



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



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

SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°646 du 17 Novembre 2021

Astuces et recettes naturelles pour renforcer l'immunité



4-5

CONSEILS CLES POUR UNE IMMUNITE AU TOP



Sport conseillé quand
on a mal au genou

6



Aliments qui boostent
la santé du foie

3



Remèdes naturels pour
traiter la bronchite

6

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil

LUNETTERIE MÉDICALE
MONTURES OPTIQUES - VERRES CORRECTEURS - LENTILLES DE CONTACT - ENTRETIEN

Nous contacter

Tokoïn Doumasséssé (LOMÉ-TOGO)
☎ (+228) 2 22 90 53 / 93 21 28 93

Agoè Zongo (LOMÉ-TOGO)
☎ (+228) 93 21 28 92

Lama (KARA-TOGO)
☎ (+228) 90 84 90 13

Contre le mal de dos : Conseils

par **Cousin EGNO**



Le mal de dos fait partie des maux les plus fréquents de l'époque. Les statistiques mondiales disent que quatre personnes sur cinq souffriront à un moment de leur vie d'un mal de dos. C'est une douleur logée soit dans la région dorsale (dorsalgie) soit dans la région du bas du dos, (lombalgie). En effet, selon Hervé Kamda, Kinésithérapeute d'Etat au Centre National d'Appareillage Orthopédique et rééducation fonctionnelle (CNAO) de Lomé, le mal de dos peut être soit passager ou de courte durée, soit chronique c'est-à-dire qu'on peut le trainer sur une longue période. Mais ce mal se soigne heureusement dans la plupart des cas. Ses symptômes peuvent varier fortement et se manifester à différents endroits du dos.

Les causes

Les causes sont diverses : « Cette douleur peut être le résultat d'une mauvaise posture adoptée donc éphémère, soit liée à une malformation congénitale ou à une déformation due à un traumatisme ou à un accident. Face à une douleur persistante, une prescription radiologique permettra de déceler l'origine concrète du mal », a indiqué M. Kamda. Une fois le diagnostic

posé, il faut agir. Les douleurs dorsales légères à modérées peuvent être traitées en phase aiguë par un médicament antidouleur vendu en pharmacie, mais des cas sérieux et chroniques nécessitent des séances de kinésithérapeute. « Dans tous les cas, lorsqu'on sent un mal de dos, il est très important de solliciter les services d'un spécialiste notamment d'un kiné, ne serait-ce que pour prendre des conseils et savoir quelle décision ou traitement adopter face à son mal », a affirmé le kinésithérapeute du CNAO.

Le mouvement pour corriger un mal de dos

Si l'activité physique tient une place quotidienne dans le mode de vie, on peut diminuer le risque d'un éventuel mal de dos. « La sédentarité peut conduire à l'obésité et aggraver un mal de dos », rappelle M. Kamda. Mais si on en souffre déjà aussi, il faut bouger pour le corriger. Bouger, est le meilleur geste contre le mal de dos. Le mouvement est le meilleur traitement du mal de dos, plus efficace que tous les médicaments.

Article réalisé avec la collaboration de **Hervé Kamda, Kinésithérapeute d'Etat au CNAO-Lomé**

par **Cousin EGNO**

Faire du sport 30 minutes réduit les risques de décès



Au lieu de passer trente minutes devant la télévision, on fera mieux d'utiliser ce temps pour faire une promenade : c'est une question d'espérance de vie. Pour les adultes les moins actifs, remplacer trente minutes d'activités sédentaires par une durée équivalente d'activité physique même légère suffit

à réduire les risques de mort précoce. La sédentarité est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, de cancers et ainsi de mort précoce. Favoriser les activités physiques légères, modérées entre autres marcher, promener son chien, faire de la course à pied, faire du vélo, monter les escaliers, le saut à la corde.

par **William O.**



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

PHARMACIE DE GARDE Du 15 au 22 Novembre 2021

BEL AIR	Non loin de RAMCO et de l'hôtel Palm Beach	22 21 03 21
3è ARRONDISSEMENT	près de l'Immeuble FIATA	22 21 52 27
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	22 21 29 64
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	22 21 45 30
OLIVIERS	Bd. Houphouët-Boigny	22 27 04 34
EMMANUEL	637 AV DUISBURG Face MIVIP Kodjoviakopé	22 21 30 98
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoé	22 22 28 41
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau-Cassablanca	70 45 76 74
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	22 21 74 47
LA PROSPERITE	entre l'immeuble EDA OBA et la 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 Hédzranawé. 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
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC	99 91 13 42
LA REFERENCE	Adidogomé Assiyé, à côté du bar Madiba	96 80 09 96
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adido omé station Sanol	96 80 09 00
DE LA VICTOIRE	Voie douane Adidogomé-carrefour Limousine	70 45 74 92
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjollé-Gakli, immeuble Favo	22 51 22 86
GROUPE C	AGBALEPEDOGAN, non loin de l'EPP Groupe C	99 98 20 87
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	22 25 03 26
LUMIERE	Agbalépédogan	70 43 15 49
ORCHIDEES	LEO 2000	22 51 30 40
SOLIDARITE	Rue Avédji-Vakpossito - Près de la Station Total Totsi	22 50 37 07
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
N. D. DE LOURDES	Agoè Anomé, carrefour "Deux lions"	22 55 19 64
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS	22 51 87 60
LA MAIN DE DIEU	Agoè Assiyé 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, Rondpoint Cool Catch	93 83 91 00
MAWUNYO	Agoè-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo côté opposé	70 45 62 17
ZONGO	entre Orabank et la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyive	22 25 83 38
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, avant PIA	91 66 37 42
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	99 99 80 75
ST PHILIPPE	Sanguéra, près de Station-service OANDO	90 67 33 24
LA FLAMME D'AMOUR	Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41

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

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
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

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
Yem bla	Caisse
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyé
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 Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

Le choix alimentaire qui donne la santé

par Elom AKAKPO

Au Togo, en 2015, l'espérance de vie théorique à la naissance des hommes est 59 ans et celle des femmes 61 ans. Pourtant une bonne alimentation permet de gagner 10 ans de vie en bonne santé. Selon un spécialiste en nutrition humaine, il suffit de mieux et bien manger, pour vivre en bonne santé et longtemps. Comment bien manger pour sa santé et une longévité ?



Pour la santé et le bien-être, il faut consommer 80% d'aliments d'origine végétale et 20% d'origine animale. Au Togo une grande proportion de l'alimentation est d'origine animale, l'idéal est de diviser par 2 ou 3 cette quantité. La planète en sortira gagnante. « Environ un tiers des gaz à effets de serre que nous produisons proviennent de notre assiette. En passant de 200 g à moins de 100 g sa portion de viande dans l'assiette et en augmentant de 100 à 200 g celle des légumes et fruits, ceci participe à réduire les gaz à effets de serre de près de 50% », rappelle un docteur en nutrition humaine.

Avec une limite de consommation individuelle de 500 g par semaine de viande hors volaille et gibier, c'est-à-dire : bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, permet également de réduire autant que possible la consommation de viande transformée : charcuteries, saucisses, saucisson, jambon. « La consommation en excès viandes rouges et/ou transformée augmente le risque de cancer colorectal et les maladies cardiovasculaires. En cause, l'excès de fer héminique et les produits néoformés de la cuisson », explique un nutritionniste.

En revanche, une alimentation riche en céréales complètes, fruits, légumes et en légumineuses est économique, bonne pour la santé et celle de planète.

Manger équilibré et varié

En mangeant varié et équilibré, on permet à notre corps de fabriquer des bonnes défenses immunitaires. D'après des spécialistes, « c'est assez simple.

Les fruits et les légumes de saison sont généralement de meilleure qualité nutritionnelle. En mangeant des fruits et légumes de toutes les couleurs on fait le plein d'antioxydants variés et essentiels pour notre bonne santé. Cela est important pour prolonger l'espérance de vie, car le stress oxydatif est responsable de près de 100 maladies ».

Éliminer les aliments industriels

La production excessive de produits ultra-transformés par l'industrie agro-alimentaire a favorisé les maladies notamment le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, les cancers. «Aucun aliment n'est mauvais pour la santé sauf s'il est trop transformé et consommé en excès. Les personnes les plus atteintes par ces maladies sont en effet les plus gros consommateurs de produits alimentaires industriels, alors que celles qui se nourrissent majoritairement d'éléments peu transformés vivent le plus longtemps en bonne santé», expliquent les spécialistes.

Par ailleurs, plus un aliment est déstructuré par les procédés technologiques, moins il procure une sensation de satiété et favorise ainsi le grignotage entre les repas. Il faut donc privilégier les aliments naturels, peu transformés et peu raffinés, par exemple, il faut préférer consommer d'habitude des céréales complètes plutôt que les farines blanches sorties des industries. Éliminer au maximum les produits industriels ultra-transformés et préférer par exemple une pomme à un jus de pomme sortie d'une industrie.

Marcher après le dîner pour une bonne glycémie



Marcher 15 minutes après le dîner, d'un pas rapide, fait davantage baisser la glycémie que marcher 45 minutes le matin ou l'après-midi. Bien sûr, toute l'activité physique, 30 minutes, 5 jours par semaine, réduit le taux de sucre. La marche rapide, le vélo, la natation, le jogging sont entre autres ces activités d'endurance qui améliorent

la sensibilité à l'insuline des muscles. Les exercices de renforcement musculaires sont aussi utiles. Au tout début du diabète, l'activité peut même éviter ou retarder la prise de médicaments. Seule précaution : les diabétiques de type 1 doivent adapter leur alimentation (ou leur prise d'insuline) car le sport diminue

Aliments qui boostent la santé du foie

Ces aliments contribuent à préserver la santé du foie. Mais quand on souffre d'une maladie du foie, les praticiens des médecines alternatives dans leur régime de prise en charge, interdisent certains aliments dont : avocat, banane, banane plantain, mangue, café, sauce gluante, viande, pain, entre autres, à leurs patients dans le but de faciliter le traitement. Autrement dit, toute personne qui souffre d'une maladie hépatique, doit changer de régime alimentaire.

1

Jus naturel

Ce jus est un purifiant et un stimulant qui renforce le rôle du foie, éliminer les toxines et la graisse. Les ingrédients qui constituent ce jus sont des produits naturels dont chacun a des vertus particulières qui renforcent le foie.

Recette: 2 feuilles d'aloë vera, 1 citron, 1 branche de menthe, 1 cuillerée de curcuma, ½ litre d'eau. A l'aide d'un couteau et retirer le gel des feuilles d'aloë vera. Le mettre dans un verre du mixeur et ajoutez le jus d'un citron, la branche de menthe, le curcuma et l'eau. Mixer quelques minutes jusqu'à ce que le jus soit homogène. Boire ce jus chaque jour, pendant 5 jours d'affilée à jeun.

3

La betterave

La betterave nettoie et renforce le foie. La betterave a un effet « hepato-protecteur », c'est-à-dire qu'elle permet au foie de bien s'auto-réparer. De plus, elle augmente la sécrétion de la bile, favorisant la digestion des aliments. Le nettoyage du foie par la betterave est le fait d'une substance appelée la bétacyanine. Elle stimule également les fonctions du foie. Entre autres, elle tonifie le foie, purifie le sang, et prévient plusieurs types de cancers du foie. Elle aide à éliminer les toxines et empêche la prise de poids.

5

Le curcuma

Le curcuma possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui renforcent la santé du foie. Elle peut aider à traiter les maladies des voies biliaires. Des expériences effectuées sur des animaux confirment les vertus protectrices du curcuma contre les effets toxiques de certains médicaments ou substances dommageables pour le foie.

7

Le pamplemousse

Le pamplemousse contribue aussi à prévenir les dommages au niveau du foie. Il booste les enzymes de détoxification dans le foie et contient un composant de flavonoïde, connu sous le nom de naringinine, qui permet au foie de brûler les graisses plutôt que de les stocker. Mais attention, il faut éviter de prendre les médicaments juste après avoir pris du pamplemousse ou avec du jus de pamplemousse. Cela peut créer un surdosage et causer des dommages au foie.

2

Le pissenlit

Le pissenlit est un légume protecteur du foie, non seulement parce qu'il aide à optimiser son fonctionnement, mais aussi parce qu'il prévient les problèmes inflammatoires et régularise l'écoulement de la bile. Ses antioxydants aident à éliminer les toxines qui sont retenues dans les tissus et, à prévenir les troubles comme la stéatose hépatique ou la maladie du foie gras. Alors que les antioxydants de cette plante comme la vitamine C et la lutéoline conservent le fonctionnement optimal du foie et le protègent contre le vieillissement, d'autres composés dans les pissenlits aident à traiter les hémorragies dans le foie. Par ailleurs, le pissenlit stimule le foie et favorise la digestion.

Recette : Préparer 5 feuilles et la racine de préférence en infusion et boire 2 verres par jour. Répéter au plus 3 fois par semaine.

4

L'ail

L'ail aide le foie à activer les enzymes en charge d'éliminer les toxines. De plus, il contient du sélénium et de l'alicine, deux nutriments qui aident le foie dans le processus de détoxification. C'est aussi un antibiotique naturel qui permet de régénérer le foie malade ou intoxiqué.

6

L'avocat

L'avocat est très bon pour le foie. Grâce à ses substances, dont les acides gras naturels, il possède une capacité extraordinaire à réparer les dommages au foie. Selon des chercheurs japonais, la chair d'avocat contient des principes actifs protégeant la glande hépatique de toutes sortes d'agressions. Le Pr Hirokazu Kawagishi et son équipe ont identifié cinq composants chimiques impliqués dans ce mécanisme.

8

Le thé vert

Le thé vert est très riche en antioxydants. Ces molécules permettent d'activer et de détoxifier le foie, et ainsi de prévenir et diminuer le risque de développer une maladie du foie (fibrose, stéatose, hépatite). Le thé vert contient de la théine et participe à la réduction des graisses. Il est aussi diurétique. Sa teneur en polyphénols lui permet de ralentir l'assimilation des lipides et des glucides et réduit la quantité de calories absorbées tout en améliorant la santé cardiovasculaire.

Expert : Mathieu Kponou-Tobossi,
Consultant en naturothérapie

Astuces et recettes naturelles pour renforcer l'immunité

Le système immunitaire est l'ensemble de processus et de mécanismes qui interviennent pour assurer la protection de l'organisme. Stimuler son immunité n'est pas si facile. La chose la plus importante que l'on puisse faire pour renforcer l'immunité naturellement est de commencer là où réside réellement le système immunitaire: l'intestin. Que l'on ait des allergies chroniques, des infections fréquentes, l'on a probablement des dommages dans le système digestif. Par conséquent, en renforçant la santé intestinale, on est beaucoup moins susceptible de tomber malade, d'avoir des allergies et de développer des pathologies. Les chercheurs ont longtemps étudié les effets du régime alimentaire, de l'exercice, de l'âge, du stress psychologique et d'autres facteurs sur la réponse immunitaire. Voici quelques conseils clés pour améliorer l'immunité.

Santé Bien-Être

Aliments probiotiques



Environ 80% du système immunitaire est situé dans l'intestin. Il y a des milliards de bactéries bénéfiques dans les intestins qui aident à combattre la maladie et à absorber les nutriments. Garder cette population saine et forte est sans doute la meilleure défense contre le rhume, la grippe et de nombreuses autres

maladies. La santé de la flore intestinale, va non seulement protéger l'organisme contre les maladies, mais elle peut aussi aider à mieux digérer. Reconstituer la flore intestinale en incorporant des nourritures et des boissons fermentées saines dans l'alimentation comme le yogourt naturel.

Attention aux médicaments



Il faut de trois à six mois pour le microbiome pour se remettre d'une semaine de traitement d'antibiotique. Cependant, éviter les antibiotiques si on n'est pas sûr de traiter une infection bactérienne. En plus, la plupart des infections des voies respiratoires supérieures sont virales et ne s'amélioreront pas plus vite avec les antibiotiques. Si on mange de la viande, il faut s'assurer qu'elle soit biologique

afin de ne pas ingérer des résidus d'antibiotiques provenant d'animaux traités. Éviter les médicaments qui abaissent l'acide gastrique. On a besoin d'acide gastrique pour tuer les parasites, les virus et les bactéries qu'on ingère tous les jours. Aussi, limiter la consommation d'antalgiques et d'analgésiques, c'est-à-dire des médicaments antidouleur, qui endommagent l'intestin et affaiblissent l'immunité.

Manger équilibré et varié



Les repas qu'on mange tous les jours doivent contenir beaucoup de légumes frais et de graisses saines. En outre, mangez des collations saines si on en a besoin, afin que la glycémie reste relativement constante tout au long de la journée. Mais ne pas manger n'importe quoi. Les nutriments obtenus à partir de fruits et légumes sont nécessaires pour prévenir et combattre la maladie.

De nombreuses vitamines, y compris la vitamine C, sont des antioxydants qui protègent les cellules, y compris celles du système immunitaire. Par ailleurs, si l'on constate que l'alimentation n'apporte pas tous les besoins en micronutriments, prendre des suppléments de multi-vitamines et de minéraux. Consulter dans ce cas un médecin nutritionniste.

Dormir suffisamment



Un sommeil insuffisant affaiblit l'immunité. Tout d'abord, sans suffisamment de repos, le corps ralentit sa production de globules blancs qui luttent contre les maladies. En outre, le manque de sommeil nuit à l'activité des cellules tueuses naturelles et des macrophages. De plus, au cours

d'un sommeil profond et réparateur, le corps libère de puissants composés stimulant le système immunitaire, tels que l'interféron. Toutefois, diminuer la consommation de caféine. Des études montrent que le manque de sommeil augmente les marqueurs d'inflammation et diminue les marqueurs immunitaires.

La vitamine D



Un certain nombre d'essais médicaux récents ont démontré que les personnes ayant les plus faibles taux de vitamine D présentent les taux les plus élevés de maladies et d'infections. L'on peut bénéficier de la vitamine D naturellement en s'exposant quotidiennement pendant 20 minutes au soleil, mais la plupart des gens ont

besoin de plus que cela. Les bonnes sources alimentaires comprennent l'huile de foie de morue, du foie, des jaunes d'œufs de poulets élevés en pâturage et des poissons gras comme le saumon. L'on peut aussi acheter des suppléments de vitamine D liquides qui sont très efficaces et faciles à prendre. Demander conseil au pharmacien.

Gérer le stress



Le stress chronique inhibe la réponse immunitaire en libérant l'hormone cortisol. Le cortisol lui-même interfère avec la capacité des lymphocytes T à proliférer et à recevoir des signaux du corps. En outre, le cortisol abaisse également un anticorps

important appelé IgA sécrétoire, qui tapisse les voies respiratoires et intestinales. C'est la première ligne de défense contre les agents pathogènes. En fait, des études montrent que même une sieste peut augmenter les niveaux d'IgA et améliorer la fonction immunitaire.

suite à la page 5

suite de la page 4

L'activité physique

Pratiquer une activité physique modérée régulièrement au moins 30 minutes par jour augmente la fonction immunitaire. En fait, l'exercice modéré augmente le nombre de tous les types de globules blancs et rend les

cellules tueuses naturelles plus actives et efficaces. La marche, le vélo, le saut à la corde, le jogging, monter/descendre les escaliers, la natation sont des exercices très efficaces pour maintenir l'immunité en forme.

Éviter les aliments transformés



Certains aliments peuvent influencer le système immunitaire et l'empêcher de bien fonctionner. On doit faire attention à toute nourriture contenant du sucre raffiné ou transformé. En les consommant, le foie devient incapable de remplir ses fonctions. Manger ou boire 100 grammes (8 cuillères à soupe) de sucre, qui est l'équivalent d'environ deux boissons

énergisantes, peut réduire la capacité des globules blancs de 40%. L'effet immunosuppresseur du sucre commence moins trente minutes après l'ingestion et peut durer cinq heures. Les aliments transformés et raffinés contiennent du sucre ajouté, des conservateurs, des graisses synthétiques et des additifs qui ne sont pas bons pour l'organisme. Ils causent, au fil du temps la cirrhose.

Éviter les toxines

Les toxines sont en réalité des résidus de produits chimiques qui se trouvent dans l'alimentation et l'environnement. Les produits chimiques toxiques altèrent la fonction immunitaire et déclenchent la formation de radicaux

libres qui endommagent les cellules. Les éviter autant qu'on le peut en choisissant des aliments biologiques, ainsi que des viandes et des produits laitiers qui sont produits sans antibiotiques ou autres produits chimiques.

Les vitamines



La vitamine C est l'un des plus grands stimulants du système immunitaire. En fait, un manque de vitamine C peut augmenter le risque de maladies. Les aliments riches en vitamine C comprennent les oranges, les pamplemousses, les mandarines, les poivrons, les épinards, le chou frisé. L'apport quotidien de vitamine C est essentiel pour une bonne santé parce que le corps ne la produit pas et ne la stocke pas. Cependant, la vitamine C est dans tant d'aliments que la plupart des gens n'ont pas besoin de prendre

un supplément, sauf si un médecin le conseille. **La vitamine B6** est essentielle pour soutenir les réactions biochimiques dans le système immunitaire. Les aliments riches en vitamine B6 comprennent le poulet et les poissons, les légumes verts entre autres la laitue, l'épinard, le brocoli, le chou, puis les bananes, l'avocat, la carotte, les pois. **La vitamine E** est un antioxydant puissant qui aide le corps à combattre l'infection. Les aliments riches en vitamine E comprennent les noix de coco, les noix de cajou, les noix, les graines et les épinards.

Discuter avec des amis

Les amis aident à se détendre et à oublier les soucis pendant un moment. Les amis sont exactement ce dont on a besoin pour soutenir les

émotions et se faire sentir fort lorsqu'on se sent déprimé. Il faut s'assurer de discuter avec des amis dans le monde réel, pas seulement virtuel.

Opter pour les épices

Ail, oignon, cannelle, clou de girofle, poivre noir, poivre de sélim, gingembre, Afiti, curry, piment, curcuma, sont des antiseptiques et

antioxydants. Ces épices fournissent à la fois un arôme piquant et soutiennent l'activité antioxydante et anti-inflammatoire. Elles ont pour la plupart

Éviter alcool et tabac

Ne pas fumer et éviter le tabagisme passif. Éviter également la consommation excessive d'alcool et de caféine. Ces choses nuisent à l'immunité, soit en créant un déséquilibre chimique, une carence nutritionnelle ou

en augmentant la toxicité du corps. En plus, le tabagisme peut augmenter le risque de cancer du poumon, de maladie cardiaque et de nombreuses autres complications de santé. L'alcool affaiblit les globules blancs.

Éviter le surpoids



Être en surpoids ajoute du stress aux organes. Les fonctions immunitaires sont lésées par l'excès de tissu adipeux. Chaque système du corps doit faire plus d'effort lorsque les organes sont

stressés, ce qui bouleverse l'équilibre des hormones et diminue l'immunité. Cela se traduit par une inflammation et une diminution de la production d'anticorps par le système immunitaire.

Privilégier les huiles végétales

Les huiles végétales de soja, arachide, noix, de coco contiennent de bonnes graisses. Elles contiennent des minéraux et des vitamines, nécessaires

à la fabrication des anticorps. Ces huiles peuvent réduire considérablement l'inflammation et protéger la santé du système immunitaire de plusieurs façons.

Traiter les infections



Les infections persistantes, telles que les infections respiratoires ou gingivales, affaiblissent l'immunité. Donc, essayer de traiter les infections rapidement avec des plantes

immunostimulantes. En outre, éviter d'utiliser des antibiotiques, à chaque fois qu'on est malade. Consulter sans hésiter un médecin en cas d'infection pour une prise en charge médicale adaptée.

Infusions de plantes



Le kinkéliba, l'eucalyptus, la menthe poivrée, le neem, « Kpatima », le « Mahuguèn », « Nyimom » possèdent de puissants éléments thérapeutiques qui peuvent aider à diminuer les réponses immunitaires et l'inflammation. En outre, ces plantes aident à atténuer les une action anti-infectieuse, antivirale qui protège et stimule le système immunitaire. Elles renferment plusieurs composants stimulant le système immunitaire. Certaines recherches suggèrent qu'elles aident à réguler la glycémie et protègent le foie contre les

symptômes d'un estomac enflammé par exemple. Ce sont des antimicrobiens, anti-inflammatoires et antioxydants. Ces plantes sous forme de tisane ou d'infusion sont efficaces dans le traitement de certaines infections fongiques, bactériennes et parasitaires.

toxines. Des recherches préliminaires suggèrent que ces épices peuvent retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer, réduire la douleur et l'inflammation de la polyarthrite rhumatoïde et même prévenir certains cancers. Ce sont des alliés santé incontournables.





Remèdes naturels pour traiter la bronchite

La bronchite est une maladie pulmonaire qui est une inflammation des bronches. Les bronches sont les voies par lesquelles l'air inspiré rentre dans les poumons. C'est une maladie de respiration difficile. Cela est dû au fait que les parois des bronches sont enflées et produisent une quantité importante de mucus. Une bronchite peut être causée par un virus, une bactérie ou un allergène.



Les symptômes de la bronchite sont entre autres : une toux profonde. Elle devient plus persistante en position couchée. Des crachats chargés de mucus visqueux de couleur claire, jaunâtre ou verdâtre ; Frissons, fatigue, baisse d'appétit, maux de tête, des courbatures ; douleur à la poitrine avec une impression de compression des poumons ; souffle court. Voici les meilleurs remèdes naturels pour guérir la bronchite à la maison.

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 l'avale.

Recette 2 : manger les oignons crus ou cuits, cuits au four, dans des soupes et des ragoûts ou comme assaisonnement fonctionne également pour lutter contre les symptômes de la bronchite. Ils sont expectorants. Pour soulager la toux, il est recommandé de couper un oignon et de le couvrir de miel. Laisser reposer toute la nuit, puis retirez l'oignon. Utiliser 1 cuillère à café de ce miel 4 fois par jour.

Recette 3 : Pour relâcher la congestion, bouillir de l'eau vapeur. Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus, ou d'huile de menthe poivrée à l'eau. Inhaler la vapeur. Cela aide à ouvrir les voies respiratoires.

Recette 4 : Faire une tasse de thé au citron. Une tranche de citron ou de zeste de citron dans 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes et boire. Se gargariser avec du jus de citron mélangé à de l'eau tiède (1 cuillère à café dans 1 tasse d'eau tiède). Cela libère également le mucus.

Recette 5 : faire un thé d'une feuille de laurier dans 1 tasse d'eau bouillante et boire. Certaines personnes en font également une application en trempant les feuilles dans de l'eau chaude et en appliquant sur la poitrine (couvrir avec un torchon et réchauffer si elle refroidit). Éviter en cas de grossesse car elle peut provoquer des saignements.

Recette 6 : Faire du thé au gingembre. Utiliser 1/2 cuillère à café de gingembre, quelques clous de girofle moulus et un peu de cannelle. Tremper dans 1 tasse d'eau bouillante et boire.

Attention

Lorsqu'on utilise des herbes, s'assurer de connaître leurs propriétés toxiques et effets indésirables entre autres l'arythmie cardiaque, les allergies, les troubles digestifs. Car elles peuvent être aussi puissantes que les médicaments si elles sont utilisées de manière incorrecte. Le mieux est de consulter un naturothérapeute ou un phytothérapeute.

par William O.

Covid-19 : le citron pour fortifier l'immunité



Le citron, « Citrus lemon » (donti, ountisi, klé), est agrume qui possède des grandes propriétés médicinales. Il est un antiseptique, antibiotique, antioxydant et antiviral. Le citron est très riche en vitamine C. C'est un immunostimulant qui contribue à la protection des globules blancs. Le citron intervient dans le traitement de plusieurs

maux dont : mal de gorge, angine, fièvre, toux, mal de tête.

Recette: Jus de citron + gingembre écrasé, bouillir et édulcorer au miel à chaud puis boire (demi à 01 verre bambou) deux fois par jour. Cette recette contribue à renforcer l'immunité contre les virus.

Covid-19 : « Esrou » pour protéger les cellules



Les feuilles d'Ocimum gratissimum (Esrou, Essro, Tchiayo) concentrent la quasi-totalité des principes actifs. Elles sont prises en voie orale sous forme d'extrait aqueux, d'infusion de décoction. La décoction permettrait de recueillir le plus de principes actifs tout en atténuant ou annulant l'effet toxique de certains principes actifs. Elles renforcent le système immunitaire en général pour permettre au corps de lutter et mieux résister à l'attaque du virus et des bactéries qui semblent s'associer pour provoquer des complications souvent graves.

Esrou agit à la fois sur l'immunité cellulaire et sur les anticorps Elle a une action immunomodulatrice ainsi qu'une activité antivirale et anti bactérienne.

Recette : Les feuilles en décoction et infusion sont préparées avec 5-7 grammes (1-2 cuillerées) de feuille dans 1/2 litre (2 tasses) d'eau. Pour la décoction, faire bouillir au moins 10 minutes dans un récipient couvert. Pour l'infusion, verser l'eau bouillante sur les feuilles, couvrir et laisser refroidir. Filtrer et boire une tasse 3 fois par jour.

par William O.

Sport conseillé quand on a mal au genou

Chez les sportifs, le genou est l'une des zones les plus exposées aux chocs et à la pression. Il est commun suite à des activités physiques d'y ressentir des douleurs plus ou moins fortes. Le sport étant utile pour la santé, la solution n'est pas d'arrêter toute activité sportive, mais de bien choisir son sport et ses équipements. En revanche, si la douleur est aiguë et qu'elle a débuté brutalement, mieux vaut choisir de se reposer quelque temps pour soulager les muscles et les aider à récupérer. Si la douleur ne passe pas, consulter un professionnel de santé, notamment un kinésithérapeute.



La course à pied, un ami du genou
La course n'est pas mauvaise pour qui a mal au genou. Il est conseillé d'opter pour des chaussures dites minimalistes. Fines,

légères, souples et surtout sans différence de hauteur entre l'avant et l'arrière du pied, ces baskets réduisent le stress sur le genou. Mais il faut y aller progressivement,

car ces chaussures modifient les appuis des pieds et augmentent le travail de ces derniers mais aussi du tendon d'Achille et du mollet, ce qui peut les traumatiser si l'on y va trop fort. Éviter de courir sur des surfaces caillouteuses. Privilégier la pelouse et les surfaces douces. Si les douleurs persistent, optez pour la marche qui réduit le choc sur les articulations.

Le vélo pour lever la pression

Faire du vélo permet de travailler les muscles des cuisses. Le vélo effectue une action de décharge au niveau des articulations. En pédalant, on aide les articulations à se rétablir tout en les faisant travailler en douceur, à condition d'éviter les montées pour ne pas forcer.

La natation, allié bien-être

La natation est indiquée pour bon nombre de douleurs. Pour soulager les genoux, on évite la « brasse » qui risquerait de faire mal, car on fléchit le genou et on force dessus pour se propulser. Privilégier le

« crawl » qui consiste à nager sur l'eau, en prenant de l'eau devant soi avec les mains et les bras et la pousser derrière le corps. L'aquagym, qui consiste à faire de la gymnastique dans l'eau, est un bon moyen de continuer à faire du sport malgré les douleurs des rotules.

Des étirements pour soulager la douleur

De simples étirements peuvent être bénéfiques pour calmer les tensions sur les genoux. Deux petits exercices sont recommandés.

Coller son talon à la fesse. Le fait d'étirer le pied va aider à soulager la pression sur le genou et à décontracter.

Le second consiste à tendre la jambe en la posant sur une chaise située face à vous et à se pencher sur l'avant. Le fait de se pencher va permettre d'étirer le quadriceps et de le faire travailler en douceur pour soulager la pression sur le muscle tout en libérant le genou du poids du corps.

par Gamé KOKO

Ces maladies soulagées en faisant l'amour

Il existe des études qui démontrent que les rapports sexuels faits dans les normes, c'est-à-dire, dans le couple légal, peuvent être une thérapie et une source préventive de certaines pathologies. Les sexologues traitent des maux de santé par des conseils sexuels qu'ils procurent à leurs patients. Il faut y croire pour le recevoir. Voici quelques ennuis de santé soulagés par les rapports sexuels réguliers.



Lutte contre l'insomnie

Le sexe détend le corps, l'esprit et permet d'avoir un sommeil profond et réparateur. Après l'orgasme, un sentiment général de relâchement et de détente envahit le corps. Ceci est dû à la sécrétion de sérotonine pendant les rapports sexuels, ce qui permet de retrouver le sommeil.

Avoir une peau éclatante

Le fait d'avoir des rapports sexuels réguliers permet une production plus importante de collagène ainsi qu'une stimulation de la circulation sanguine. Tout ceci rend la peau plus jeune et plus resplendissante.

Traite la grippe

Faire l'amour peut traiter et prévenir la grippe. Car, pendant les rapports sexuels, le nombre d'anticorps augmente et le système immunitaire est renforcé. Ceci lui permet de lutter efficacement contre toute forme d'infection virale et bactérienne.

Avoir une bonne fonction cardiaque

Les rapports sexuels réguliers « le sport de chambre » peuvent améliorer le fonctionnement du cœur. Ceci permet de réduire le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Les rapports sexuels sont une bonne activité physique qui a des bienfaits sur les muscles du cœur. En effet, pendant un rapport sexuel, les pulsations du cœur augmentent, ce qui le rend plus fort. D'ailleurs l'American Heart Association confirme les vertus du sexe pour le cœur et recommande d'avoir une activité sexuelle régulière.

Empêche les fuites urinaires

L'incontinence urinaire est généralement due à un relâchement des muscles du plancher pelvien et engendre des fuites urinaires. Ce problème peut survenir de jour, mais aussi de nuit. Les rapports sexuels permettent donc aux muscles pelviens de se renforcer et d'être tonifiés.

Soulage les maux de tête

Le sexe peut augmenter les niveaux d'endorphine et d'ocytocine dans le sang. Ces deux hormones sont responsables de la détente de votre esprit et votre corps tout en soulageant vos maux de tête. Plus d'une étude prouve que le fait de faire l'amour permet de dissiper les migraines, cet effet est d'autant plus présent à partir de l'orgasme.

Un antidépresseur à toute épreuve

Pendant les rapports intimes, parmi les hormones secrétées en quantité, il y a les endorphines qui ne sont autres que des antidépresseurs naturels. Le sexe permet aussi d'ailleurs de garder l'estime de soi et peut aider à avoir le moral plus souvent.

La santé de la prostate

Des études sur l'effet du sexe sur l'organisme ont prouvé que l'éjaculation réduisait sensiblement les risques que la prostate

soit touchée par un cancer. Le risque d'avoir le cancer de la prostate est donc 22% moins élevé chez les hommes qui ont 21 éjaculations par mois.

Soulage l'anxiété

Grâce à la quantité d'endorphines et d'ocytocine secrétée pendant l'acte sexuel, un câlin peut soulager la sensation d'anxiété et d'angoisse. Une raison suffisante pour plus se laisser aller aux voluptés de l'amour ! Soulage les douleurs musculaires. Pendant les rapports sexuels, les muscles se retrouvent relâchés sous l'effet des endorphines analgésiques et de l'ocytocine secrétées en grandes quantités. Cet état de détente permet par la même occasion d'apaiser les différentes douleurs musculaires et articulaires. Il faut juste tâcher de ne pas adopter des positions sexuelles trop spectaculaires.

Source: santéplusmag

Santé Sexualité

par Gamé KOKO



La Solution Automatisée de Marquage (SAM) protège les consommateurs contre les produits contrefaits.



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

71 PRODUITS DE SANTE SONT INTRODUIIS 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