus de gingembre et 1 cuillère de miel. Verser le jus de gingembre et le miel dans une tasse remplie à moitié d'eau légèrement chaude. Boire le matin après le déjeuner et le soir après le dîner. Faire 2 à 3 fois dans la semaine. A reprendre 8 semaines après.

Recette 2 : Prendre une cuillère à soupe de jus de gingembre et 1 citron. Verser le jus de gingembre dans une tasse et presser le citron et laisser le zeste dans la tasse. Ajouter de l'eau légèrement chaude et boire. Boire le matin après le déjeuner et le soir après le dîner. Faire 2 à 3 fois dans la semaine. A reprendre 8 semaines après.

par Gamé KOKO

Aliments qui perturbent le fonctionnement intestinal



Excès de la viande rouge

Une consommation extrême de viande rouge, soit plus de 500g par semaine, est associée à une petite augmentation du cancer colorectal de l'ordre de 15%, relève une étude. Les mécanismes qui expliquent cette toxicité de la viande rouge consommée en excès sont en partie compris. « Le fer joue un rôle ». Lors de la digestion, le fer réagit avec les lipides et produit des aldéhydes, des composés chimiques cancérigènes. Si on aime la viande rouge, pas de raison de s'en priver mais 1 fois par semaine suffit, en association avec des légumes.

Les gâteaux

Gâteaux, chips, sont des produits raffinés. Une alimentation très raffinée peut avoir pour effet un déséquilibre de la flore intestinale, elle-même à l'origine d'une inflammation de la muqueuse intestinale. Celle-ci est impliquée dans un certain nombre de pathologies : diabète, obésité. L'ingestion de sucres rapides entraîne également une augmentation de la

production d'insuline, elle-même à l'origine de la sécrétion d'une autre molécule, Insuline-like Growth Factor (IGF), qui stimule la croissance des cellules, y compris cancéreuses et aussi la production de facteurs d'inflammation des muqueuses.

La charcuterie ou viandes transformée

La consommation de charcuterie, saucisse, jambon ou viandes transformée, pose problème au-delà de 50g de charcuterie par jour. D'après une étude récente, une consommation supérieure à 50g de charcuterie par jour est associée à une petite hausse du risque de cancer colorectal, de l'ordre de 15 à 20%. Les nitrosamines jouent certainement un rôle également. Les nitrosamines, dues à la transformation des nitrites et des nitrates pendant la digestion, sont en effet cancérigènes.

Les frites

Les frites contiennent un excès de graisse, nocif pour le système digestif. L'excès de graisses, une alimentation constituée de

40% de lipides et 15-20% d'acides gras saturés, est responsable d'un déséquilibre de la flore intestinale. Le déséquilibre au sein de la flore intestinale peut entraîner une inflammation chronique. Celle-ci favorise de nombreuses maladies : diabète, obésité, cancer, maladies neuro-dégénératives.

Des aliments grillés

Une consommation importante de viandes grillées a été liée à une augmentation du risque de cancers gastro-intestinaux. La combustion libère des substances chimiques cancérigènes, notamment des amines hétérocycliques pour les viandes grillées ou poêlées et des hydrocarbures aromatiques polycycliques lors de la cuisson au barbecue, par exemple. Mieux vaut privilégier les cuissons douces, la cuisson à vapeur exemple.

La crème glacée

Certains émulsifiants (notamment E466, E433), additifs alimentaires utilisés par l'industrie agro-alimentaire pour donner

plus de texture aux aliments sont nocifs pour les intestins. Des études menées sur des modèles animaux ont montré que les additifs alimentaires perturbent la flore intestinale et entraînent une inflammation de la paroi intestinale. Cette inflammation peut entraîner un cancer. La prudence est de mise.

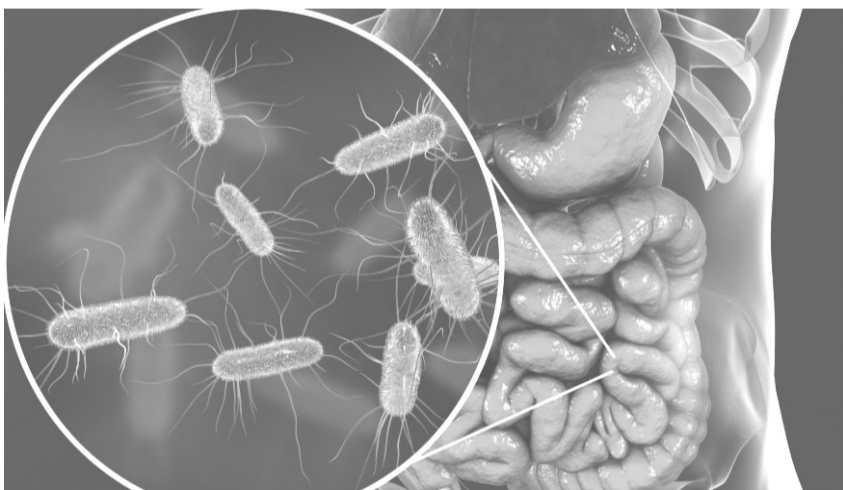
Les boissons énergisantes et gazeuses

Une étude rapportée par le journal «Daily Mail», prouve que les édulcorants artificiels, additifs, émulsifiants, conservateurs contenus dans les boissons énergisantes et gazeuses peuvent être dangereux pour les bactéries intestinales. Ces composés sont toxiques pour les bactéries intestinales. En effet, dans leur essai en laboratoire, les chercheurs ont découvert que des toxines sont libérées lorsque les bactéries intestinales sont exposées à ces composés. Plus la quantité d'édulcorant artificiel est élevée, plus le nombre de toxines libérées est élevé.

par Abel OZIH

Systeme immunitaire Intestinal: une arme de defense de l'organisme

Le système immunitaire est un système de surveillance et de défense qui fonctionne en permanence pour protéger l'organisme des agressions extérieures. Il est constitué de plusieurs organes et de dizaines de types différents de cellules. Comment se forme-t-il, comment fonctionne-t-il ?



À part leur rôle important dans la digestion, les intestins assument aussi une mission dans l'immunité ou la protection de l'organisme. Ceci est possible grâce au microbiote intestinal, c'est-à-dire à un ensemble de micro-organismes positifs et favorables pour la vie de l'organisme qui sont dans les intestins.

Ainsi, les intestins ont une fonction de barrière, et de protection contre les virus, microbes et bactéries étrangères à l'organisme. Selon les études, 70 % des cellules immunitaires de l'organisme sont situées dans l'intestin, ce qui illustre bien l'importance du système immunitaire intestinal.

Comment agit le système immunitaire ?

Un microbe pénètre dans l'organisme par le nez, les yeux ou la bouche, dans le cas par exemple de la Covid-19 ; par le sang, le sperme ou les sécrétions vaginales s'agissant du virus de l'hépatite B. Des globules blancs le détectent et le captent. Ces cellules (leucocytes) sont

présentes dans le sang, la lymphe ou les organes (derme, poumons, intestins...). Des cellules immunitaires sécrètent des substances chimiques (cytoklines) qui en recrutent d'autres, capables d'éliminer le microbe en l'absorbant et en le digérant. C'est l'étape de l'inflammation aiguë responsable des symptômes entre autres: rougeur, fièvre. En parallèle, d'autres cellules migrent via le sang jusqu'aux ganglions lymphatiques les plus proches. Là, elles présentent un fragment de microbe, l'antigène, à une autre catégorie de globules blancs, les lymphocytes T et B qui s'activent et se multiplient.

Les lymphocytes B produisent des anticorps qui peuvent neutraliser le microbe, les lymphocytes T détruisent les cellules infectées. Après guérison, les lymphocytes T et B, situés dans les ganglions, peuvent garder l'antigène du microbe en mémoire. Dans ce cas, on ne peut pas être malade une seconde fois. C'est la mémoire immunitaire, qui est la base de la vaccination.

Quels sont les principaux organes du système immunitaire ?

On a les ganglions lymphatiques (situés au niveau du cou, des aisselles, de l'intestin, des plis de l'aîne, des genoux, ils stockent des lymphocytes. Le corps en compte environ 100), le thymus (les lymphocytes T y terminent leur maturation. Ceux qui sont compétents (5 %) seront libérés dans le sang), la rate (c'est un réservoir de globules blancs) Il y a aussi les muqueuses (nez, bronches, intestin, voies urinaires et génitales. 20 % des globules blancs résident dans le seul intestin) et la moelle osseuse (y sont fabriqués tous les globules blancs. Les lymphocytes B s'y développent jusqu'à leur maturation).

Comment se forme le système immunitaire ?

Pendant la grossesse, les anticorps de la mère sont transmis au fœtus via le placenta. À la naissance, l'exposition à de nombreux microbes forge le système immunitaire du nouveau-né. Lors de l'accouchement, il entre en contact avec les bactéries vaginales maternelles qui vont peupler son intestin et amorcer le développement de son microbiote, qui joue un rôle clé dans la formation du système immunitaire.

Le lait maternel apporte des anticorps et contient des bactéries qui enrichissent le microbiote du bébé. Les vaccinations stimulent le système immunitaire en cours de maturation. La diversification alimentaire enrichit le microbiote intestinal et une forte réaction immunitaire se produit. Lors de la vie en collectivité, l'enfant rencontre de nouveaux microbes et bactéries, qui contribuent à la maturation de son système immunitaire.

Protègent-ils forcément contre la maladie ?

Pas toujours. Dans le cas du Sida par exemple, on produit des anticorps mais ceux-ci ne parviennent généralement pas à empêcher le virus de pénétrer dans les cellules et de se propager. Concernant la Covid-19, il y a encore beaucoup d'incertitudes. Cela dit, des

études montrent que les personnes infectées fabriquent des anticorps neutralisants, c'est-à-dire protecteurs, même lorsqu'elles ont développé des symptômes mineurs. Quant au virus de la grippe, sa capacité à muter explique pourquoi les anticorps produits une année ne sont plus efficaces la suivante.

Infection ou vaccination : la réaction immunitaire est-elle la même ?

Dans les deux cas, les mécanismes sont les mêmes puisque le système immunitaire, réagit à chaque fois en fabriquant des anticorps spécifiques contre le microbe. La grande différence est que, pour le vaccin, on inocule un fragment de microbe (mort) ou un microbe vivant mais dont la virulence a été affaiblie.

Combien de temps est-on protégé par les anticorps ?

La « mémoire immunitaire » varie d'un microbe à l'autre, et même d'une personne à l'autre. La durée de la protection acquise varie aussi selon les vaccins en fonction de la quantité d'antigènes qu'ils contiennent et de leur mode de préparation. Ainsi, les vaccins vivants atténués induisent une production d'anticorps plus persistante dans le temps que les vaccins inactivés.

Pourquoi certains microbes persistent dans l'organisme en dépit du système immunitaire ?

Ils peuvent se cacher dans certaines cellules, et rester invisibles du système immunitaire pendant des mois ou des années. Par exemple, le virus de l'herpès qui peut, à la faveur d'une baisse des défenses immunitaires liée par exemple à une dette de sommeil chronique, d'un stress... quitter les ganglions nerveux où il « dort » et rejoindre les lèvres pour y infecter les cellules locales. Autre exemple, la varicelle : Une fois contracté, le virus persiste toute la vie dans certains ganglions, et peut se réactiver si les défenses immunitaires sont affaiblies, mais cette fois sous forme de zona.

par Gamé KOKO



ASSURANCE MALADIE : LA LISTE DES MÉDICAMENTS REMBOURSABLES (LMR) EST ACTUALISÉE

71 PRODUITS DE SANTE SONT INTRODITS DANS LA LISTE

■ 37 médicaments

■ 34 dispositifs médicaux

GROUPES DE MÉDICAMENTS CONCERNÉS

- antianémiques spécifiques
- antibiotiques
- anticancéreux
- antihypertenseurs
- anti-inflammatoires
- antipaludiques
- antithyroïdiens etc.

Liste consultable sur le site de l'INAM dans la rubrique : **remboursement/produits de santé**

INAM, toujours à vos côtés.



inamtogo@inam.tg



inamtogo.com