VÉTÉRINAIRES SANS FRONTIÈRES SUISSE
member of VSF International

Achète ton journal sur le
www.sante-education.tg



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

20 ans SANTÉ EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 876 du 12 Août 2026

Oignon : prostate en bonne santé



7 INFUSION D'OIGNON POUR RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Des légumes pour limiter les risques d'AVC — 3

Bronchite : alerte aux difficultés respiratoires — 5

Interview du Dr Kpônou Tobossi : sur le sang de qualité et l'alimentation — 4

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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

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

SANTÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA
98 49 46 56

Correcteur
Abel OZIH

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

Journée Internationale de la jeunesse

Investir dans la santé pour préparer l'avenir



Image des jeunes en train de faire sport

Chaque 12 août, le monde célèbre la Journée internationale de la jeunesse, une occasion de mettre en lumière la voix, les initiatives et le potentiel des jeunes, mais aussi de rappeler les défis sociaux, économiques et politiques auxquels ils sont confrontés. **Parmi ces défis, la santé occupe une place centrale. Elle ne se limite pas à l'absence de maladie physique.**

La santé des jeunes englobe également leur bien-être mental, sexuel, nutritionnel et social.

Anxiété, dépression, stress scolaire, difficultés d'insertion professionnelle et pression liée aux réseaux sociaux affectent de nombreux jeunes. Face à ces réalités, l'accès à des services de santé mentale adaptés demeure essentiel, tout comme la lutte contre les tabous et les préjugés qui empêchent encore certains de demander de l'aide.

La santé sexuelle et reproductive constitue également un enjeu majeur. L'accès à une information fiable, à la contraception et à la prévention des infections sexuellement transmissibles (IST) permet aux jeunes de faire des choix éclairés et de mieux protéger leur avenir. À cela s'ajoutent l'alimentation équilibrée, l'activité physique, la prévention des addictions au tabac, à l'alcool et aux substances psychoactives, ainsi que la nécessité de préserver un sommeil de qualité.

L'usage excessif des écrans et les inquiétudes liées au changement climatique représentent également de nouveaux défis pour le bien-être des jeunes. Investir dans leur santé, c'est investir dans l'avenir de la société. Des services de santé accessibles, inclusifs et adaptés permettent aux jeunes de poursuivre leurs études, de s'insérer dans la vie professionnelle et de participer pleinement à la société.

Pour faire du 12 août un véritable levier d'action, gouvernements, collectivités et société civile doivent renforcer l'implication des jeunes dans les politiques de santé, améliorer l'accès aux soins et à la santé mentale et développer l'éducation à la santé dans les écoles et universités.

Une jeunesse en bonne santé est une jeunesse capable de construire un avenir plus juste, résilient et prospère.

par **Jean ELI**

Source : **« Nations Unies »**

ils ont dit...



Berthilde Gahongayire,
Directrice régionale de l'ONUSIDA pour l'Afrique de l'Ouest et du Centre

« La protection des droits de chacun n'est pas une faveur, mais une nécessité pour protéger la santé publique et mettre fin au sida et favoriser des sociétés inclusives pour tous en Afrique de l'Ouest et du Centre. Soyons donc solidaires pour nous assurer que personne n'est laissé pour compte dans notre quête d'un avenir plus sain et plus juste. La défense des droits de chacun est notre responsabilité à tous. Chacun peut contribuer à mettre fin à la discrimination! Aujourd'hui, nous devons remettre en question les discours erronés qui perpétuent la discrimination à l'égard des femmes et des filles. Nous devons rejeter l'idée que les droits des femmes vont à l'encontre de la culture et la tradition et plaider en faveur de politiques qui favorisent l'inclusion et l'autonomisation de tous...»

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

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIES DE GARDE DU 10/08/2026 au 17/08/2026

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
CHÂTEAU-D'EAU	Av. Augustino de Souza, près du Château d'eau de BE	96 80 08 88
OLIVIERS	Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes, près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	71 00 09 09
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Face EPPL Universelle, non loin de la Gendarmerie	70 45 86 55
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
WASTINE	Adidogome logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	93 50 42 55
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, non loin du CMS Mur	98 77 21 53
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, près de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non lon d'Orabank	70 49 96 55
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, non loin de l'ECOLE LA BRUYERE	70 41 44 13
ALTA	AGOE Anonkui, en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	99 90 89 72
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total	70 74 22 22
M'BA	Agoè-Légbassito. 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, 300m de carrefour kpala	93 25 80 36
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	90 01 90 29
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	22 60 46 97

Santé Le Sais-Tu ?

Le poisson pour prévenir les maladies cardiovasculaires

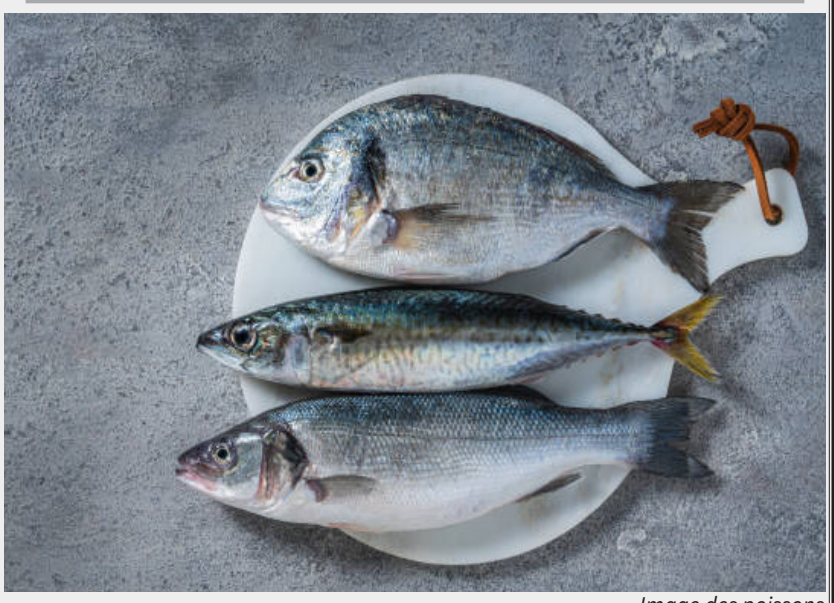


Image des poissons

par **Jean ELI**

La santé cardiaque passe-t-elle par l'assiette ? C'est le postulat d'une équipe de recherche de l'université McMaster, située au Canada. D'après leurs travaux, la consommation régulière de poissons prévient l'apparition des maladies cardiaques chez les personnes à risque.

Leurs conclusions ont été publiées dans la revue spécialisée « *JAMA Internal Medicine* ». L'étude de ces données indique qu'une consommation de 175 g de poisson, entre autres comme le saumon, le maquereau, anchois, sardines, par semaine, soit l'équivalent de deux portions, divise par six le risque d'accident cardiovasculaire et de décès lié à une maladie cardiaque. Ceci chez les personnes ayant une maladie cardio-vasculaire ou celles ayant un risque élevé d'en être atteintes. D'après les scientifiques, les effets bénéfiques de ces aliments sur la santé cardiaque sont plus modestes. Augmenter la consommation de poisson, en particulier gras, pour les patients ayant des problèmes cardiovasculaires peut avoir un effet protecteur. Les bénéfices de ces poissons sur la santé sont liés à leur forte concentration en oméga 3 : ces acides gras entrent dans la composition des membranes cellulaires et participent à la santé cérébrale, cardiaque et oculaire.

Diabète de type 2 : prendre le petit-déjeuner avant 8h30



Image d'un petit déjeuner

par **William O.**

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Il a un rapport très étroit avec la glycémie.

Dans une étude, présentée virtuellement lors de la réunion annuelle de l'Endocrine Society, des chercheurs de l'université Northwestern à Chicago avancent que **prendre le petit-déjeuner avant 8h30 permet de diminuer la glycémie, la résistance à l'insuline et ainsi de réduire le risque de développer un diabète de type 2.** Dans cette étude, les chercheurs ont constaté que l'heure et l'espacement entre les repas jouent un rôle important sur la résistance à l'insuline et sur le développement d'un diabète de type 2. **Ils ont noté qu'un espacement trop court entre les repas augmente la résistance à l'insuline mais que les personnes qui mangent avant 8h30 le matin présentent moins de résistance à l'insuline et ont une glycémie plus basse, peu importe le temps laissé entre les repas. Le diabète de type 2, qui représente environ 90% des cas de diabète, se caractérise par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire une concentration trop élevée de sucre dans le sang.** Celle-ci est due à une trop forte résistance à l'insuline dont le rôle est de diminuer le taux de sucre dans le sang. Le timing est plus fortement associé aux mesures métaboliques qu'à la durée.

Cancer colorectal : Eviter la charcuterie



Image de la charcuterie

par **Elom AKAKPO**

Le cancer colorectal est l'un des cancers les plus fréquents et meurtriers. C'est un cancer du gros intestin qui peut être guéri s'il est détecté précocement.

Il se développe d'abord de façon locale mais peut se propager dans le reste de l'organisme par la circulation sanguine ou le système lymphatique.

Ainsi, d'autres cancers peuvent ensuite se déclarer, notamment celui du foie ou des poumons. Il peut être causé par la consommation de charcuterie.

C'est ce que révèle la revue scientifique « *Cancer Discovery* » sur les risques liés à la consommation de nitrites. Les nitrites que contiennent une grande majorité des produits de charcuterie peuvent favoriser le développement du cancer colorectal et les maladies inflammatoires chroniques. **On retrouve des nitrites dans 75% des produits de charcuterie. Pour limiter les risques donc, ne pas manger trop de charcuterie, ni de viande rouge.**

Des légumes pour limiter les risques d'AVC



Image des légumes

par **Jean ELI**

L'alimentation végétale a notamment été associée à une réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de cancer ou encore de diabète.

Selon une étude sortie dans la revue « *Neurology* », **une alimentation à base de végétaux, de céréales complètes et de haricots ainsi qu'une diminution de la consommation de céréales raffinées et de sucres ajoutés réduit jusqu'à 10% le risque d'accident vasculaire cérébral ischémique.** Ce dernier se manifeste par un blocage de la circulation sanguine dans le cerveau. **Les personnes qui mangent le plus d'aliments végétaux présentent un risque global d'AVC inférieur de 10% et de 8% pour l'AVC ischémique, comparé aux personnes qui en consomment le moins.** L'Accident Vasculaire Cérébral ischémique représente environ 85% de tous les AVC.

Une grande quantité de végétaux dans son alimentation s'avère précieuse pour limiter les risques.

Santé Focus

Interview / Kpônou Tobossi, spécialiste en biochimie et nutrition cliniques

« Pour avoir un sang de qualité, il faut une diversité au niveau de l'alimentation. L'alimentation doit être diversifiée, variée et équilibrée »

Le fonctionnement des organes nécessite l'apport de nutriments et de dioxygène. Les nutriments proviennent de la digestion des aliments, ils sont absorbés dans le sang au niveau de l'intestin grêle. Le dioxygène provient de l'air, il passe dans le sang au niveau des alvéoles pulmonaires. L'approvisionnement du sang en nutriments en permet ainsi une bonne composition et un bon fonctionnement de l'organisme. Dans cet entretien, Dr Kpônou Tobossi, spécialiste en biochimie et nutrition cliniques, explique le lien entre une bonne alimentation et la qualité de sang.



Dr Kpônou Tobossi, spécialiste en biochimie et nutrition cliniques

Santé-Education : De quoi est constitué le sang ?

Mathieu Tobossi : Le sang est un liquide tissu qui est fait de 55% de liquide (plasma) et 45% de cellules qu'on appelle, les éléments figurés c'est-à-dire les globules rouges, blancs, les plaquettes sanguines et tout autre type de cellules. Ce liquide qui fait 55% est un liquide formé de 90% d'eau ; il s'y trouve des sels minéraux, des lipides, des hormones, des anticorps. Donc ce plasma, avec cette composition, va assurer le transport des cellules sanguines. C'est un liquide véhicule qui transporte non seulement les cellules sanguines, les substances nutritives, mais aussi apporte de l'eau aux tissus et cellules. Les anticorps présents dans le plasma luttent contre les infections. Il y a aussi d'autres types de cellules qui sont ajustés sur le rôle d'anticoagulants. Lorsque nous prenons les éléments figurés, il y a les globules blancs qui remplissent diverses fonctions de purification, de protection contre les infections. Aussi trouve-t-on en grande quantité les globules rouges ou hématies. Dans une goutte de sang, on y trouve environ 5 millions. Ils ont entre autres pour fonction de transporter l'oxygène et du gaz carbonique.



Image d'un plat de salade

Quel est l'apport de l'alimentation dans la constitution du sang ?

Globules blancs et rouges, antioxydants, sels minéraux, vitamines, lipides, protides, glucides sus-cités sont tous directement ou indirectement issus de l'alimentation. L'organisme n'a pas d'autres sources de matières premières en dehors des nutriments issus de la digestion pour composer un sang de qualité. Il urge donc d'apprendre aux populations comment préserver la qualité de leur sang à travers les bonnes pratiques alimentaires et nutritionnelles. L'alimentation est d'un apport capital pour la constitution d'un sang de qualité.

Quel régime alimentaire adopter pour avoir un sang de qualité ?

Pour avoir un sang de qualité, il faut une diversité au niveau de l'alimentation. **L'alimentation doit être diversifiée, variée et équilibrée. Il faut adopter un style alimentaire. Nous privilégions pêle-mêle les légumes, en deuxième lieu, les fruits et céréales complètes. Au niveau des protéines, il faut privilégier le poisson, les œufs, les sojas, les protéines végétales et en dernière position la viande qui contient de fer.** Il y a également des légumes qui améliorent la qualité du sang. La carotte, le persil et surtout la betterave rouge apportent de précieux composants au sang. Il faut conseiller également aux populations de s'offrir par moment des bains de soleil, car les rayons de ce dernier transforment certains éléments en vitamine. **Aussi faut-il éviter les combinaisons alimentaires incompatibles. Mais aussi, de grâce, il faut éviter de consommer chaque temps les aliments qui sont trop cuits, recuits, surcuits.** Dans ce cas, l'aliment perd ses éléments nutritifs. Les aliments doivent être le plus frais possible pour apporter de bons constituants sanguins.

Il y a des personnes qui sont toujours anémiées. Quel doit être leur régime alimentaire ?

Avant de les trouver un régime alimentaire adapté, il faut trouver la cause de leur anémie répétée. Est-ce une maladie de sang, telle que la drépanocytose, ou d'autres types de maladie, est- ce une infection, telle que le paludisme par exemple, qui détruit les hématies parce que le plasmodium est hématophage, il se nourrit de l'hémoglobine ? **Si on se rend compte que l'alimentation est faussée, cela va entrainer l'anémie.** On aura une carence en fer qui sera révélée par la numération formule sanguine (NFS). C'est cette NFS qui donne l'information au soignant en le pistant sur le type d'anémie à corriger. **Il faut forcement faire la recherche de la cause avant de proposer le régime alimentaire, et ce régime alimentaire sera beaucoup plus riche en fer, vitamines B, C, acide folique et qu'il faudra prendre à des doses convenables. Les anémiés doivent consommer des protéines pour avoir du fer.** Ils doivent aussi manger des légumes en tête de repas, matin, midi et soir avant de manger une protéine. **S'ils mangent des légumes comme la betterave rouge, l'oignon, le persil, la tomate, ils auront forcément du sang de qualité. Ensuite, ils pourront manger du poisson en sauce, des œufs, de temps en temps de la volaille, du soja. Il y a même le « bissap » (feuille d'oseille) qui est un anti-anémique.**

Il y a également le cas des femmes enceintes qui sont de plus en plus anémiées…

La grossesse est une métamorphose de la femme. C'est une autre étape dans la vie de la femme. Donc la femme doit quand même reformer son alimentation au cours de la grossesse. Si elle ne le fait pas, elle aura des problèmes. **Car le fœtus qui grandit en son sein, se nourrit de par le sang de la maman et donc le taux d'hémoglobine de la maman va baisser. L'enfant qui grandit en son sein se développe aux dépens de l'alimentation et des nutriments que la maman apporte. Et donc si elle n'en apporte pas beaucoup, l'enfant va en puiser et elle-même va devenir déficitaire. C'est une évidence.** Elle doit avoir comme dénominateur commun en matière de santé, les aliments. **Et nous plaçons comme dénominateur principal les légumes. Les légumes peuvent se mélanger à toute sorte d'aliments. Il faut une alimentation riche, équilibrée dans les divers types de macronutriments dont les glucides, protides, et les lipides, les fruits et légumes.** Avec une combinaison de ces différents types d'aliments, on arrive à fournir à l'organisme des macronutriments et des micronutriments de qualité qui vont donner une constitution de qualité au sang. **Forcément il faut avoir un style alimentaire donné pour arriver à maintenir son sang dans une qualité désirable.**

Propos recueillis par **William O.**

Santé Bien-Etre

Bronchite : alerte aux difficultés respiratoires

La bronchite est une inflammation de bronches d'origine infectieuse virale ou bactérienne, ou secondaire à des produits toxiques ; la bronche étant donc ce tuyau dans lequel l'air circule dans les poumons. Au Togo, les Infections Respiratoires Aigües de l'enfant (IRA), en particulier la bronchite, constituent l'une des premières causes de consultation médicale en pédiatrie. Quelles sont entre autres les causes, personnes à risques et complications de cette maladie qui reste une affection très fréquente?



Image d'une personne souffrant de bronchite

Il existe deux types de bronchites : la bronchite aigue qui est liée à une inflammation aigue de la bronche et dont les signes apparaissent quelques jours après l'inflammation, la bronchite chronique où le phénomène dure plusieurs mois voire des plusieurs années.

Quelles sont les causes et les facteurs de risques ?

La bronchite aigue est généralement d'origine infectieuse surtout virale (Coronavirus, Rhinovirus, Adénovirus, Myxovirus influenzae) et bactérienne. **La bronchite chronique est due à l'inhalation d'éléments irritants tels que la fumée du tabac, les particules fines, notamment en période de forte pollution, les gaz toxiques tels que insecticides, herbicides.** Un certain nombre de professions prédisposent aux bronchites : **industries métallurgiques ou chimiques, industries textiles (inhalation de poussières de coton), manipulation de vieux chiffons, industries de transformation des végétaux (fabrication de papier à cigarette, de panneaux isolants, des tourteaux, des engrais), inhalation de la farine chez les boulangers ou de foin moisi chez les fermiers, industries minières, carrières de pierre...** Les bronchites peuvent avoir également une origine allergique dues à des poussières végétales, animales ou minérales.

La bronchite est-elle contagieuse ?

Oui. La bronchite aigue peut être contagieuse. Mais la bronchite chronique ne l'est pas. **Les personnes à risque sont généralement :** les enfants, les personnes âgées, les asthmatiques, les personnes atteintes d'emphysème pulmonaire ou d'insuffisance cardiaque. **Ces deux derniers groupes de personnes ont des bronches obstruées par les sécrétions. Ce qui contribue à favoriser les infections.**

Comment elle se manifeste ?

Les symptômes sont entre autres la fièvre, des courbatures, une fatigue intense. Sur le plan respiratoire, on a une toux d'abord sèche quinteuse à laquelle s'associe une douleur thoracique généralement liée à la toux. **Progressivement cette toux va devenir grasse et donc productive. Mais ce qui doit alerter le plus, c'est surtout l'apparition d'une difficulté respiratoire.**

La bronchite est-elle dangereuse ?

La bronchite aiguë est une pathologie généralement bénigne qui guérit spontanément de quelques jours à quelques semaines. **Mais elle peut parfois présenter des complications nécessitant une prise en charge médicale telle que la surinfection bronchique et les pneumopathies.** La bronchite chronique quant à elle est dangereuse surtout dans sa forme obstructive, beaucoup plus rencontrée chez les fumeurs chroniques, puisqu'elle entraine une insuffisance respiratoire chronique. Et si une personne n'arrive plus à respirer, il n'y a plus de vie.

Quelles peuvent être les complications ?

Les complications sont entre autres: **la surinfection par des bactéries (pneumonie) surtout pour la bronchite aigue, l'insuffisance respiratoire, la décompensation c'est-à-dire l'aggravation des symptômes d'autres pathologies notamment pulmonaires ou cardiaque pour la bronchite chronique.**

Quels sont les moyens de prévention ?

Laver régulièrement les mains avant de manger afin d'éviter d'avaler les germes qu'elles peuvent porter. **Mettre sa main devant sa bouche avant de tousser pour éviter de contaminer les autres ou tousser dans un mouchoir. Porter régulièrement un masque ou un cache-nez, aérer régulièrement son l'appartement ou sa maison. Le traitement de la brochite repose sur le repos au lit. Eviter le tabagisme qu'il soit actif ou passif. Il faut consulter le plutôt possible si les symptômes ne s'améliorent pas et d'autres symptômes tels qu'une difficulté respiratoire apparait.**

Recette 1

1 cuillère à café de miel et 2 cuillères à café de jus de citron. Remuer pour combiner et garder sur le fond de la gorge aussi longtemps que possible pendant qu'on avale.

Recette 2

Faire du thé au gingembre. Utiliser 1/2 cuillère à café de gingembre, 05 clous de girofle moulus et un peu de cannelle en poudre. Tremper dans 1 tasse d'eau bouillante et boire.

Par **Elom AKAKPO**

www.sante-education.tg

Santé **Sexualité**

Baisse désir sexuel : facteurs et remèdes naturels

Certains couples, avec le temps, commencent à développer des problèmes et des insécurités dans leur vie privée. La plupart des gens associent souvent la libido à une sensation spontanée. Elle surgit soudainement et conduit les couples à entretenir des relations caractérisées par la passion. Pour cette raison, il est important d'apprendre à distinguer lorsqu'il y a absence de désir ou s'il existe des facteurs qui influencent sa réduction. Avoir une vie sexuelle saine est synonyme de bien-être. C'est pourquoi on doit reconnaître les facteurs qui réduisent le désir sexuel.



Image d'un couple

Qu'il s'agisse de baisse de désir ou de perte de la libido, l'activité sexuelle peut diminuer et engendrer l'insatisfaction voire des troubles sexuels. Voici pourquoi certains couples sont insatisfaits sexuellement dans leur vie conjugale.

Stress

Le stress est l'un des problèmes qui affecteleplus,maisauquellaplupartne prêtent pas suffisamment d'attention. Présenter des niveaux élevés de stress entraîne une augmentation de la production de cortisol et une diminution de la testostérone. **En conséquence, l'envie d'avoir des relations sexuelles peut diminuer. Cela entraîne une sensation de fatigue et une envie de dormir, ce qui affecte souvent les relations sexuelles.**

Excès de médicaments

Lorsqu'on suit un traitement médical puissant, les effets secondaires désagréables sont courants. Certains des plus courants sont la fatigue, les nausées. **Ces malaises peuvent entraîner une diminution de la libido, du désir et de l'appétit sexuels. Ils ont également tendance à déclencher des inquiétudes liées à l'estime de soi, en raison de changements physiques et de déséquilibres hormonaux.**

Traumatisme

Vivre des expériences désagréables est également un facteur assez courant qui réduit le désir sexuel. **Cela se produit généralement lorsqu'on n'est pas tout à fait à l'aise avec son mari ou sa femme. De la même façon, avoir eu une mauvaise expérience dans la vie privée peut aussi créer des blocages. Une mauvaise expérience ne doit pas se transformer en problème définitif.**

Problèmes d'estime de soi et de sécurité

La santé mentale est également un pilier fondamental de tout être humain. Elle influence la manière de se relier aux autres ou la valeur personnelle. Si une personne a des problèmes d'estime de soi et de sécurité, elle peut sentir que son désir sexuel diminue. Cela signifie que quelqu'un qui a une mauvaise perception de lui-même se sentira incapable de satisfaire son mari ou sa femme ou même de profiter pleinement de l'expérience.

Excès d'alcool et drogues

Mener une vie d'excès et d'abus de substances, telles que l'alcool et les drogues, influence également la réduction du désir sexuel. Ces substances provoquent de la fatigue et même des troubles de l'érection. Santiago Frago, Directeur médical de l'Institut d'Amaltea de sexologie et de psychothérapie, commente que le fait que l'alcool soit un aphrodisiaque est un mythe. **La réalité est que le désir érotique n'équivaut pas à l'orgasme et ce dernier est troublé par la substance toxique.**

Manque de sommeil

Les conséquences de ne pas avoir une bonne nuit de sommeil sont fatales pour le corps. Lorsqu'une personne dort peu, elle présente des symptômes tels que fatigue, anxiété ou stress. **Tous ces facteurs influencent les conflits entre les couples, qui peuvent être transférés à la vie sexuelle, générant des revers. De plus, le manque de repos rend les gens moins sensibles aux stimuli tels que les caresses, ce qui réduit le désir sexuel.**

Mauvaise alimentation

L'alimentation joue un rôle lorsqu'il s'agit de maintenir le désir sexuel avec sa femme ou son mari. Si on ne mange pas de repas sains, variés et équilibrés, le taux de testostérone diminue. **En dehors de cela, lorsqu'il y a peu de minéraux et de vitamines dans les repas, des conditions telles que la fatigue ou l'épuisement peuvent apparaitre. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir une alimentation riche en fruits, légumes et légumineuses au quotidien.**

Monotonie

Au moment où une relation commence, tout est nouveau, la passion et l'émotion restent donc présentes. Cela s'applique également à l'intimité sexuelle. Mais cette étape euphorique disparaît avec le temps et devient routinière. Dans un couple, la monotonie peut conduire à un manque de communication qui influence le désir sexuel. Celui-ci se réduit ainsi au fil du temps. L'idéal est de varier et d'expérimenter dans l'intimité.

Problèmes de communication

Avoir une communication efficace dans le couple est important pour trouver un point médian de satisfaction. **La présence de problèmes de couple qui ne sont pas discutés à temps interfèrent également pour réduire le désir sexuel. Car ils génèrent des blocages des deux côtés.** Une étude publiée dans le « *Journal of Sexual Medicine* », a montré que la fatigue, les conflits conjugaux et le stress au travail sont des causes importantes d'absence de libido chez lles hommes..

Remèdes pour rebooster désir sexuel

Pour booster la libido ou tout simplement pour pimenter un peu les ébats sexuels, se laisser tenter par l'une de ces recettes aux vertus aphrodisiaques.

Recette 1

Miel, cannelle en poudre. Prendre une cuillerée à soupe de poudre de cannelle et mélangez avec une cuillerée à soupe de miel. Consommer ce mélange matin et soir pour un traitement rapide. Pour une utilisation ponctuelle, consommer une (1) heure avant le début de l'acte sexuel.

Recette à base de Bissap

50 cl, soit 1 bouteille moyenne de décoction de Bissap frais, 02 cuillérées a café de cannelle (en poudre), 02 racines de gingembre frais (râpé), 2 cuillères à soupe de miel liquide. Faire macérer la cannelle, le gingembre et le miel dans le décocté du Bissap, laisser macérer pendant 3 jours. Filtrer la boisson et secouer vigoureusement avant de servir. A boire 30 minutes avant tous rapports sexuels.

Recette 3

100 g de chair d'ananas frais, un morceau de gingembre frais (ou une cuillère à café de gingembre en poudre), 02 tasses d'eau, 01 cuillère à soupe de miel, jus de citron. Peler l'ananas et couper la chair en morceaux. Peler et couper le gingembre en petits morceaux. À l'aide d'un blender, mixer l'ananas et le gingembre. Ajouter l'eau puis mixer à nouveau. Passer la boisson à travers un chinois afin de filtrer le mélange. Ajouter le miel, le jus de citron puis mélanger. Réserver au frais pendant 2h avant de servir, le soir.

par **Raymond DZAKPATA**

Santé Astuce

Oignon : prostate en bonne santé

Au Togo, le cancer de la prostate représente 16% du total des cancers enregistrés chaque année, soit environ 5.000 cas. La tumeur maligne prend naissance dans la glande de la prostate. Les causes de ce cancer sont mal définies, mais il existe des facteurs de risque comme l'âge, les antécédents familiaux, l'alimentation. Pour permettre à cette glande d'être en bon état jusqu'à la vieillesse, il est important de la désintoxiquer périodiquement. Une panoplie de solutions est proposée par la phytothérapie. Voici des remèdes naturels à base d'oignon pour prévenir les maladies de la prostate.

La prostate est une petite glande de la taille d'une noix située sous la vessie. Elle sécrète des fluides entrant dans la composition du sperme.

Elle entoure la partie supérieure de l'urètre, le tube urinaire, à l'endroit où celui-ci rejoint la vessie. Cette glande a tendance à prendre du volume à l'approche de la quarantaine, et continue à grossir avec l'âge.

En général, les maladies de la prostate sont souvent associées à un inconfort urinaire. Il peut y avoir des difficultés à vider complètement la vessie, une envie accrue d'uriner, des visites fréquentes aux toilettes avec de petites quantités d'urine dans chaque cas.

Il peut y avoir des plaintes sexuelles, une sensation de pression dans la région pelvienne et des douleurs dorsales plus non spécifiques. Pour permettre à cette glande d'être en bon état jusqu'au vieillesse, il est important de la désintoxiquer périodiquement. Pourtant y arriver, une recette à base d'oignon est recommandée.

Oignon pour se débarrasser des toxines

Riche en flavonoïdes et en composés sulfurés qui lui confèrent son arôme caractéristique (allicine, thiosulfinate, thiosulfonates, monosulfures, disulfures et trisulfures), l'oignon est un aliment efficace contre différents cancers dont le cancer de prostate. Selon une étude réalisée en Australie, les personnes qui mangent de manière régulière de l'oignon ont un risque plus faible de développer un cancer du côlon. Il est en de même pour les cancers du larynx, des ovaires, du cerveau, de la prostate, de l'estomac et de l'œsophage. Pour Richard Béliveau, auteur de l'ouvrage « *Les Aliments anticancer* », il n'y a aucun doute concernant le rôle protecteur de l'oignon sur le cancer : « *Il est de plus en plus certain que les composés de l'oignon peuvent freiner le développement des cancers, en particulier celui de la prostate, en ciblant au moins deux processus impliqués dans la croissance des tumeurs. D'une part, ils peuvent prévenir l'activation des substances cancérigènes en diminuant leur réactivité ainsi qu'en accélérant leur élimination. Cela réduit les dommages causés par ces substances à l'ADN, la principale cible visée par ces cancérigènes. D'autre part, ils sont également capables de réduire la propagation des tumeurs en interférant avec le processus de croissance des cellules cancéreuses, ce qui provoque leur mort* ».

Recette

Prendre 8 gros oignons ou une douzaine s'ils sont de taille moyenne. Enlever la peau sèche des oignons puis nettoyer proprement. Ensuite, les couper grossièrement puis les piler. Il est possible de les faire écraser sur un meuble traditionnel. Eviter d'utiliser un mixeur pour ne pas y ajouter de l'eau. Récupérer le jus pur d'oignon au moyen d'un foulard ou d'un tissu propre. Boire 1 verre de 33cl soit 1 verre de bière de ce jus. Il est préférable de consommer ce jus à jeun. Renouveler l'opération trois semaines plus tard, puis une troisième fois après trois autres semaines. La prostate est ainsi débarrassée de toute sorte de toxines. La glande retrouve son état de jeunesse. Répéter cette série d'opération tous les 10 ans.



Image de l'oignon

Maintenir la prostate en bonne santé

Si l'on a une activité sexuelle importante et régulière, il faut alors continuer à garder le rythme. Uriner quand l'envie vient. Se retenir longtemps d'uriner peut irriter la vessie. Après 19 heures, il faut boire modérément pour éviter de devoir se lever la nuit. **Privilégier les fruits et légumes. Il faut éviter les plats trop épicés, gras, salés, sucrés, l'alcool, les boissons riches en caféine (café, thé, colas). Ils peuvent aggraver ou causer les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Pratiquer régulièrement de l'activité physique. Un bon tonus musculaire permet de mieux contrôler son envie d'uriner. Néanmoins, il faut éviter les sports qui bousculent la vessie, comme l'équitation, le tennis, le volley-ball.**

par **Abalo AGBESSI**

Arachide : santé du cœur et sperme fertile



Image des arachides

L'arachide est une denrée alimentaire à valeur biologique élevée. De par sa teneur en éléments notamment 50% de matières grasses, 35% de protéines et 10% de glucides. Cette légumineuse contient des vitamines du groupe B, vitamine A qui participent à de nombreuses réactions métaboliques, produisent de l'énergie et protègent certaines membranes.

Les bienfaits de l'arachide pour la santé sont nombreux, car en plus de sa richesse en protéines, l'arachide possède de « bons gras ». Ces derniers associés aux fibres en font un aliment intéressant pour lutter contre le cancer, les maladies cardio-vasculaires, les calculs biliaires ou le diabète de type 2.

Cette action antioxydante est renforcée par une teneur en nutriments tels que le zinc, le manganèse, le cuivre, le phosphore, le magnésium et les vitamines du groupe B.

Sperme fertile

Une étude publiée dans le journal scientifique, « *Biology of Reproduction*», montre **qu'au bout de 12 semaines, la consommation d'arachide améliore la forme, le mouvement et la vitalité du sperme. Il est fort probable que les bénéfices apportés par les arachides soient dus aux acides gras qu'elles contiennent.**

Bon pour le cœur

Manger des arachides est associé à une réduction du risque de maladie cardiovasculaire, selon une étude parue dans le « *JAMA Internal Medicine*». L'arachide contient des polyphénols qui excluent le développement de l'athérosclérose, des maladies myocardiques et vasculaires. **Une diminution des risques d'AVC est observée chez les femmes de plus de 50 ans et ménopausées, selon une étude menée par des épidémiologistes de l'Albert Einstein College of Medicine à New York.** Le risque d'AVC diminué de 12 à 40 % chez des femmes dont l'alimentation est la plus riche en potassium.

Cerveau en forme

Avoir les mains qui tremblent est un symptôme qui peut survenir au repos ou en action. **Cela peut être le simple signe d'un stress, mais peut aussi cacher une atteinte neurologique grave. Alors les arachides sont un excellent moyen de prévenir le développement de pathologies cognitives liées à l'âge. Elles contiennent de l'acide nicotinique, qui restaure les membranes des cellules nerveuses. Les arachides améliorent le sommeil, l'humeur.** Le manganèse contenu dans l'arachide a un effet positif sur la fonction du système nerveux, l'activité cérébrale. Par ailleurs, selon «*OnHealth*», l'intégration d'arachides à l'alimentation d'un adolescent peut aider son développement et, par conséquent, ses performances scolaires, sportives ou musicales.

Consommation

La dose moyenne est de 20 à 30 g par jour. Pour les enfants, le produit peut être introduit dans l'alimentation dès l'âge de trois ans avec une extrême prudence en petites portions. Les parents doivent prêter attention à tout changement de l'état général du bébé. On peut le recommander aux femmes allaitantes aussi, après mastication à cause du liquide blanchâtre.

Le cru ou le cuit ?

L'arachide cuite a une valeur nutritionnelle inférieure tandis que l'arachide crue a une valeur nutritionnelle supérieure. L'arachide cuite a subi un traitement thermique via la chaleur, les vitamines sont sensibles à la chaleur, à une certaine température, elles s'évaporent. Donc de préférence à consommer cru pour les adultes, ou cuit légèrement.

Attention

La consommation d'arachides est fortement déconseillée voire interdite aux personnes qui sont allergiques aux protéines de ce fruit, car elles peuvent subir un choc anaphylactique. En outre, éviter de consommer des arachides tachées, moisies ou rances. Elles peuvent être contaminées par une moisissure.

par **Merveille MESSAN**

Aliments Enrichis
Maïvit

FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX



Pour la croissance, la santé et l'intelligence de votre enfant

" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "

Disponible:
Pharmacies, centres de santé,
supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

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

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