



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°647 du 24 Novembre 2021

Le jeûne séquentiel pour épurer le foie et les reins



5 LE JEÛNE SEQUENTIEL POUR BOOSTER MON ORGANISME



4 super-aliments
anti-arthrose

4



Gencives enflammées :
Remèdes naturels

6



Sexualité : ce qui
stresse les hommes

3

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

Parole d'Expert

Alimentation, sport et sexualité Premières clés de la santé ?

Pratiquer des exercices physiques
Oui, si on fait 30 min d'exercices physiques par jour, on diminue les risques d'Alzheimer, de maladies cardiovasculaires. Les sports conseillés sont le vélo, la natation, la marche rapide. Ceux qui font le sport seulement le weekend, ne font absolument rien. C'est comme se brosser les dents une fois par semaine, on n'assure pas ainsi la santé buccodentaire.

Les habitudes alimentaires à éliminer
L'alimentation est essentielle si on veut rester en bonne santé. 30% de calories en moins, c'est 20% de vie en plus. Si on est trop gros, le risque de cancer, maladies cardiovasculaires augmentent. A chaque seconde, le corps produit plus de 20 millions de cellules. Avec l'âge qui avance, la reproduction de cellules commence à avoir d'erreur de copies de cellules, ce qui entraîne la santé fragile. C'est pourquoi il est conseillé d'éviter les aliments comme le croissant qui est un équivalent de 7km de jogging. Faire le jeûne séquentiel : s'arrêter de manger pendant 16h de temps et boire beaucoup d'eau. Cela diminue le risque

de reproduction d'erreur de copie des cellules.

Garder le cerveau jeune
En 3 semaines de vacances, l'on perd 20 points de son quotient intellectuel. C'est pourquoi il est conseillé de faire les exercices physiques et aussi adopter les jeux intellectuels tels que le scrabble, le puzzle.

Le sexe est très important
Les études rapportent que les couples qui ont au moins un rapport sexuel par mois, paraissent 10 ans de moins. Quand on paraît 10 ans de moins, on vit 10 ans de plus. Le sexe est bon aussi bien qu'à l'homme qu'à la femme. Par exemple, 12 éjaculations par mois diminuent la moitié de risques cardiovasculaires et 21 éjaculations, la moitié de risque de cancer de prostate. Et chez la femme, ça diminue le risque de cancer du sein. Une bonne activité sexuelle est importante parce qu'elle diminue les facteurs de risques liés aux maladies cardiovasculaires.

Expert : Pr. Frédéric Saldmann, Cardiologue (France)

par Raymond DZAKPATA

Covid-19 : le poivre de guinée pour la défense de l'organisme



Le poivre de guinée (Xylopiya ethiopia) ou kili ou kpédjékoun est une épice ou un fruit qui est très vertueuse sur la santé. L'analyse des acides gras des graines confirme l'absence de composés toxiques, justifiant ainsi l'utilisation courante des fruits dans le domaine alimentaire. Les vertus curatives du xylopiya aethiopia sont justifiées par le pouvoir antimicrobien des fractions

oxygénées et hydrocarbonées du fruit sec. Le poivre de guinée est antifongique, anti-bactérien, et règle les affections hépatiques, la dysenterie, les douleurs fébriles, les piqûres d'insectes, les bronchites, la grippe.

Recette : Piler légèrement les fruits et les faire bouillir. Boire un demi-verre bambou au cours des repas.

par Elom AKAKPO

Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os. Proverbes 17 :22



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

PHARMACIE DE GARDE Du 22 au 29 Novembre 2021

ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	22 21 84 26
CENTRE	46, Rue de la Gare face SGGG	22 21 83 30
KPEHENOU	Boulevard Houphouët-Boigny	22 21 32 24
BIOVA	Bd. Houphouët-Boigny	22 34 50 93
CHÂTEAU - D'EAU	Près Château d'eau de BE	22 21 57 51
ADJOLOLO	58, Rue Franz Joseph STRAUSS	22 21 05 13
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
CAMPUS	Adéwi	22 21 56 32
N.D. de la TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	98 46 50 88
FOREVER	Tokoin Forever, Face Garage Central Administratif	22 26 11 77
PAIX	Résidence du Benin	22 26 40 91
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
RAOUDHA	Boulevard Zio Hédzranawoé, derrière TOGO 2000	91 61 33 32
BIEN ETRE	Hédzranawoé, à côté de la station d'essence TOTAL	22 26 45 16
FIDELIA	Bè-Kpota, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	22 71 95 95
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
BETHEL	Rte d'Adidogomé	22 25 23 70
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	22 51 75 75
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoé, à 100 m du Palais Royal de Yokoé	70 44 51 59
MATHILDA	Route PATASSE - Lomé an - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie 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	Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY"	70 42 23 60
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	96 80 10 11
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, entre l'Agence CEET et l'Ecole La Source	70 19 35 35
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau Route du Bar Plateau	93 36 26 26
VITAS	Située à Agoè Assiyéy du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	Agoè Démakpoè Voie CEDEAO	22 51 77 87
ABRAHAM	Agoè-Logopé Kossigan	22 50 10 00
DENIS	Agoè Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
A DIEU LA GLOIRE	A côté du marché de Légbassito, Voie de Madikpéto	93 26 36 00
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel Togblékopé	96 90 04 64
LE ROCHER	Agoè Zongo, près du terrain de jeu de Golf	92 30 06 56
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	22 25 91 65
REGINA PACIS	Rte Nationale N°1 près du Bar sous l'Antenne	70 45 98 58
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du carif EDEM CAMP GP	22 55 08 15
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	22 27 34 53
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida	99 27 36 36

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 Assiyéy
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

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

Sexualité : ce qui stresse les hommes

par Abel OZIH

L'homme idéal est fort, courageux, solide. Pourtant, lui aussi peut s'angoisser et stresser. Et sur le plan sexuel, les hommes aussi ont leurs fragilités.



La première cause d'angoisse chez l'homme, c'est la peur d'avoir une panne d'érection. Et encore plus s'il est très amoureux. Et plus il tient à sa partenaire, plus il a tendance à s'angoisser. Résultat, un homme très amoureux a plus souvent une panne qu'un homme qui a une aventure qui ne compte pas pour lui. Parce que les enjeux ne sont pas les mêmes. C'est important de le savoir parce que souvent une femme pense qu'il a une panne parce qu'elle ne lui plaît pas. C'est souvent tout le contraire.

Il a souvent peur de ne pas être à la hauteur

L'homme a peur de ne pas donner de plaisir à sa partenaire. Il craint qu'avec lui,

elle n'ait pas d'orgasme. Un homme aime avoir un diplôme de donneur d'orgasmes. Il a besoin de réassurance. Si une femme ressent du plaisir, il faut qu'elle le lui exprime. Cela le rassure beaucoup. Et plus il est confiant, plus il a des chances de devenir un bon amant. Son angoisse aussi, c'est que sa partenaire simule le plaisir. Il sait que les femmes peuvent le faire, alors, il peut se méfier. Et puis, l'idéal, c'est une femme qui le guide, qui ose lui dire que pour avoir du plaisir, elle a besoin de tel baiser ou de telle caresse.

Quels sont les comportements de la femme qui peuvent déclencher des angoisses chez les hommes ?

Une attitude qui peut angoisser beaucoup l'homme, c'est la comparaison.

Si une femme dit par exemple, « avec mon ex, ça durait plus longtemps », ou « les préliminaires étaient plus agréables avec mon ex », au lieu de se sentir unique, l'homme se sent un numéro parmi d'autres et en plus critiqué. Cela est aussi pareil pour une femme. Si un homme lui dit « mon ex avait une plus jolie poitrine » ou « elle savait mieux me caresser », et bien, cela bloque et c'est normal. Et cela peut bloquer pour longtemps. Un homme est aussi sensible qu'une femme.

Les hommes s'angoissent aussi sur la taille de leur sexe

Heureusement, cela ne concerne pas tous les hommes. La plupart des hommes prennent leur sexe comme il est. Mais certains font une fixation sur la taille de leur pénis, alors qu'en fait, cela a très peu d'importance dans l'amour. Du côté des femmes, il est utile d'exprimer leur affection pour le pénis de leur partenaire. Cela fait toujours du bien et cela peut rassurer un homme anxieux.

Il faut dire qu'il y a beaucoup de méconnaissance à ce niveau. Un auditeur de l'émission « *Priorité Santé* » sur RFI a témoigné ceci : « mon pénis est bien pendant les rapports sexuels, mais après, il diminue de taille. Je suis très inquiet de voir mon pénis diminuer de taille comme ça. Je veux prendre des médicaments pour que cela cesse. Cela ne me convient pas, je veux garder un gros pénis, même au repos ». En effet, c'est tout simplement impossible. Le pénis a une plus petite taille au repos. Aucun homme ne reste en érection 24 heures sur 24. Il y a des hommes qui s'inquiètent pour des fantasmes.

Pour le désir sexuel, est-ce que les hommes s'angoissent ?

Oui. Ils s'angoissent surtout pour le

désir de leur partenaire. Ils ont besoin de se sentir désirés. Et ils sont souvent frustrés que leur partenaire ne leur manifeste pas du tout, ou pas souvent son désir. Cela peut les angoisser, car ils ont l'impression d'être le moteur de la vie sexuelle dans le couple. Si leur partenaire ne montre pas son désir et son plaisir, ils sont l'impression de la harceler ou de lui imposer des rapports sexuels qu'elle ne désire pas vraiment.

Arthur 33 ans, Enseignant dans une école privée à Lomé avoue ceci : « Quand ma femme me dit qu'elle a envie de faire l'amour, je me dis ouf. Je ne suis pas un obsédé sexuel, elle aussi, elle aime le sexe. Et ça me fait beaucoup de bien... » Alors, si la femme ne lui exprimait jamais son désir, il se sentirait moins bien, plus angoissé.

Beaucoup d'hommes s'inquiètent aussi de la durée du rapport sexuel

Ils ont peur de l'éjaculation précoce. C'est fréquent au début de la vie sexuelle ou au début d'une rencontre, car il faut un peu de temps pour apprendre à le gérer. L'idéal est qu'une femme soit compréhensive et aidante. Bien des hommes aussi s'angoissent quand ils voient qu'ils n'ont pas une deuxième érection tout de suite après l'éjaculation. Pourtant, c'est normal, et c'est ainsi pour tous les hommes. Il faut un peu de temps avant d'avoir une deuxième érection, même pour un homme jeune, il faut plus de temps pour un homme de 40 ou 50 ans et souvent bien plus de temps encore pour un homme de plus de 50 ou 60 ans. C'est ainsi, et on n'y peut rien, c'est le fonctionnement du corps masculin qui est ainsi fait.

Source : « *Priorité Santé* » / RFI

Ces aliments pour gérer les hypotendus

La pression artérielle basse est connue sous le nom d'hypotension. L'hypotension est diagnostiquée quand la pression systolique est inférieure à 90 mmHg et la diastolique inférieure à 60 mmHg. Quand elle se manifeste, elle peut causer étourdissements, vertiges, et évanouissements. Si l'on souffre de ce problème, certains aliments peuvent aider pour le gérer et éviter les complications.

La tension artérielle est la pression qu'exerce le sang sur les parois des veines et des artères dans tout le système circulatoire. Par conséquent, l'hypotension est due à une compression moins forte que nécessaire. Elle survient en fonction de paramètres liés à l'âge et au sexe des patients spécifiés par la communauté scientifique. Les niveaux sont différents chez chaque personne. Par exemple, un nouveau-né présente une tension plus basse qu'un adolescent, et une femme adulte moins basse qu'une personne âgée. Chez les adultes en bonne santé et sportifs, la tension artérielle normale est de 120/80 mmHg. L'hypotension est signe de bonne santé vasculaire dans ces cas-là. Cependant, chez des patients âgés, ça peut être le signe d'un problème lié aux organes vitaux.

Quand la pression sanguine est trop basse, cela signifie que le flux de sang

qui arrive aux organes vitaux n'est pas suffisant. C'est pourquoi ces personnes ne doivent pas faire d'efforts trop intenses pour éviter une augmentation de l'activité cardiaque ou la tachycardie.

Causes et symptômes

Elle peut être causée par différents facteurs tels que : la consommation excessive de certains médicaments, une crise cardiaque, arythmie ou insuffisance cardiaque, le diabète, la déshydratation et troubles alimentaires. Les symptômes d'une tension artérielle faible sont essentiellement de l'ordre de la faiblesse et des vertiges. La personne peut également présenter pâleur, évanouissements, difficultés pour respirer ou palpitations. Certaines personnes ressentent plutôt des maux de tête, des troubles de la vision, un engourdissement des extrémités et des douleurs thoraciques.



Privilégier ces aliments

Certains aliments peuvent aider si l'on a une « chute » de tension ou si l'on souffre habituellement d'hypotension. Opter pour le jus de betterave ou de jus de carottes par jour. Grâce à leur apport en sucres naturels, ces jus ont le pouvoir de réguler la tension artérielle. Ils apportent beaucoup de minéraux, vitamines, antioxydants et de protéines.

Consommer à jeun le matin ou le soir
Recette 1 : Éplucher 2 betteraves et les couper en morceaux. Les mettre dans le mixeur et ajouter 1/2 tasse l'eau (125 ml). Mixer bien jusqu'à obtenir une boisson frappée homogène. Boire immédiatement des feuilles de menthe si on le souhaite.

Recette 2 : Éplucher 2 carottes et râpez-les. Les mettre dans le mixeur avec 2 cuillerées de miel (50 g) et 1/2 tasse d'eau (125 ml). Mixer pendant quelques minutes et boire immédiatement.

Dans certains cas, la tension baisse quand on est déshydraté. Boire 2 litres d'eau par jour. Favoriser la consommation des tisanes ou infusions, eau chaude au citron, infusion au gingembre, car elles contiennent des minéraux et des antioxydants. Opter pour les aliments riches en vitamine B, dont les légumes secs (pois, fèves, haricots) et des céréales (riz complet, avoine). Le déficit de ce nutriment peut causer des chutes de tension. Dans tous les cas, consulter un médecin.

par ELOM AKAKPO

SantéSexualité

Chefs de ménages, évitez de cultiver les plantes telles que le maïs, la canne à sucre, le bananier, le mil aux alentours de vos maisons pour éviter la multiplication des moustiques.

Source: PNL

Ces aliments indispensables pour la santé

Les fruits, légumes, algues, plantes et d'autres produits fabriqués à base de plusieurs associations sont des aliments qui possèdent des propriétés nutritives exceptionnelles et les qualités protectrices et thérapeutiques bien prouvées. Voici quatre superaliments qui sont disponibles sur le marché au Togo : le curcuma, la betterave, la spiruline et l'avocat.



Le curcuma, l'épice vertueuse

Très nutritif, ce condiment contient des fibres et beaucoup de vitamines : C, E, K, B1, B2, B3, B6 et B9. Très riche en sels minéraux, en manganèse et en fer, il constitue également un très bon apport en potassium, calcium, magnésium, cuivre et zinc. Le curcuma est purificateur naturel du foie, un puissant antioxydant et anti-inflammatoire. Il soulage les troubles digestifs, contribue à la prévention des cancers et des maladies cardiovasculaires. Il est un bon allié du cerveau. Pour que les vertus du curcuma soient réellement efficaces, consommer 1 cuillère à soupe au maximum en infusion de curcumine par jour en dehors

des repas. Consommer tout le temps le curcuma durant les repas diminue ses propriétés. Alors, consommer le curcuma hors repas et de préférence accompagné de gingembre afin d'accroître les propriétés. Une récente étude a démontré qu'en consommant entre 2 et 3 grammes de curcuma tous les jours pendant deux mois, il est possible de guérir d'ulcères d'estomac.

Dans le commerce, on trouvera du curcuma en poudre ou des racines de curcuma. Dans tous les cas, que ce soit en poudre ou en racine, on peut déguster le curcuma en soupe, en sauce, en jus, en salade, avec des légumes et même en thé. La particularité du curcuma est

qu'il peut être consommé râpé, cuit, cru. Les recettes à base de curcuma sont relativement nombreuses, alors il n'y a plus d'excuse pour l'intégrer à l'alimentation quotidienne.

La betterave, le légume de la vie

C'est un légume qui est l'un des aliments qui sont au top des superaliments du fait de ses propriétés antioxydantes, mais aussi de sa richesse en calcium, en fer, en minéraux et en vitamines. La betterave contient de l'acide folique et de fibres. Du fait de sa très richesse composée des nitrates, la betterave contribue à augmenter les performances sportives. Une étude a prouvé que le jus de betterave permet aux personnes âgées à lutter contre la maladie d'Alzheimer, du fait de la dilatation des vaisseaux sanguins et de baisser la pression artérielle.

La betterave contribue à l'augmentation du taux de globules blancs qui sont les principaux défenseurs de l'organisme et les globules rouges qui captent l'oxygène, et permet de faciliter la circulation du sang. C'est un légume énergétique parce que riche en glucides. La betterave se consomme crue en salade, en jus, ou cuite. Pour cuisson, ne pas trop cuire pour ne pas perdre les vitamines.

La spiruline, une source d'énergie

La spiruline est une importante source de fer. Elle répond aux besoins de tous ceux qui présentent une fatigue anémique passagère ou installée depuis plusieurs années. Associée à la Vitamine C, le fer contenu dans la spiruline est extrêmement bien assimilé par l'organisme. Cet apport nutritionnel favorise le transport de l'oxygène dans le sang et accroît la résistance à la fatigue et au stress. Ses qualités en font l'allié des sportifs pour leur donner de l'énergie, améliorer leur endurance et combattre la fatigue musculaire.

L'avocat, le fruit de la longévité

Les avocats contiennent des acides gras oméga-3, bons pour le cœur, sur lesquels les recherches ont démontré qu'ils participent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et à une meilleure circulation sanguine. Un demi-avocat contient 3,4 g de fibres solubles et insolubles. Ces fibres sont essentielles au bon fonctionnement de votre système digestif, en plus d'aider à stabiliser le taux de sucre sanguin. L'avocat fournit également de la zéaxanthine, un élément qui joue aussi un rôle de premier plan dans la santé oculaire.

par William O.

Moringa pour traiter la tension artérielle



Les feuilles de moringa, d'après plusieurs études, peuvent traiter et prévenir environ 300 maladies dont l'hypertension artérielle. Elles sont très efficaces contre l'hypertension artérielle lorsqu'elles sont consommées tôt le matin à jeun. De plus, la mastication des feuilles s'est avérée très utile chez les patients préhypertenseurs, qui sont très riches en fer, en antioxydants, en magnésium, en riboflavine et en vitamine C. Malgré tant de minéraux et de nutriments naturels, ces feuilles de couleur foncée contiennent un antioxydant magique appelé quercétine, qui aide à abaisser l'hypertension artérielle.

Méthode 1 : Laver les feuilles de moringa fraîches et faire bouillir avec de l'eau pendant 5 à 8 minutes. Filtrer le liquide et le boire une fois tiède.

Méthode 2 : Prendre 1 poignée de feuilles de moringa fraîches et les nettoyer soigneusement. Mélanger 1 cuillère à café de jus d'ail frais. Boire tôt le matin à jeun. Ne rien consommer pendant les 30 prochaines minutes.

Attention : Eviter les feuilles de moringa si : on est enceinte ou on allaite, on a des saignements de gencives, on souffre de brûlures d'estomac. Les mâcher crus peut aggraver la situation. Il vaut mieux cuisiner avant de le manger.

4 super-aliments anti-arthrose

par William O.

L'arthrose est une maladie caractérisée par une autodestruction du cartilage due à certains enzymes. Entre autres facteurs de risque, on note la sédentarité et le traumatisme au niveau articulaire. Pour le traitement, les épices, légumes et fruits ont un grand rôle à jouer.

1

Le curcuma



Des études sont faites, et il en ressort que le curcuma est efficace contre les douleurs articulaires notamment du genou. Pour une meilleure assimilation il faut associer le curcuma au poivre noir.

Recette : 1 cuillère de curcuma poudre et une 1/2 cuillère de poivre noir poudre. Verser les poudres d'épices dans une tasse et y ajouter une eau bien chaude à moitié remplie. Laisser infuser pendant 10 minutes au moins. Remuer, filtrer et boire matin à jeun et soir avant le dîner.

2

Le chou



Le chou est un légume riche en antioxydants et en vitamines B1, B6, C, K, fer et manganèse. Il est très recommandé contre un aliment antidouleur. Les feuilles de chou vert réduisent significativement la douleur en cas de torsion d'une cheville ou d'articulations douloureuses. Ces feuilles présentent une teneur élevée en soufre. Cuites, elles renferment une véritable essence sulfurée aux propriétés anti-inflammatoires reconnues. Il faut le consommer en salade ou en sauce 2 à 3 fois par semaine. Dans la sauce, il faut cuire le chou légèrement pour qu'il ne perde pas ses nutriments.

3

L'ananas



L'ananas contient, une substance dénommée « la broméline ». Il s'agit d'une enzyme qui contribue à soulager les douleurs de l'arthrose. Consommer un ananas moyen entier ou en faire du jus et boire 2 à 3 fois par semaine.

4

Le gingembre



Cette racine est doublement intéressante pour soulager les douleurs articulaires: riche en antioxydants, elle est composée d'un actif principal, le gingérol, qui lui vaut également des propriétés anti-inflammatoires. Consommer le gingembre cru en le râpant ou en poudre pour les plats et sauces. Pour varier les goûts, alterner avec le curcuma.

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ». Jean-Louis Moré

Alimentation équilibrée : clé d'une bonne santé

De bonnes habitudes alimentaires varient d'une personne à une autre, en fonction de l'âge, du métabolisme et de l'état de santé. Bien qu'il existe certains principes de base, il est primordial de prendre en compte ces facteurs au moment de définir son programme alimentaire pour avoir un corps sain.



Durant de nombreuses années, on pensait qu'il était nécessaire de proscrire certains groupes alimentaires de son alimentation, afin de maintenir un poids sain et stable. Néanmoins, cette croyance s'est effondrée, et on sait aujourd'hui qu'il est primordial de manger un peu de tout. Nombreuses sont les personnes qui n'accordent pas suffisamment d'importance à ce qu'elles mangent, et malgré les avertissements, elles continuent de consommer des produits qui n'apportent pas les nutriments essentiels dont l'organisme a besoin. Conséquence : le pourcentage des personnes en surpoids et obèses augmente, tout comme le pourcentage de maladies chroniques réduisant la qualité de vie.

En quoi consiste un programme alimentaire équilibré ?

Un programme alimentaire équilibré est un programme qui, dans une certaine mesure, apporte tous les nutriments dont le corps a besoin pour fonctionner de façon optimale. Ce programme doit être composé de repas variés de bonne qualité, afin d'augmenter le niveau d'énergie, et ainsi améliorer le rendement physique et mental dans chacune des activités du quotidien. Les principes de bases d'un bon programme alimentaire sont les suivants : On prend en compte les types d'aliments, les portions, les heures des repas, et la préparation. Il respecte les besoins du corps, en prenant en considération d'éventuelles maladies, le poids, et l'étape de vie. Tous les groupes nutritionnels sont inclus, mais les aliments considérés nuisibles pour la santé doivent être consommés en quantités modérées.

Avoir une alimentation équilibrée

« Vous êtes ce que vous mangez ». On est nombreux à ne pas accorder d'importance à ce principe, lequel est pourtant très juste. Les aliments contiennent des nutriments qui aident à mettre en route les fonctions de tout l'organisme. Ainsi, plus nous consommons des nutriments sains, plus grande est la sensation de bien-être dans notre corps.

Une alimentation saine dont le nombre de calories ne dépasse pas la quantité recommandée aide à maintenir un poids sain et renforce les défenses immunitaires contre d'éventuelles maladies. De plus, elle influence d'autres processus vitaux qui ont, à leur tour, une influence sur différents aspects de la santé physique, mentale et émotionnelle. Pour garantir une alimentation équilibrée, il faut éviter tous les excès. Il n'est ainsi pas recommandé de manger de grandes

portions, mais cela ne veut pas non plus dire qu'il faut réduire au maximum sa consommation calorique.

Des aliments variés

Varié son alimentation est un facteur déterminant pour fournir à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin pour fonctionner correctement. Et donc pour avoir un corps sain. Bien qu'il soit essentiel de consommer des sources de gras et de sucre de façon modérée, il n'est pas recommandé de proscrire ce type d'aliments de son programme alimentaire. Le programme doit contenir les aliments suivants : fruits et légumes frais, viandes maigres, céréales complètes, huiles végétales (noix, noix de palmiste, arachide, soja), fruits secs et graines, poisson et fruits de mer.

Des portions modérées

Il y a encore de cela quelques années, on considérait qu'il fallait manger trois repas copieux par jour. À l'heure actuelle, la plupart respectent cet ancien principe de base, mais il est, en réalité, préférable de manger quatre ou cinq petits repas par jour. Consommer plus de repas répartis dans la journée mais en plus petites portions permet d'éviter les grignotages. Cela exerce, qui plus est, une influence positive dans l'activité du métabolisme.

Manger lentement

D'après les chercheurs de l'Université chrétienne du Texas (Fort Worth) manger plus lentement permet de réduire la quantité de nourriture consommée ainsi que conduire à un plus grand degré de plénitude et à une notion de coupe-faim. Il n'est pas nécessaire d'appliquer cette méthode pour chaque repas. Manger doit être une expérience agréable sans avoir à vérifier le temps. Une fois rassasié, le corps met un certain temps à envoyer le signal de satiété vers le cerveau. C'est pourquoi, au moment du repas, l'idéal est de bien mâcher les aliments, afin de manger lentement.

Boire suffisamment

Ne pas boire suffisamment d'eau est l'une des principales erreurs commises. L'eau participe à tous les processus vitaux d'un corps sain. Par conséquent, pour avoir un corps sain, il est fondamental de boire de l'eau tous les jours. Boire entre six et huit verres d'eau par jour, et d'éviter les boissons rafraîchissantes sucrées industrielles. Par moments, remplacer l'eau par des infusions médicinales ou des jus naturels. On sait à quel point avoir une bonne alimentation est important. Faire alors en sorte de l'améliorer jour après jour.

par **Abel OZIH**

Le jeûne séquentiel pour épurer le foie et les reins

Le foie est le deuxième organe plus grand du corps humain, après la peau. La vie et la santé dépendent de ses fonctions. Le foie travaille 24 heures sur 24 pour accomplir plus de 500 fonctions. L'organisme élimine les toxines à travers le foie, filtre le sang et évite que les substances nocives affectent les autres systèmes. Avoir une alimentation saine et équilibrée est idéal pour que le foie. Cependant on peut mieux faire pour la santé du foie : c'est d'arrêter de manger ou d'observer un jeûne qui permette de reposer le foie et de l'amener à se rebooster, s'épurer et se remuscler pour mieux fonctionner.



Si le foie se fatigue ou est infecté, cela peut conduire à des tournures malheureuses sur la santé. Les symptômes d'un foie malade sont entre autres: les maux de tête, la prise de poids, la mauvaise haleine, la fatigue, les allergies, les intolérances alimentaires, une sensation de gêne voire une douleur abdominale à droite, des troubles digestifs, une augmentation du volume abdominal, nausées, vomissements.

Le jeûne séquentiel

C'est un temps de repos qu'on donne au système digestif qui lui permet de se reposer et d'opérer d'autres fonctions vitales comme, éliminer les déchets et les toxines, afin de mieux fonctionner tout au long de la journée. Le jeûne séquentiel consiste à passer de 3 repas quotidiens à 2. C'est comme lever un peu le pied et de laisser au corps le temps de se reposer et de se refaire une meilleure forme. Les organes à qui le jeûne séquentiel fait du bien sont le foie et les reins. Ces deux organes épurateurs qui tournent en permanence méritent le repos. Un repos qui leur redonne plus de vitalité à bien fonctionner. Depuis le début de l'humanité, toutes les religions parlent de jeûne, c'est un message du fond de la nuit des temps. Si un humain reste de 12 à 16 heures sans manger, son teint va s'éclaircir et devenir plus tonique, et son asthme, ses allergies et rhumatismes diminueront. En jeûnant, c'est comme si on réactivait une mémoire biologique ancienne.

Comment faire le jeûne séquentiel ?

Le jeûne séquentiel est une pratique développée par le médecin cardiologue français Frédéric Saldmann dans son livre: « On n'est jamais mieux soigné que par soi-même, la santé sans tabou ». L'idée dans cet ouvrage est de passer de trois à deux repas par jour : On dîne et on attend 13 heures le lendemain pour déjeuner. Quand faut-il faire le jeûne séquentiel ? C'est la question que plusieurs personnes se posent. Selon le spécialiste, on peut se passer quotidiennement soit du dîner ou du petit-déjeuner. Pendant le jeûne on peut boire des boissons naturelles spéciales pour la santé dont l'eau, du thé, des infusions de citronnelle, de pissenlit ou du vrai kinkeliba.

Les bénéfices du jeûne séquentiel

Quand on pratique ce jeûne séquentiel c'est l'organisme entier qui se nettoie. On baisse l'inflammation du corps qui est la porte d'entrée de toutes les maladies. On monte à fond l'immunité, débarrassée des cellules cancéreuses qu'on produit tous les jours, des virus, des bactéries et des toxiques aussi. En plus, on monte l'hormone de croissance anti-âge jusqu'à 3.000 %.

Attention

Ce régime n'est pas pour les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et pour ceux qui ont une contre-indication médicale.

Source: Pr Frederic Saldmann,
Cardiologue (France)

Comment nettoyer les reins sans douleur



Les années passent et les reins filtrent toujours le sang, éliminant le sel, les toxines et tout ce qui est nocif dans le système. Avec le temps, le sel s'accumule et nécessite un traitement de nettoyage.

Comment se débarrasser de cela? C'est très facile, d'abord prendre un bouquet de persil et bien laver, puis

couper en petits morceaux et le mettre dans une casserole et ajouter de l'eau propre (1 litre). Faire bouillir pendant dix minutes, laisser refroidir, filtrer dans une bouteille propre et mettre au réfrigérateur. Boire un verre par jour et on verra que tout le sel et les toxines accumulées dans les reins, apparaîtront dans les urines.

Pneumonie : causes, signes et prévention

La pneumonie est une infection pulmonaire d'origine bactérienne ou virale, potentiellement mortelle. Elle peut être provoquée par des virus, des bactéries ou des champignons. Selon le germe en cause, elles peuvent être bénignes ou au contraire très graves. La pneumonie est l'une des causes de décès les plus fréquentes au monde. Souvent, elle est l'ultime affection qui entraîne le décès chez les personnes atteintes d'autres maladies chroniques graves. Comment prévenir cette infection ? Quels sont les signes qui caractérisent la pneumonie ?

Souvent associée aux personnes âgées, la pneumonie est pourtant la maladie infectieuse la plus meurtrière pour les enfants à l'échelle mondiale. Selon le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF), un enfant meurt des suites d'une pneumonie toutes les 39 secondes alors que la quasi-totalité de ces décès sont évitables.

Qu'est-ce que la pneumonie ?

La pneumonie est une infection du parenchyme pulmonaire, c'est-à-dire une

exclusivement les bronches. La pneumonie est une infection pulmonaire, qui peut également toucher les bronches. Les poumons cessent de fonctionner. Ils se remplissent de liquide, rendant la respiration de plus en plus difficile.

Les symptômes

Les symptômes de la pneumonie varient selon la bactérie en cause et l'état de la personne atteinte. Typiquement, lorsque la pneumonie est due à la bactérie pneumocoque, les symptômes surviennent brutalement et



Mais lorsque d'autres bactéries sont en cause, les symptômes sont souvent moins caractéristiques. L'on doit donc consulter rapidement un médecin traitant, surtout si la personne est âgée ou immunodéprimée c'est-à-dire lorsque son système immunitaire n'est plus capable de faire face correctement à des agents pathogènes, par exemple des personnes atteintes de VIH.

Causes

Une pneumonie peut survenir après une intervention chirurgicale, particulièrement une chirurgie abdominale, ou après une blessure, un traumatisme, particulièrement une lésion thoracique, parce que la douleur qui en résulte empêche la personne de respirer profondément et de tousser.

Une personne dont le système immunitaire est déficient présente un risque considérablement accru de développer une pneumonie, y compris une forme induite par des germes rares, qu'il s'agisse de bactéries ou de virus, ou même de champignons ou de parasites. Les personnes qui peuvent avoir un système immunitaire déficient sont celles qui utilisent certains médicaments tels que des corticoïdes ou des agents de chimiothérapie. Ces personnes ont certaines maladies, telles que le syndrome de l'immunodéficience acquise

(SIDA) ou certains types de cancer. Les autres facteurs qui prédisposent les personnes à contracter la pneumonie sont le tabagisme, le diabète, l'insuffisance cardiaque, l'âge avancé, par exemple, plus de 65 ans et la bronchopneumopathie chronique obstructive, parce que ces troubles peuvent affaiblir les mécanismes de défense des poumons ou le système immunitaire.

Complications

Les complications courantes comprennent de faibles taux d'oxygène dans la circulation sanguine, une tension artérielle basse menaçant le pronostic vital, un abcès pulmonaire appelé encore emphyseme.

Prévenir la pneumonie

Le moyen le plus efficace de prévenir la pneumonie est d'arrêter de fumer. Les exercices de respiration profonde et les traitements qui aident à évacuer les mucosités et les sécrétions des poumons permettent d'éviter la survenue d'une pneumonie chez les personnes à haut risque, comme les personnes très affaiblies ou qui ont fait l'objet d'une opération chirurgicale thoracique ou abdominale.

Recette : Prendre une poignée d'ail. Broyer pour extraire le jus. Boire une cuillère et utiliser le jus pour frotter la poitrine et le dos.



infection des alvéoles c'est-à-dire de petites cavités pulmonaires et des tissus environnants. Elle peut également toucher les bronches: on parle alors de broncho-pneumonie. Elle se distingue en cela de la bronchite, qui touche

la personne présente une fièvre d'emblée importante (39 - 40° C) avec des frissons ; une toux sèche ; un essoufflement ; une douleur thoracique intense, d'un seul côté lors de la toux ou de la respiration ; un malaise général.

Gencives enflammées : Remèdes naturels

L'inflammation des gencives ou la gingivite est l'une des affections parodontales les plus fréquentes en consultation dentaire. Cette affection est habituellement causée par une mauvaise hygiène buccale. Si elle n'est pas traitée à temps, elle risque de provoquer leur décollement. Une bonne hygiène bucco-dentaire, c'est prendre un grand soin de ces dents et de ses gencives, mais aussi se rendre chez le dentiste, au moins une fois par an.



Les gencives gonflées causent de la sensibilité et de la douleur dans la mâchoire. Elles deviennent rouges et, dans la plupart des cas, saignent légèrement. Les gencives enflées endommagent les tissus qui entourent les dents, provoquant une mauvaise haleine et, dans certains cas, la perte des dents. En revanche, une bonne santé bucco-dentaire, et plus particulièrement celle des gencives, il y a une variété de remèdes rapides et les plus efficaces pour atténuer cette affection.

L'aloë vera

Grâce à ses propriétés antifongiques, anti-inflammatoires, antibactériennes et cicatrisantes, l'aloë vera est un remède idéal pour combattre les effets de la gingivite. En 2012, une étude a prouvé qu'il réduit la formation des plaques dentaires à l'origine de la gingivite.

Recette : Frotter un peu de gel d'aloë vera sur les gencives enflées 3 ou 4 fois par jour. Au bout d'une semaine, on constatera l'évolution positive de l'inflammation.

Le clou de girofle

Cette fameuse épice utilisée pour accommoder les aliments a des propriétés anesthésiques et antibactériennes. De plus, elle contient des flavonoïdes, une substance utilisée comme antibiotique.

Recette : Préparer un bain de bouche en plaçant 5 clous de girofle dans une tasse d'eau chaude (250 ml). Puis, laisser refroidir avant utilisation. Utiliser pour rincer la bouche pendant quelques 30 secondes avant d'avaler.

Eau salée

Ce remède pour traiter les gencives enflammées était un des favoris de nos grands-mères. De tous temps, l'eau salée a été utilisée pour dégonfler toute la cavité buccale.

Recette : Préparer un mélange d'eau salée, puis faites des gargarismes avant et après le brossage. Cela fonctionne mieux si on utilise du sel marin. Attention, cette recette est déconseillée aux hypertendus.

Bicarbonate de sodium

Grâce à son alcalinité, il prévient la prolifération des bactéries dans la bouche et neutralise les acides produits par les aliments ingérés.

Recette : Utiliser du bicarbonate de sodium pour guérir la gingivite en faisant une pâte à base de ce produit et quelques gouttes d'eau. Masser la gencive infectée avec ce remède une fois par jour.

Sel et gingembre

Le gingembre est racine particulière de saveur épicée qui possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Recette : Prendre un morceau de gingembre et le triturer jusqu'à ce qu'il ait une consistance molle. Ajouter du sel et, si nécessaire, quelques gouttes d'eau pour obtenir la consistance d'une pâte. Utiliser le mélange obtenu pour masser la zone enflammée. Masser pendant une minute et répéter 3 fois par jour.

Avoir une bonne alimentation

Inclure les fibres dans l'alimentation quotidienne en mangeant des fruits et légumes verts qui sont une source importante d'acide folique et de vitamine C et des graines. Éviter le sucre raffiné et les farines blanches. Car ces aliments favorisent la croissance bactérienne et nuisent à la santé bucco-dentaire. Des visites régulières chez le dentiste aideront également à prévenir les complications.

Chers citoyens sortons massivement pour sauver des vies.

DON DE Sang

CNTS Centre National de Transfusion Sanguine
22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)

Tension oculaire

Les causes



(+228) 93 21 28 93 / 93 21 28 92 / 90 84 90 13

Les causes de la tension oculaire

Production excessive d'humeur aqueuse

L'humeur aqueuse est un liquide clair qui est produit à l'intérieur de l'œil par une structure située derrière l'iris appelée corps ciliaire. L'humeur aqueuse traverse la pupille et remplit la chambre antérieure de l'œil (l'espace entre l'iris et la cornée).

L'humeur aqueuse s'écoule de l'œil par une structure appelée réseau trabéculaire, en périphérie de la chambre antérieure, à la croisée de la cornée et de l'iris. Si le corps ciliaire produit trop d'humeur aqueuse, la pression dans l'œil augmente, ce qui provoque une hypertension oculaire.

Drainage insuffisant de l'humeur aqueuse

Si l'humeur aqueuse s'écoule trop lentement de l'œil, cela perturbera l'équilibre normal entre la production et le drainage de l'humeur aqueuse, ce qui entraînera une pression oculaire élevée.

Médicaments

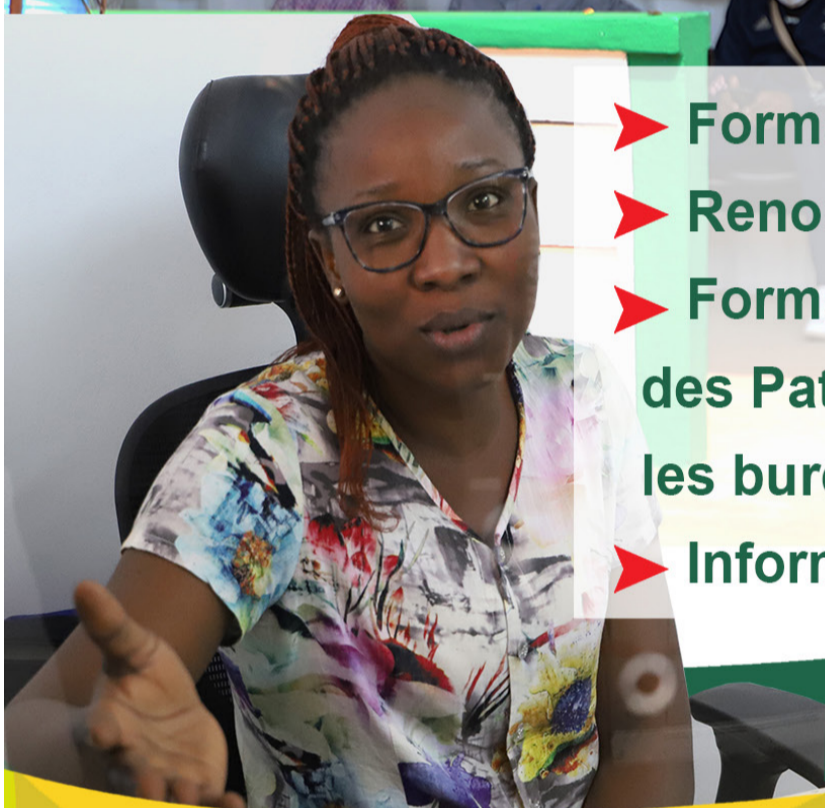
Certains médicaments peuvent avoir l'effet secondaire de provoquer une hypertension oculaire chez certains individus. Par exemple, il a été prouvé que les médicaments à base de stéroïdes utilisés pour traiter l'asthme et d'autres troubles augmentent le risque d'hypertension oculaire. Si vous vous êtes fait prescrire des stéroïdes pour quelque raison que ce soit, demandez à votre opticien à quelle fréquence vous devriez faire vérifier votre PIO.

Traumatisme oculaire

Une lésion à l'œil peut perturber l'équilibre entre la production d'humeur aqueuse et le drainage de l'œil, ce qui peut mener à une hypertension oculaire. Parfois, cela peut se produire des mois ou des années après la blessure. Au cours de vos examens des yeux, assurez-vous de le mentionner à votre opticien si vous avez déjà eu un traumatisme oculaire, récemment ou dans le passé.

BUREAUX DE LIAISON INAM

Un service de proximité à votre écoute



- Formalités pour Entente Préalable
- Renouvellement de vignette
- Formalités pour attestation de Traitement des Pathologies Chroniques (TPC) dans les bureaux de liaison de Tsévié à Dapaong
- Informations et conseils

16
bureaux de liaison
dans les hôpitaux

C.H.U Sylvanus Olympio, C.H.U Campus, Clinique Autel d'Elie
C.H.R de Tsévié
C.H.P d'Aného
Hôpital Saint Jean de Dieu d'Afagnan
C.H.R d'Atakpamé
C.H.P de Kpalimé
C.H.R de Sokodé
C.H.P de Sotouboua
C.H.U de Kara, C.H.R de Tomdè
C.H.P de Bassar
C.H.P de Mango
C.H.R de Dapaong

Infoline: **8220**

Ouverts

- Du lundi au vendredi
- Matin: 07H30 à 12H30
- Après - midi: 14H 00 à 17H 00

INAM, toujours plus proche de vous