

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



Recettes
naturelles
contre
la fatigue

6

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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°630 du 04 Août 2021

Le tapioca : bonne pression artérielle et endurance sexuelle



TAPIOCA RENFERME DES ATOUTS SANTÉ ET NUTRITIFS

Le Gari : à consommer en cas de grippe et migraine

3

Recette au citron pour une bonne érection

5

Interview du Dr Améwoui sur l'endométriose

7



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

L'insomnie chronique affecte la mémoire



L'insomnie chronique est un trouble qui touche certains Togolais. C'est une difficulté à s'endormir ou à rester endormi, qui se produit au moins trois nuits par semaine durant plus de trois mois, avec un impact sur le fonctionnement diurne de l'individu, par exemple l'humeur, l'attention, la concentration durant la journée. Plusieurs études ont déjà établi un lien entre ce trouble et l'apparition de difficultés cognitives. Mais peu d'entre elles se sont déjà intéressées spécifiquement à l'impact sur la mémoire. D'après des chercheurs de l'Université Concordia à Montréal (Québec), au-delà de ses effets incontestables sur le moral, l'insomnie chronique entraîne aussi des pertes

cognitives importantes, comme des trous de mémoire. Pour la revue «Sleep», si elle favorise l'anxiété et les changements d'humeur, l'insomnie chronique a bien un impact sur la santé de la mémoire; c'est surtout la mémoire déclarative, c'est-à-dire la mémoire basée sur des concepts et des faits, comme le sens des mots, les lieux et événements historiques, qui est affectée. Un résultat qui, pour les chercheurs démontre bien que l'insomnie n'est pas à banaliser. Prochaine étape pour les auteurs, répondre à différentes questions importantes : Est-ce que la présence d'une insomnie chronique prédispose au déclin cognitif ? Est-ce qu'il s'agit de déficits cognitifs qui sont réversibles avec le traitement des troubles du sommeil ?



COMMUNIQUE

RELATIF A LA DELIVRANCE DES DOCUMENTS FISCAUX

L'Office Togolais des Recettes informe les contribuables et ses partenaires, du rétablissement de ses services de délivrance des documents fiscaux après quelques heures de perturbations enregistrées. Ces perturbations dues à une panne technique ont également affecté le bon fonctionnement du Centre de Formalités des Entreprises dont les prestations ont effectivement repris dans la matinée de ce mardi 27 juillet 2021. L'Office Togolais des Recettes présente ses excuses à tous ses usagers pour les éventuels désagréments subis et les rassure de la fluidité de toutes ses prestations.

Fait à Lomé, le 27 juillet 2021
Le Commissaire Général
Philippe Kokou B. TCHODIE

PHARMACIE DE GARDE Du 02 Août au 09 Août 2021

STE RITA	Rue avée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	96 80 09 70
ST RAPHAEL	Marché Atik ocri	22 21 84 26
BIOVA	Bd. Hou hêt-Boi n	22 34 50 93
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	22 21 32 24
CHÂTEAU - D'EAU	Près Château d'eau de BE	22 21 57 51
EMMANUEL	637 AV DUISBURG Face MIVIP Kocroviakopé	22 21 30 98
AVE MARIA	Face ENSF près du CHU Tokoin	22 22 33 01
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	22 21 99 63
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma entre l'immeuble EDA OBA et DPJ	22 22 06 22
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
BAH	Face EPP Hédzranawé	22 26 03 20
St PIERRE	Sagboville Hédzranawoé. Boulevard Haho	22 26 19 73
PEUPLE	Marché NUKAFU	22 26 84 22
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	22 27 71 64
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	22 70 06 90
BETHEL	Rte d'Adidogomé	22 25 23 70
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé	22 51 75 75
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, face station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Rue de la Pampa à 100 m du Palais Royal de Yokoé	70 44 51 59
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
E-SHADAI	Face Ecole Théolo ie ESTAO	22 51 44 25
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	22 51 71 71
DES ROSES	Quartier Vak ossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Quartier Avédzi, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
BETANIA	Rue SitO, Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	96 80 10 11
ADOUNI	Vakpissito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
NOTRE DAME DE LOURDE	Carrefour "Deux lions" près de l'église des Assemblées de Dieu	22 55 19 64
CLEMENCE	Rte de la Cour A el, entre l'Agence CEET d'Agoè et l'Ecole privée La Source	70 21 26 26
LA MAIN DE DIEU	AGOË ASSIYÉYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi, Rond point Cool Catch	93 83 91 00
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Lé sur grand contournement. voie de Madikpéto	93 26 36 00
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel Togblékopé	96 90 04 64
LA GRÂCE	Près de l'Auber e Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	22 25 91 65
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
REGINA PACIS	Rte Nationale N OI près du Bar sous l'Antenne	70 45 98 58
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOË DALIKO près du carif 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
UMNET	Carrefour Bodjona
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

SANTÉ EDUCATION

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

Stagiaire
Raymond DZAKPATA,

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

**Service Marketing et
Communication**
Ibrahim LARDAGOU

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

Manioc : vertus des feuilles aux racines

Le manioc est le premier tubercule le plus cultivé au Togo (52%) suivie de l'igname (46%); l'Afrique représente 66% de la production. Ce tubercule est principalement utilisé pour la consommation humaine, sous de nombreuses formes telles que le manioc frais bouilli ou le manioc transformé sous forme de farine avec des grains grossiers : gari, tapioca, attiéké ou en farine fine. On lui reconnaît, entre autres, une action rassasiante et des bienfaits sur le système digestif. Les racines de manioc constituent une source importante de glucides et ses feuilles, consommées en tant que légume, sont une bonne source de protéines et de vitamines.

Rien ne se perd sur le manioc, tout se transforme sur ce végétal tropical exceptionnel. Le manioc se consomme entièrement depuis les feuilles aux racines dont le développement donne des produits succulents, bienfaits pour la santé et digestes. De plus c'est un super aliment aux multiples transformations pour le plaisir des papilles gustatives diversifiées avec plus de 20 dérivés. Les bienfaits de cet aliment sont retirés à travers une alimentation saine.

Plusieurs variétés de manioc sont cultivées à ce jour dont Gbazékouté, une variété locale clonée, riche en amidon. Douce et résistante aux maladies et ravageurs, Gbazékouté sert notamment à fabriquer du gari, la cossette et surtout du bon fofou. Le fofou, pâte obtenue à partir des tubercules bouillis, pilés, est largement consommé dans d'autres pays

de l'Afrique de l'Ouest. C'est le produit le plus consommé après le gari.

Des racines

Le tubercule du manioc sans gluten est riche en eau, glucides, magnésium, potassium et en vitamine C qui favorise à son tour une bonne absorption du fer non héminique des fibres, légumineuses ou légumes. C'est aussi le meilleur producteur des hydrates de carbone (sucres). Le tubercule du manioc va aussi aider à réguler les troubles de diarrhées ou d'irritation du côlon grâce à sa forte teneur en amidon. C'est cet amidon qui va prendre du volume dans l'estomac et donner la sensation de satiété au consommateur.

Le manioc permet également d'avoir une belle peau. Il est efficace contre les mauvaises odeurs corporelles. Peler et plonger les tubercules de manioc 3 à 4



jours dans de l'eau potable. Filtrer, puis mélanger à l'eau de bain. Se laver avec une fois par jour surtout le soir jusqu'à guérir. En plus d'être riche en vitamines B, ses feuilles possèdent une action antibactérienne. Le manioc est également recommandé aux personnes diabétiques car il a un faible indice glycémique à 55. Sa forte teneur en fibres permet de ralentir la vitesse d'absorption du sucre dans le sang.

Les feuilles

Les feuilles de manioc sont aussi très sollicitées dans la gastronomie togolaise pour une variété de raisons. Ces feuilles de manioc contiennent beaucoup de vitamine A et C. Ces feuilles contiennent également beaucoup de fibres alimentaires et

très nutritives. Il est recommandé de consommer les feuilles de manioc en quantité suffisante et régulièrement pour leurs vertus médicinales contre le paludisme non sévère, la fièvre, les plaies, les brûlures, de la conjonctivite, l'anémie. Pour la consommation des feuilles de manioc, qu'elles doivent être bien lavées plusieurs fois à l'eau propre avec précaution, cuites longtemps à l'eau bouillante et hachées pour une meilleure présentation dans les plats. Quelques feuilles de manioc peuvent être broyées jusqu'à l'obtention d'un jus verdâtre pour des cures. En infusion, les feuilles de manioc avec ou sans les tiges ou écorces peuvent être bues une à deux fois par jour ou même avec un verre de thé selon le traitement.

Le Gari : à consommer en cas de grippe et migraine



Il existe différents types de gari à savoir le blanc, le jaune. Certains consommateurs préfèrent le jaune car ce gari est enrichi vitamines A donc plus nourrissant. La variante jaune a plus de graisses et d'huile qui fournit des composants nutritionnels supplémentaires. Le consommer avec de la sauce ou d'autres types de produits tels que les légumes, les viandes, etc. est également conseillé. L'un des avantages les plus importants du gari est qu'il fournit une énorme quantité d'énergie grâce à sa

teneur élevée en amidon. Il est conseillé de le consommer pour le déjeuner. Cela donnera l'énergie nécessaire qui maintiendra en forme toute la journée. Sur les différents marchés locaux, le bol (2,5kg) du gari se négocie déjà autour de 1200FCFA contre 700FCFA à cette même période l'an dernier.

Aliment nutritif

Le gari est bénéfique au fonctionnement du système nerveux parce qu'elle diminue l'anxiété. Par ailleurs, le manioc est une

source extraordinaire de potassium, qui contribue à produire des fluides cellulaires, et il régule le rythme cardiaque et la tension artérielle. Il est également recommandé pour le traitement d'autres troubles comme la grippe, la conjonctivite et même la migraine. Le gari est sans gluten. Pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque (les intolérants au gluten), cet aliment, issu des tubercules de la plante, est en revanche une alternative appréciable.

Digestion facile

Dans l'estomac, le gari gonfle rapidement et favorise la sensation de satiété. Son utilisation accélère l'effet coupe-faim. Par conséquent, il est très conseillé dans le régime de perte de poids, parce que sa teneur en calories est très faible et qu'il contient beaucoup de protéines et de fibres. Une cuillère à soupe de gari dans un verre d'eau peut par exemple calmer une diarrhée ou des brûlures d'estomac. La richesse en amidon du gari le rend particulièrement facile à digérer. Un argument de poids pour les estomacs fragiles.

Recettes base de gari

Les recettes à base de gari sont nombreuses; la bouillie froide faite de

la farine de gari dans de l'eau simple ou parfois glacée et des noix (arachides, klui klui) ; ou en accompagnement du haricot, ou du riz. Des recettes simples mais très nutritives. Mais à ne pas abuser. A consommer au plus 2 fois par semaine.

Fortifier le gari

Lors d'un atelier organisé par l'Institut International d'Agriculture Tropicale (IITA), à Ibadan au Nigéria, les experts ont estimé que le gari fortifié, peut assurer le succès des programmes d'alimentation scolaire dans le pays. Les experts ajoutent que s'il n'est pas fortifié, le gari a certes des niveaux élevés de glucides, mais il manque d'éléments nutritifs essentiels tels que les vitamines et les minéraux nécessaires à l'alimentation adéquate de l'organisme.

Quality Services International, détentrice de la marque des aliments fortifiés «MAIVIT» est une société agroalimentaire togolaise opérant depuis 2010 dans la transformation des produits locaux avec 2 innovations majeures : l'enrichissement en micronutriments essentiels selon les directives de l'OMS et de la FAO et la lutte contre les aflatoxines.

par Elom AKAKPO

Hypertension artérielle : arrêter de fumer

par Elom AKAKPO

La pression artérielle est augmentée dès que le fumeur allume une cigarette. En parallèle, le rythme cardiaque s'accroît considérablement pendant une quarantaine de minutes à chaque cigarette. Plus l'on fume de cigarettes sur une période de 24 heures, plus on use le muscle cardiaque, et la pression artérielle ne baisse que pendant la période d'abstinence, c'est-à-dire lorsque le fumeur dort. Une élévation de la pression artérielle entraîne un rétrécissement des artères à l'origine d'infarctus, d'AVC (Accidents

Vasculaires Cérébraux), d'accidents cardiovasculaires. Enfin, le tabagisme réduit l'efficacité des traitements contre l'hypertension artérielle.

Même si l'on fume depuis très longtemps, il n'est jamais trop tard pour dire stop à la cigarette. Il est scientifiquement prouvé que les bienfaits après l'arrêt du tabac sont immédiats, à savoir par exemple : la normalisation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle après 20 minutes, la diminution du risque d'infarctus du myocarde après 24 heures de sevrage, car le CO



(monoxyde de carbone) est éliminé du sang en 1 jour, l'amélioration du sommeil, de l'odorat et du goût après 48 heures,

l'augmentation du souffle, disparition de la toux et diminution de la fatigue après 15 à 90 jours d'arrêt du tabac.

Le tapioca : bonne pression artérielle et endurance sexuelle

par William O.

L'amidon et les fibres contenus dans le manioc ont un effet de baume pour les systèmes digestifs. À côté de son usage usuel entre autres tubercules cuits, fofou, gari, les populations togolaises ont su en faire un autre dérivé qu'ils ont professionnalisé : il s'agit du tapioca. Un aliment qui renferme des atouts santé et nutritifs pour l'iranisme.

Le tapioca est une féculé produite à partir du manioc amer, réduit en poudre puis séché et traité. Le tapioca ordinaire se présente sous forme de petites billes blanches d'environ 3 mm qui deviennent transparentes à la cuisson. Riche en amidon, il a la particularité de gonfler à froid.

On l'utilise en cuisine, notamment comme épaississant pour les soupes et les desserts et surtout pour faire la bouillie. Son goût est neutre.

Valeurs nutritives

Le tapioca est riche en glucides, en fibres, vitamines C, K, fer, calcium, potassium, iode, magnésium et zinc. Ainsi, consommer le tapioca stimule le transit intestinal et permet donc d'enrichir l'alimentation lorsque l'on recherche une perte de poids sans matières grasses. De plus, le tapioca est un aliment sans gluten, il est un aliment

par excellence pour les personnes intolérantes ou même allergiques.

Les atouts santé

L'amidon de tapioca est aussi apprécié pour ses propriétés astringentes, digestives et émoullientes. Il est particulièrement recommandé en cas de mauvaise digestion ou de problèmes intestinaux. Sa richesse en fibres permet en effet de réguler le transit intestinal, d'éviter la constipation et de calmer les ballonnements. Une étude du tapioca menée par l'Université de Newcastle a démontré son effet sur le cancer. Une graine de tapioca contient en fait du linamarine, une substance qui tue les cellules cancéreuses en se transformant en cyanure d'hydrogène. Le tapioca contribue également à la prévention de l'anémie. En fournissant à l'organisme une quantité suffisante de fer, elle



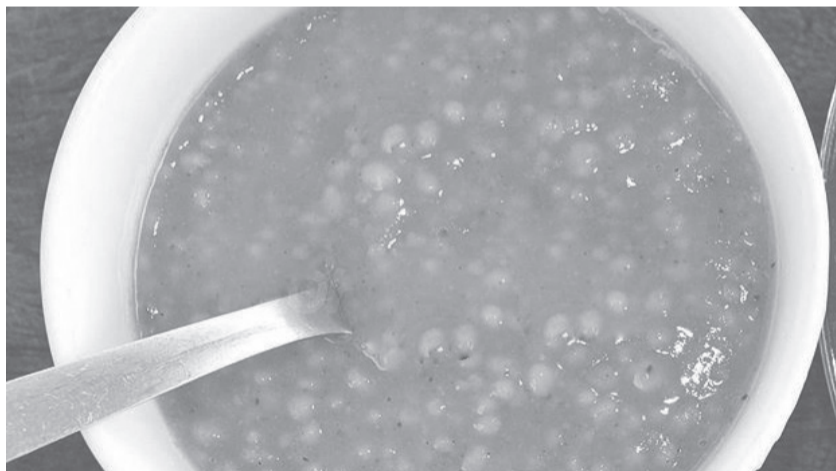
stimule la création de globules rouges dans le sang. Il maintient ainsi les cellules en bonne santé. Contenant du potassium qui est vasodilatateur, il améliore la circulation sanguine en réduisant la pression artérielle, évitant la formation de caillots sanguins. La féculé de tapioca est excellente pour les enfants en période de croissance. En consommant aide à renforcer les os et à assurer leur développement. Le tapioca contient certaines vitamines du complexe B, y compris l'acide folique, qui est directement reliée à la réduction des risques de malformations chez les nourrissons. Le tapioca est une riche source de vitamine K, de calcium et de fer, qui jouent tous un rôle important dans la protection et le développement des os. La densité

minérale osseuse diminue à mesure que nous vieillissons. Cet aliment est aussi conseillé aux personnes âgées puisqu'il permet de garder les os en bonne masse. L'Index Glycémique du tapioca est 85. Donc il peut rapidement augmenter la glycémie dans la sang. A ne pas abuser. A éviter chez les diabétiques.

Recettes: Bouillie du tapioca avec un peu de lait et du sucre. A faire sous forme de gouter aux enfants entre 15 et 16 h. Pour avoir plus d'énergie pendant les rapports sexuels. Prendre 3 cuillères à soupe de tapioca. Mettre dans 1 verre contenant du thé tiède de la citronnelle. Boire 2 minutes après sans sucre, sans lait. Cette recette est aussi recommandée pour les hypertendus. Pour ces derniers, faire la recette entre 11h et 14 h.

Bouillies aux céréales: nutritionnelles et thérapeutiques

Les recettes de bouillies togolaises sont multiples et composées différemment selon la culture, l'appartenance ethnique, le régime alimentaire. Cependant la majorité des bouillies se compose de céréales à savoir : le maïs, le riz, le sorgho, le mil ou le fonio et d'autres végétaux comme le manioc. Les bouillies sont considérées un mode d'alimentation ancestral de base transmis de génération en génération pas seulement parce qu'elles sont nourrissantes.



Akluzogbo, Ewozogbon, Akassan, Coco, Elizogbon, Tapiocazogbon, Gougoumbè, Molouzogbon, bouillie à base de cacahuète, de soja, telles sont entre autres une diversité des noms que possèdent les bouillies consommées au Togo. Les bouillies sont un mélange original qui apporte différents bienfaits nutritionnels avec ses composants. Souvent dans certains

ménages au Togo, on ingère des épices entre autres poivre de guinée « Atikanli », poivre de sélim « Etso », Elles s'adaptent à tous, depuis les enfants en âge de croissance, aux nourrices, aux sportifs comme aux personnes du troisième âge.

Bénéfice des bouillies

Les bouillies faites à base de céréales sont l'une des meilleurs alliés santé : cocktail

d'énergie, diurétique naturel, antioxydant. D'après les travaux de l'universitaire Boureima Kagambèga en 2019, il est mis en évidence la présence de multiples micro-organismes utiles en plus de la composition des végétaux eux-mêmes surtout lorsque la pâte est préalablement fermentée. Les bouillies se composent de bactéries lactiques, levures, moisissures, certaines souches non pathogènes d'E. coli et certains acides organiques qui vont favoriser un bien-être au consommateur. Ainsi, les bouillies dans leur version simple ou sucrée en plus de leurs valeurs nutritives peuvent aider à prévenir ou traiter les troubles gastro-intestinaux, les diarrhées, favoriser l'absorption plus aisée des fibres, à réduire les troubles d'un intestin irritable, à booster le système immunitaire, à réduire les signes ou symptômes d'intolérance au lactose, à réduire les carences en vitamines ou oligo-éléments, à réduire les déséquilibres de la flore vaginale chez les femmes et bien d'autres pathologies.

Il n'y a rien d'étonnant que ces bouillies soient administrées aux enfants en bas-âge souvent exposés aux carences et autres pathologies. Les bouillies possèdent des valeurs bien plus larges comme : l'amélioration de la digestibilité des protéines, la biodisponibilité des acides aminés (lysine, méthionine, etc.), l'amélioration de la digestibilité de l'amidon grâce aux bactéries lactiques amylolytiques, la teneur en vitamine du groupe B (riboflavine, niacine, thiamine, etc.), la réduction des facteurs responsables de flatulences et la réduction de multiples composés toxiques.

Bon pour les nourrissons

A partir du 6ème mois le lait maternel ne suffit plus et doit donc être complété par d'autres aliments. C'est le début de la période de sevrage. Il devient alors nécessaire d'introduire progressivement des aliments nouveaux pour compléter les besoins en énergie, l'enfant est de plus en plus actif, en protéines, l'enfant grandit rapidement, et en aliments protecteurs de l'enfant. Durant cette période, le bébé a besoin d'une nourriture spéciale lui fournissant suffisamment d'énergie, de protéines et d'autres matières nutritives telles les vitamines, minéraux et oligo-éléments. Les bouillies doivent être bien utilisées en complément du lait maternel et non en substitut.

En outre, les bouillies traditionnelles de sevrage doivent être enrichies avec les produits locaux disponibles pour répondre aux besoins de l'enfant. Ceci pour éviter la survenue fréquente de la malnutrition. Les enfants sous-alimentés entre la période de conception et l'âge de deux ans ont un risque particulièrement élevé de souffrir d'un mauvais développement physique et cognitif.

Attention

Des bouillies vendues au bord de la routes sont exposées dans des conditions d'hygiène précaire, ce qui constitue un risque majeur de santé publique pour les consommateurs, surtout les enfants de moins de cinq ans. Les femmes doivent veiller aux d bonnes pratiques d'hygiène et de production.

par Elom AKAKPO

Source: Nouvelle Tribune



Les jarres non protégées, les puits abandonnés et les puisards non couverts sont sources de multiplication des moustiques. Couvrons-les pour éviter le paludisme.

«PNLP»



Augmenter les défenses immunitaires

par Gamé KOKO



On peut renforcer le système immunitaire en adoptant quelques habitudes simples. Manger plus sain. Des fruits, des légumes, des farines complètes, des fruits secs et des légumes secs doivent faire partie de l'alimentation au quotidien. Boire au moins deux litres d'eau par jour. Un bon repos permet d'augmenter naturellement les défenses naturelles. Il n'existe pas de quantité d'heure standard, car cela dépend de chaque personne, de son métabolisme et de ses besoins. Mais il est recommandé de dormir entre 6 et 8 heures consécutives par nuit. Dormir aide à récupérer toutes les énergies qu'on a perdues durant la

jour, et à renforcer ainsi le système immunitaire.

Si on travaille dans un bureau au cœur d'une ville, sortir durant l'heure du déjeuner, par exemple afin de profiter de la lumière du soleil. Se mettre le plus près d'une fenêtre si on le peut, et ouvrir les rideaux. Être optimiste. Le rire est une excellente thérapie, qui est très bénéfique pour les personnes qui souffrent de maladies incurables ou chroniques, pour avoir une meilleure qualité de vie. Une bonne humeur permet de combattre les mauvais aspects de la vie, de soulager la dépression, ainsi que le stress, la nervosité, ou encore l'anxiété.

Recette au citron pour une bonne érection



De nombreux hommes à partir de 40 ans peuvent être sujets à des troubles de l'érection occasionnels. Le pénis est constitué d'un tissu spongieux traversé par de nombreux vaisseaux sanguins. Lorsqu'il y a une stimulation sexuelle, le cerveau envoie un message aux vaisseaux sanguins pour qu'ils se dilatent et laissent entrer rapidement une grande quantité de sang dans le tissu spongieux du pénis. Le pénis devient alors plus rigide et l'érection survient. Tout événement ou condition qui empêche le sang d'entrer dans le tissu spongieux peut donc mener à la dysfonction érectile, c'est-à-dire à l'incapacité persistante d'obtenir ou de maintenir un degré d'érection suffisant pour permettre une activité sexuelle satisfaisante. Boire l'eau chaude au citron chaque matin aide à renouveler les cellules des tissus et de détendre les nerfs, protège veines et artères. En plus d'améliorer l'oxygénation et la circulation sanguine, elle fournit de l'énergie au corps, élimine les toxines. Cette boisson contient des acides nitriques qui dilatent les vaisseaux sanguins, facilitant le remplissage de sang des corps caverneux du pénis et des tissus du pénis.

« À 45 ans je me suis étonné de perdre du

poids. Je presse le citron auquel j'ajoute une bonne cuillère de miel et du curcuma frais râpé complétement d'eau chaude. Je bois cette mixture tous les matins. J'ai 45 ans et je confirme avoir retrouvé une libido éteinte depuis quelques temps », a affirmé un lecteur de Santé-Education.

Recette : 1 tasse d'eau chaude, 1/4 de cuillère à café de curcuma en poudre, 1/2 citron jaune (ou vert), 1/2 cuillère à café de miel (facultatif). Faire chauffer l'eau sans la faire bouillir. Ajouter le curcuma dans l'eau chaude, presser le demi-citron et ajouter le miel. Mélanger bien l'ensemble, car le miel ne se dissout pas facilement et le curcuma a tendance à se déposer au fond de la tasse. On peut boire cette infusion curcuma citron quand on le souhaite, mais idéalement, il faudrait la consommer à jeun, avant le petit-déjeuner. La consommer entre 45°C et 60°C. Si l'eau n'est pas assez chaude, les effets ne seront pas optimaux, et si elle l'est trop, sa consommation sera brûlante et désagréable. Si on fait une cure, il est possible de boire 2 tasses par jour, matin et soir pendant deux semaines, suivies d'une semaine de pause avant de reprendre. Cette recette peut être adoptée pour toute la vie.

Sauce Aloma pour cardiaques, diabétiques et hypertendus

par William O.

La sauce Aloma se prépare soit avec de la viande ou du poisson et se consomme avec la pâte de maïs ou de mil. Les feuilles d'Aloma en raison de leurs propriétés thérapeutiques multiples sont très appréciées et les femmes africaines ont développé un véritable savoir-faire malgré leur goût amer prononcé.



Aloma « déssi » est une sauce très riche dont les feuilles servent d'antibiotiques, lorsque consommées fraîches. « Quand j'étais enfant, je n'aimais pas trop cette sauce parce que je trouvais un peu amer. Mais c'est l'une des sauces préférées de mon papa, alors il s'est débrouillé à ce que j'apprécie cette sauce. A travers le goût sucré caché derrière le goût amer, j'ai appris à aimer cette sauce qui est en réalité une vraie merveille pour la santé. Cette sauce peut être cuisinée avec tout type de viande ou de poisson, même les petits poissons fumés », témoigne Armand, Chauffeur de taxi, rencontré dans un fufou bar à Totsi.

Les patients diabétiques, hypertendus et cardiaques doivent consommer Aloma car ces feuilles aident à réguler le taux de sucre dans le sang, contribuent à la bonne santé du cœur et des artères et ainsi réduire la pression. Elles aident également à réparer le pancréas avec facultés affaiblies, tout en aidant le pancréas à libérer la bonne quantité d'insuline nécessaire pour maintenir le bon niveau de sucre dans le sang

Recette : 250g de feuilles d'Aloma bien lavées et bouillies, 300 g de viande de dinde légèrement grillée, 100 g de boyaux de bœuf tourné à l'huile, 1 cuillère à soupe de tchotou ou afiti, 3 piments verts ou rouges, 1/2 oignon, 1 morceau

de gingembre, 1 pincée de poivre noir, 2 gousses d'ail, 4 cuillères à soupe de « goussi » grillé et moulu, 1 cuillère à café de sel, 50g de crevette moulue, 2 gombos.

Préparation : Bien laver les feuilles et les émincer si on désire. On peut choisir de les bouillir ou pas. L'essentiel est de bien les laver plusieurs fois à l'eau pour diminuer un peu leur goût amer. Écraser l'ail, le poivre, la moitié de l'oignon avec « goussi ». Ajouter 150ml d'eau à la purée. Bien mélanger et porter au feu. Remuer de temps en temps pour que ça ne colle pas. Laisser bouillir au feu 8 à 10 min, histoire de casser un peu la saveur crue du sésame. Ajouter ensuite à la sauce le tchotou, le sel, les crevettes moulues, et les 2 gombos. Laisser mijoter 5 minutes et ajouter la viande et les feuilles. Laisser mijoter encore 5 min tout en remuant de temps en temps puis ajouter soit le piment vert ou rouge. Laisser encore 2 min au feu et ajouter l'oignon émincé. Ôter et servir avec de la pâte « akoumè », du fufou, du riz. Ou soit se servir juste la sauce et déguster à la petite. On peut aussi utiliser l'arachide, la tomate à la place, si on veut que la sauce ait une couleur blanche. On peut même ajouter un peu d'huile rouge ou préparer « aloma déssi » à la sauce dékou (sauce aux noix de palme). Une dernière chose, il faut le petit goût amer dans la sauce aloma, c'est ce qui fait son originalité.

Covid-19 : Aloma pour renforcer l'immunité



Aloma est une plante médicinale traditionnelle efficace contre de nombreuses maladies chroniques. Ces feuilles légumes ont un potentiel thérapeutique, pouvant être utilisées pour renforcer le système immunitaire.

Recette : Prendre les racines d'aloma, ails, gingembre, clous de girofle, curcuma et citron. Préparer sous forme de tisane et prendre une tasse de thé deux fois par jour le matin et le soir pendant une semaine.

Poissons et viandes fumés: faire attention au monoxyde de carbone

Au Togo, le poisson fumé est beaucoup sollicité dans les marchés, très apprécié quand il est servi dans plusieurs sauces. Cependant, pour les diététiciens, la façon dont le poisson est fumé peut comporter des risques pour la santé. Par conséquent, la consommation de poisson fumé peut être facteur direct ou indirect de certains ennuis de santé ou de complications.

Le fumage est une opération de transformation pratiquée depuis des générations dans de nombreuses régions du monde, pour la conservation de la viande ou du poisson. Il est souvent associé à une cuisson, un séchage ou un salage. Un poisson fumé peut être conservé pendant plusieurs jours. Maquereaux, carpes, harengs, « Akpala », « Salomon » sont souvent utilisés à la technique de fumage à chaud au charbon.

Comment se fait le fumage du poisson ?

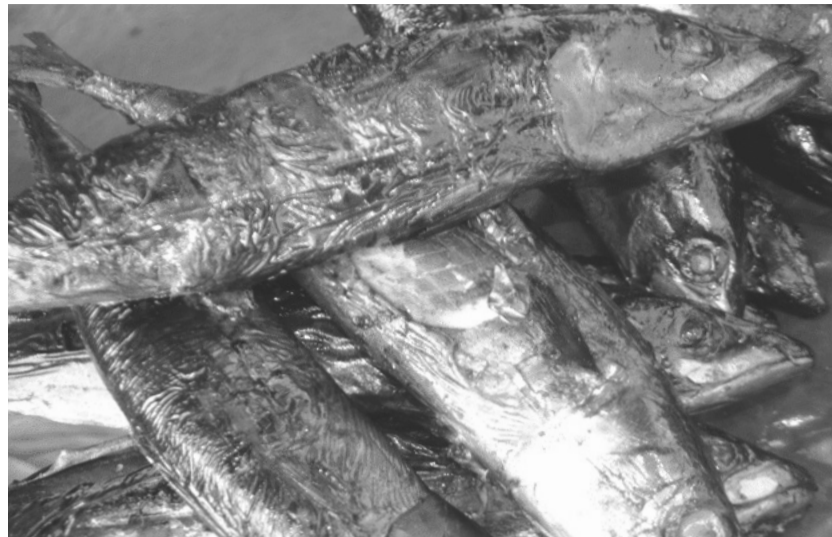
Rassemblées autour de deux feux dans les bacs métalliques, des demi tonneaux coupés, Maman Kossi, vendeuse des poissons fumés au marché d'Adidogomé Assiyé et sa nièce contrôlent le processus du fumage de poissons posés sur des grillages au-dessus des flammes. Le feu est alimenté par un combustible constitué d'un carton de bois. « Avant je vendais du poisson frais au marché

mode traditionnel, c'est-à-dire avec de la paille, de la boue, et du bois. Ces poissons fumés se vendent comme de petit pain. Dès fois, nous sommes même en manque », témoigne Maman Kossi, la quarantaine résidant à Sagbado.

A Totsi, cette méthode de fumage des poissons est aussi adoptée par Maman Ayélé, exerçant ce métier depuis une quinzaine d'années. « On installe le grillage et on met le feu. Quand le feu prend, on laisse d'abord que le poisson suinte. Cela fait sortir l'eau du poisson. Lorsque la peau commence par se bronzer, on couvre les poissons de carton pour avoir la couleur dorée du poisson fumé. Sans le carton, nous ne pouvons pas fumer le poisson. Pour un bon poisson fumé il faut 02 jours », explique-t-elle.

Pourquoi les gens aiment les poissons fumés ?

L'une des raisons c'est que dans le processus de fumage, la nature du combustible utilisé peut permettre



au marché. Il y a des tas de 500 FCFA, de 1 000 FCFA. Je ne pense pas que cela ait des impacts sur la santé, il suffit juste de bien nettoyer le poisson avant de le mettre dans la sauce. Je ne me soucie pas de comment la revendeuse fume les poissons », avoue Da Essi, une cliente venue s'approvisionner au marché d'Adidogomé Assiyé.

A en croire Papa Godwin, père de deux enfants, à la retraite, « c'est très nutritif, je le préfère au poisson frais. C'est comme un aliment de base pour moi. Ma femme doit toujours le mettre dans toutes les sauces qu'elle prépare. »

Risques de fumage sur la santé

La technique de fumage laisse aussi à désirer, car elle ne respecte pas les règles d'hygiène. « Certaines vendeuses collectent les restes de tissus, les débris de manioc et de coque de coco, qu'elles brûlent pour fumer le poisson », témoigne une vendeuse. Les femmes, exposées à la fumée, pendant une longue période, sont vulnérables aux maladies.

« La femme qui fume est exposée à des bronchites chroniques, broncho-pneumopathie et même un cancer des poumons. Il y a aussi des problèmes d'ordre ORL. Ces fumées qui s'échappent restent dans les yeux de ces femmes. Le contact fréquent ou permanent du cristallin avec la fumée rend cet organe opaque. Il y a risque de malvoyance et surtout de cataracte dans 5 ou 10 ans », souligne un médecin généraliste.

Effets sur la santé du consommateur

« Des fois quand vous mangez le poisson fumé vous sentez l'odeur des combustibles utilisés dedans. Et cela cause des troubles digestifs », fait remarquer Reine,

Etudiante à Lomé. Fumer le poisson revient à éliminer les éléments nutritifs et y introduire des substances nocives. « Quand ces substances entrent dans l'organisme, elles attaquent le foie et le rein. Or, si le foie et le rein ne peuvent plus les éliminer, cela peut déclencher le processus de cancérisation dans l'organisme au niveau des cellules », souligne un nutritionniste.

En outre, des poissons et poulets braisés, brochettes sont cuits à des températures élevées, en particulier en contact direct avec la flamme. Cette cuisson conduit à la formation en surface de composés chimiques dont certains comme les Hydrocarbures aromatiques polycycliques qui ont des propriétés cancérogènes.

Dans sa thèse de doctorat portant sur « Evaluation des risques d'exposition au benzo(a)pyrène contaminant les poissons fumés dans des fours traditionnels à forte consommation dans la zone d'Abidjan : cas d'espèces du genre sardinella », Dr Aké-Assi Yolande Datté, a conclu que « le contact rapproché avec les flammes au cours du fumage produit une quantité importante d'hydrocarbures aromatiques polycycliques, des dioxines, furanes et du monoxyde de carbone, hautement cancérogènes ».

Comment éviter le danger

Que faire pour annihiler le risque de maladies? Il s'agit de l'installation des fours améliorés.

Ils permettent de réduire au minimum les dioxines et fumées qui donnent des maladies cancérogènes. Il faut veiller à ce que le poisson ne soit pas grillé, le mode de cuisson devra être revu pour bénéficier de tous les apports nutritionnels du poisson.



d'Adidogomé Assiyé. Même si nous gardons au frais le reste, il nous est difficile de sauver toute la marchandise. Ainsi pour ne pas perdre, nous les fumons. Je n'ai pas de four pour fumer le poisson. Je le fais en

d'aromatiser le poisson. « Le poisson fumé dans toutes les sauces est un régal, mais avec celles à base de feuilles, c'est encore meilleur. Je mange deux fois dans la semaine le poisson fumé que j'achète

Recettes naturelles contre la fatigue

Lorsqu'on se lève le matin, on peut se sentir fatigués ; ou l'on attaque la journée et après des heures de travail, on éprouve de la fatigue. Ainsi faut-il renforcer l'organisme en optant pour des boissons faites à base des produits sains et naturels. Voici des boissons anti-fatigues, qui offrent un véritable regain d'énergie 100% nature.

On distingue sur le marché togolais des sortes de boissons qui sont censées être stimulantes grâce à leur contenu et ingrédients : Il y a les boissons énergisantes, gazeuses, jus de fruits artificiels ou de commerce, le café. Ces boissons sont remplies de la caféine, glucose, fructose qui sont un substrat énergétique immédiatement disponible, parfois jusqu'à neuf sucres pour une cannette de 250 ml. Ces boissons permettent de bénéficier de leurs effets hyperstimulants sur le système nerveux central qui activent la vigilance et donc réduisent l'impression de fatigue.

Solution anti-fatigue

Privilégier le thé surtout le thé vert, une boisson riche en anti-oxydants de

type polyphénols, son action est plus lisse et longue que celle du café car les tanins libèrent la théine (ou caféine) progressivement. On classe le thé à la deuxième place après l'eau. Opter pour les jus maison, faciles à réaliser qui combinent la richesse de la vitamine C naturelle et l'effet tonifiant du gingembre connu pour stimuler l'organisme et renforcer l'immunité par sa richesse en micronutriments.

Le matin, par exemple, le jus de citron à jeun dans de l'eau est l'allié parfait pour bien commencer la journée. Cette boisson permet de mieux protéger son organisme contre les virus qui sévissent pendant les périodes de fraîcheur, et aide à lutter contre les rhumes, les gripes, et les autres maladies saisonnières.



Recette jus maison : Ingrédients pour un demi-litre d'eau minérale. Jus de 2 citrons verts bien juteux. Jus d'1 citron jaune bien juteux. Jus d'une demie orange. 1 doigt de gingembre coupé en fines rondelles. 3 cuillères à café de miel. On peut consommer cette boisson anti-fatigue naturelle type le thé ou jus

à n'importe quel moment de la journée. Ce jus peut également être pris en dehors des repas si elles ne sont pas trop sucrées. Par ailleurs, avoir une bonne alimentation et pratiquer une activité physique régulière.

par Raymond DZAKPATA (Stagiaire)

Interview du Dr Kafui Dédé Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne

SantéFocus

« Si la femme a des règles extrêmement douloureuses, des douleurs lors des rapports sexuels et des petits saignements avant les règles proprement dites ; ces 3 signes indiquent qu'elle a 80% des chances d'avoir une endométriose »

Certaines maladies exclusivement féminines demeurent de véritables énigmes. C'est le cas, par exemple, de l'endométriose, un dysfonctionnement de l'endomètre encore mal diagnostiqué et pour lequel les traitements efficaces restent à l'étude. L'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire chronique qui provoque, entre autres, des douleurs intenses dans le bas-ventre. Quels sont les symptômes et les conséquences de cette pathologie ? Dr Kafui Dédé Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne donne des éclaircissements.



Dr Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne

Santé-Education : c'est quoi l'endomètre ?

Dr Bénédicte Améwoui : L'endomètre est la couche muqueuse interne de l'utérus dont le rôle principal est d'accueillir l'œuf fécondé. Sous l'influence des hormones ovariennes, l'endomètre change d'épaisseur selon la phase de cycle. C'est comme une mue qui se produit tous les mois au moment des règles, causant les écoulements sanguins des menstruations. Ensuite, l'endomètre se reconstitue pendant les 28 jours du cycle et ainsi de suite. Lorsqu'il n'y a pas de fécondation, l'endomètre se désagrège pour s'évacuer à l'extérieur par le vagin. Ce phénomène est appelé communément les règles.

Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est caractérisée par la présence des cellules de l'endomètre en dehors de la cavité utérine. Elles peuvent se retrouver dans le myomètre, ce qui entraîne les adénomyoses ou dans l'ovaire causant des kystes endométriosiques. Ces cellules peuvent se retrouver également dans les trompes, l'intestin, au niveau du tube digestif ou du rectum. C'est dans ce cadre-là qu'on parle d'endométriose. Cela peut causer de douleurs intenses, des troubles gynécologiques,

urinaires et digestifs selon l'endroit où s'est implanté l'endomètre.

Qui est affecté par l'endométriose ?

L'endométriose affecte les femmes pendant leurs années reproductrices environ de 20 à 40 ans. Maladie gynécologique et chronique, l'endométriose touche environ 1 femme sur 10 de nos jours.

Qu'est ce qui peut provoquer une endométriose ?

On ne peut pas dire ce qui la provoque. Mais il y a des théories qui nous ont permis de savoir à peu près comment cela se passe. C'est comme si les cellules de l'endomètre qui sont dans la cavité utérine, au lieu de se transformer en règles, passent à travers les trompes, et se logent dans les ovaires, dans la grande cavité abdominale, dans le tube digestif. On ne sait pas pourquoi. On connaît juste ses conséquences : l'endométriose.

Comment savoir si on souffre de cette maladie ?

Le symptôme principal de l'endométriose c'est la douleur pelvienne. Si la femme a des dysménorrhées, c'est-à-dire des règles extrêmement douloureuses, des dyspareunies, des douleurs lors des

rapports sexuels ; elle a tout le temps mal. Avant ses règles proprement dites, elle a des petits saignements. Ces 3 signes indiquent qu'elle a 80% des chances d'avoir une endométriose. On peut demander certaines analyses qui peuvent nous orienter. Les femmes touchées par l'endométriose souffrent aussi parfois de troubles digestifs. Maux de ventre à répétition et problèmes de transit peuvent être quotidiens, comme la diarrhée ou la constipation.

Une maladie difficile à diagnostiquer ?

Les médecins ont souvent des difficultés à la nommer car l'endométriose revêt des formes variées. Différents médecins peuvent orienter le diagnostic en fonction

la vie de couple, et la femme elle-même. Cela peut entraîner aussi des infertilités. Il y a des endométrioses minimales, des endométrioses modérées au cours desquelles les femmes sont tombées enceintes. Souvent c'est dans les formes sévères que vraiment l'infertilité est de mise. Certaines femmes ne pourront pas concevoir que grâce à la fécondation in vitro (FIV).

Peut-on prévenir l'endométriose ?

On ne peut pas prévenir. Pour les femmes, elles ont des douleurs pelviennes intermittentes qui évoluent avec l'âge. Plus on avance en âge, plus les douleurs deviennent de plus en plus intenses. Les traitements existent. Cela soulage



de leurs connaissances de la maladie. Certains gynécologues sont spécialistes de l'endométriose mais ils ont tout de même besoin de faire passer des examens pour pouvoir rendre un diagnostic définitif. Une bonne échographie pelvienne oriente et la coelioscopie pelvienne confirme.

L'endométriose est une source d'infertilité ?

C'est une pathologie assez fréquente qui affecte la qualité de vie de la femme qui en souffre, de par ses manifestations. La douleur peut vraiment déstabiliser

les douleurs. Cela va du médical à la chirurgie surtout coelioscopique.

Un conseil à toutes les femmes

Le conseil que je peux donner aux femmes, quand elles ont des douleurs intermittentes au niveau du bas ventre ce n'est pas qu'une infection. Il peut s'agir d'une endométriose. Il vaut mieux consulter un gynécologue pour faire les explorations qui sont adaptées et voir de quoi il s'agit pour qu'on les prenne mieux en charge.

propos recueillis par Abel OZIH

Différence entre prostatite et cancer de la prostate

Petite glande de l'appareil reproducteur masculin, la prostate peut être touchée par diverses pathologies à l'image de la prostatite ou du cancer de la prostate. À quoi sont-elles dues ? Comment sont-elles prises en charge ?

La prostatite correspond à une inflammation de la glande prostatique. Elle peut être aiguë ou chronique. Dans les deux cas, l'inflammation résulte d'une infection bactérienne contractée, le plus souvent, au cours d'un rapport sexuel. Celle-ci s'installe dans la chronicité

lorsque les voies urinaires sont touchées et victimes, à leur tour, de processus infectieux répétés. Une prise en charge rapide est indispensable, notamment en cas de prostatite aiguë. Car le risque d'une infection générale due à la dissémination de bactéries par voie sanguine est important. Le cancer de la prostate est la pathologie cancéreuse la plus fréquemment diagnostiquée chez l'homme. Le cancer de la prostate présente toutefois un pronostic favorable dans la plupart des cas, car son évolution reste très lente. Le dépistage de ce cancer



à un stade précoce reste difficile à réaliser, car la pathologie reste asymptomatique pendant très longtemps. C'est la raison

pour laquelle les hommes de plus de 50 ans font l'objet d'une surveillance médicale accrue.

OPTIC'S
Eden

Mon opticien conseil



LUNETTERIE MÉDICALE

MONTURES OPTIQUES
VERRES CORRECTEURS
LENTILLES DE CONTACT
PRODUITS D'ENTRETIEN

ASSURANCES PARTENAIRES

INAM - NSIA ASSURANCE
SUNU ASSURANCE
SAHAM ASSURANCE - OLEA
GRAS SAVOYE - GCA - ASCOMA



(+228) 93 21 28 93

Tokoin doumasséssé près de l'immeuble Yendoubé

(+228) 93 21 28 92

Agoè zongo près de la pharmacie Takoé

(+228) 90 84 90 13

Rue CHAMINADE. à 200m du grand carrefour de Lama Immeuble CIB-INTA



#CQFS

Le Numéro d'Identification Fiscale (NIF) facilite les opérations de dédouanement des marchandises.