

# RÉSULTATS DU TEST

Date \_\_\_\_\_

Nom	Niveau d'hémoglobine	Diagnostic (encercler un)			
Femme 1 _____ g/dl	_____ g/dl	S	M	L	N
Femme 2 _____ g/dl	_____ g/dl	S	M	L	N
Femme 3 _____ g/dl	_____ g/dl	S	M	L	N
Femme 4 _____ g/dl	_____ g/dl	S	M	L	N
		<b>Femmes                      Femmes enceintes</b>			
<b>S : Sévère :</b>		<7,0 g/dl		<9,0 g/dl	
<b>M : Modérée :</b>		7,0-9,9 g/dl		9,0-9,9 g/dl	
<b>L : Légère :</b>		10,0-11,9 g/dl		10,0-10,9 g/dl	
<b>N : Normal :</b>		12+ g/dl		11+ g/dl	

## Que signifient les résultats du test?

**Anémie sévère :** Votre niveau d'hémoglobine dans le sang est sérieusement bas. Vous devez voir un docteur ou visiter un centre de santé immédiatement pour traitement.

**Anémie modérée:** Votre niveau d'hémoglobine dans le sang est bas. Vous devriez voir un docteur ou visiter un centre de santé dès que possible. Mangez plus d'aliments riches en fer.

**Anémie légère:** Votre niveau d'hémoglobine dans le sang est un peu bas. Vous avez besoin de plus de fer dans votre alimentation quotidienne. Mangez plus d'aliments riches en fer.

## Aliments riches en fer



Légumes verts foncé



Viande, abats et poisson

## Mangez plus de fruits riches en Vitamine C



Oranges



Citrons



Mangues, Papaye

## Qu'est-ce que l'anémie?

L'anémie est un problème sérieux de santé qui signifie qu'il n'y a pas assez de globules rouges ou d'hémoglobine dans le sang.

L'hémoglobine est une substance dans le sang qui transporte l'oxygène au cerveau, aux muscles, aux organes qui luttent contre les maladies et à d'autres parties du corps. Le fer est important pour la production d'hémoglobine.

## Quels sont les symptômes de l'anémie?

Certains symptômes de l'anémie sont :

- fatigue
- maux de tête
- étourdissements/vertiges
- manque d'appétit
- palpitations cardiaques
- manque de souffle

## Est-ce que l'anémie est dangereuse?

L'anémie est dangereuse parce que :

- elle réduit la résistance aux infections.
- l'anémie sévère peut entraîner une crise cardiaque.
- durant l'accouchement, les femmes anémiées peuvent mourir de saignements excessifs.
- les enfants anémiés ont un faible poids de naissance, ont de faibles capacités pour apprendre, et moins de résistance aux infections que les autres enfants.

## Quelles sont les causes de l'anémie?

L'anémie est causée par :

- manque de fer dans l'alimentation
- la perte de sang due aux:
  - parasites
  - pertes menstruelles excessives;
  - maladies chroniques comme les ulcères ou la tuberculose.
- Incapacité du corps à fixer le fer des aliments.
- la destruction des globules de sang due à certaines maladies comme le paludisme.

## Comment éviter l'anémie?

- Les femmes enceintes et les enfants doivent :
  - Manger des aliments suffisamment riches en fer comme les légumes verts foncés, la viande, le poisson et les fruits riches en Vitamine C.
  - prendre du fer en comprimés ou sirop.
  - Éviter de boire du thé ou du café avec les repas.
  - Prévenir et traiter les vers.
  - Prévenir le paludisme en utilisant des moustiquaires imprégnées.
- Les femmes doivent limiter le nombre d'enfants en espaçant les naissances et en retardant la première naissance.

République Togolais



=====  
**Ministère De La Santé et de la  
Protection Sociale**

=====

Le Ministère de la Santé et de Protection Sociale est en train de mener une grande enquête nationale sur les indicateurs du Paludisme. Cette enquête comprend une étude de l'anémie.

***Regardez à l'intérieur le  
résultat de votre test d'anémie***