



*Joyeux Noël et Bonne et Heureuse Année 2022*

**On se retrouve le 19 Janvier 2022. Que Dieu nous garde**



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

# SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,  
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA  
N°651 du 22 Décembre 2021

## Fruits et jus santé pour les fêtes

3



CES JUS POUR GARDER UNE BONNE SANTE

4



**Manger et préserver son cœur pendant les fêtes**

4



**Aider l'organisme à bien digérer pendant les fêtes**

5



**Remèdes naturels pour réduire les vertiges**

6



**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

## Chers lecteurs,

par Basile MIGNAKE

Santé-Education et son personnel tient à vous remercier pour l'intérêt que vous nourrissez pour nos supports d'informations: le journal Santé-Education et le site web sante-education.tg. Cette année 2021 tire à sa fin et votre fidélité témoigne de votre volonté à être les premiers acteurs de votre santé. Nous tenons à vous informer que nous suspendrons la parution du journal du 22 décembre 2021 au 19 janvier 2022. Cette période creuse permettra à l'équipe de souffler et de préparer en toute sérénité la nouvelle année qui sera riche et diversifiée en information santé. Chaque semaine notre équipe s'est activée pour vous apporter l'information santé utile en collaboration avec les professionnels de la santé avec qui nous collaborons. Nos journaux ont couvert l'alimentation, les différentes pathologies, les comportements à éviter ou promouvoir pour préserver sa santé et bien d'autres. L'année prochaine bien de surprises vous attendent avec l'approfondissement de certains sujets de santé propre à notre contexte. Comptant sur votre fidélité dans cette période de pandémie nous restons convaincus que la prévention demeure la voie efficace pour préserver la santé.

Bonne année à toutes et à tous.

### PHARMACIE DE GARDE Du 20 au 27 Décembre 2021

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	22 21 65 49
CENTRE	46, Rue de la Gare face SGGG	22 21 83 30
CRISTAL	Boulevard Houphouët-Boigny	22 20 90 91
OCAM	Rue de l'ENTENTE	22 21 62 05
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité roche du CMS de Nyekonakpoè	22 21 05 13
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
CAMPUS	Adéwi	22 21 56 32
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma 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
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, face station-service SANOL	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoè, à 100 m du Palais Royal de Yokoè	70 44 51 59
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - 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

### 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

## SANTÉÉDUCATION

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  
santeducation01@gmail.com  
www.sante-education.tg

## Covid-19 : Aloma pour renforcer l'immunité

par William O.



Relativement à l'axe de recherches de plantes et de formulation de molécules efficaces et actives sur le Covid-19, la commission avec l'appui des Praticiens de la Médecine Traditionnelle, propose à la population togolaise des plantes médicinales locales. L'une de ces plantes est l'Aloma. 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.

SantéPlus



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

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
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

## Fruits et jus santé pour les fêtes

par Elom AKAKPO

Tous les fruits et les crudités frais exercent une action de prévention des maladies cardiaques, des calculs rénaux, des cirrhoses de foie, ou de la pancréatique. A l'occasion des fêtes de fin d'année voici certains fruits et jus à privilégier pour garder une bonne santé.



**Jus pour désintoxiquer le pancréas**  
**Jus de gingembre, citron, ananas, orange, papaye, thé de citronnelle** désenflamment, purifient l'organisme. Ce sont des répresseurs puissants de la formation des nitrosamines qui donnent le cancer. En cas de maladies du pancréas telles que la dyspepsie biliaire et la pancréatite chronique, ces jus sont conseillés parce qu'ils tonifient les processus digestifs. Suivre un régime dépuratif pendant au moins 10 jours.

**Jus de fruits pour le cœur**  
**Jus de corossol (yovovo), mangue, pamplemousse oignon, pomme, orange, tamarin.** Les vitamines du groupe B présentes dans ces jus agissent comme des catalyseurs ou des facilitateurs de la combustion des hydrates de carbone et des acides gras, les deux sources d'énergie les plus importantes pour les cellules du cœur. Quand le cœur bat avec moins de force que la nécessaire, ces jus apportent vigueur et énergie à cet organe. Ces jus exercent une action protectrice sur les parois des artères, rendent la circulation sanguine plus fluide dans

toutes les artères et réduisent le risque de souffrir de l'infarctus du myocarde.

**Aliments qui épurent le foie**  
**Banane, tomate, citron, avocat, noix, betterave, persil, oignon, papaye, aubergine** provoquent l'alcalinisation du sang, ce qui contribue à neutraliser et à éliminer l'excès d'acide urique provoquant l'arthrite et la goutte. Ils stimulent la fonction désintoxicante du foie et favorisent l'action des autres glandes digestives productrices de sucs. Ces fruits activent la fonction biliaire en favorisant doucement l'évacuation de la bile, ainsi que la production du suc pancréatique.

**Fruits pour la santé des reins**  
**Eau potable, pomme, concombre, jus de citron, infusion au thé au citronnelle, persil, pastèque.** Ils contribuent efficacement à entretenir la santé des reins, favoriser leur bon fonctionnement et contribuer à soulager certaines maladies rénales. En gardant le corps correctement hydraté, on dilue l'urine et aide les reins à se débarrasser des toxines.

## Diabétique : que manger pendant les fêtes ?

par William O.



Le diabète est une maladie chronique provoquée par un trouble du métabolisme des glucides, et caractérisée par un taux anormalement élevé de sucre dans le sang et dans les urines. Les diabétiques sont souvent sujets d'interdits de toute sorte. Il est souvent dit qu'un diabétique ne peut ni mener la même vie, ni manger comme tous les autres. Est-vrai ? D'après Dr Bassuka Andrée, médecin nutritionniste, « le diabétique peut manger tout, sauf les aliments qui sont transformés dans lesquels il n'y a pas beaucoup de

sons : « Emakoumé », « Kom », « Egblin », « Ablo », les bouillies « Akluzogbon », « Akassan », « Koko ». Mais il peut manger la pâte du maïs « Ewokoumé » avec beaucoup de légumes. Il doit consommer beaucoup de fruits en quantité limitée en complément des repas ». Le diabétique peut ainsi manger tous les fruits sauf le raisin, précise Dr Bassuka Andrée, qui est trop sucré. Il peut manger également la banane mais en demi portion. Les fruits peuvent être consommés sous forme de jus, mais sans sucre.

## Eviter l'excès de l'alcool pendant les fêtes

par Elom AKAKPO



C'est la période des fêtes ainsi, on va probablement déguster de bons repas et les accompagner de plusieurs verres de vin, champagne, whisky, de boissons énergisantes et sucrées. Cependant, rester vigilant face à sa consommation d'alcool car après deux ou trois verres, le cerveau est activé par le biais de processus neurobiochimiques complexes qui libèrent naturellement la dopamine, un neurotransmetteur de grande importance. Lorsque la molécule de dopamine se fixe sur son récepteur situé à la surface d'un neurone ou d'une cellule cérébrale basique, un certain « bourdonnement » se produit. C'est à ce moment-là qu'il vaut mieux arrêter de boire de l'alcool et passer à des boissons soft, c'est-à-dire des jus naturels faits à base de fruits et légumes, de plantes médicinales ou d'épices. En effet, ceux qui boivent au-delà de ce « bourdonnement » sont alors en

état d'ébriété. Le cerveau commence à libérer la même dopamine, ce qui n'est pas différent de ce qui se passe chez le buveur occasionnel, mais cela ne s'arrête pas là. Il peut en résulter une consommation excessive d'alcool. Cela est un problème de santé publique majeur mais souvent mal compris. La société a l'habitude de qualifier de « faibles » les personnes ayant une dépendance d'alcool. Pourtant, celle-ci est plus répandue. La dépendance à l'alcool a de terribles conséquences pour l'individu et sa famille car elle affecte la santé physique et mentale, donne lieu à une propagation accrue des maladies infectieuses, réduit une qualité de vie. Elle augmente de façon croissante le nombre des accidents de circulation et implique des abus et des négligences envers des enfants. Lever le pied quand il s'agit d'alcool, même pendant les fêtes de fin d'année.

## Enceinte et être au top pendant les fêtes

par Gamé KOKO



Pendant la grossesse, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie. Mais durant les fêtes de fin d'année, ce n'est pas toujours évident de concilier réjouissances et équilibre. Voici des conseils pour en profiter au maximum tout en restant en forme.

### Un repas léger

Manger équilibré. Prendre trois repas par jour, c'est-à-dire le matin, le midi et le soir. Y ajouter deux en-cas : un dans la matinée et un dans l'après-midi, pour faire le plein de vitamines. Surtout ne loucher aucun repas, notamment le petit déjeuner, qui est primordial.

### Une bonne nuit de sommeil

La femme enceinte a besoin d'une bonne nuit de sommeil. Surtout en début de grossesse, où la fatigue, notamment due à l'augmentation du taux de progestérone ainsi qu'à la formation du placenta et des fonctions vitales de l'embryon, est très fréquente.

### Une petite sieste

Pas toujours facile d'avoir un peu de temps à soi durant cette période de festivités surtout si les fêtes se déroulent chez soi. Toutefois, essayer de faire une sieste. 20 minutes suffiront pour se mettre en forme. Préférer aussi une bonne douche qui détend.

### Attention aux repas de fêtes

Foie gras, fruits de mer, la table déborde sûrement de mets gourmands. Sans se priver, savoir que certains aliments sont déconseillés aux femmes enceintes tels que les crustacés, les fromages au lait cru, les viandes marinées, les poissons crus.

### Non à l'alcool

Etant enceinte, tous les alcools sont proscrits. L'alcool passe en effet directement dans le sang du fœtus, le placenta ne lui faisant pas barrage, et compromet le développement du bébé. Toutefois, privilégier un jus de fruits pour ses vitamines.

## Manger et préserver son cœur pendant les fêtes

| par Abel OZIH

Les personnes qui souffrent d'hypertension sont particulièrement à risque pendant la période des fêtes à cause de repas très riches et des excès d'alcool. Voici quelques astuces pour préserver sa santé cardiaque.



Les fêtes sont souvent un moment de l'année à la fois joyeux et stressant, arrosé d'alcool et agrémenté de repas copieux. Ce rendez-vous annuel est peut-être agréable pour le moral, mais peut mettre à mal la santé cardiaque, surtout chez les personnes à risque. Qu'on soit en train de préparer les festivités, ou qu'on soit invité à rejoindre à la table de la famille, ces conseils aideront à manger, boire et s'amuser sans obstruer les artères et sans stresser le cœur.

### Le sucre ajouté

Les biscuits, gâteaux et autres sucreries qui entourent à cette période de l'année sont des tentations constantes. Difficile dans ces conditions de limiter la consommation d'aliments contenant des sucres ajoutés. Or, ce type de nourriture est associé à une augmentation de la tension artérielle et des risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Penser à préparer ses propres desserts lorsque c'est possible. Une réduction de 25% de sucre de la plupart des recettes ne changera pas vraiment le goût. On peut également remplacer une partie du sucre des recettes par une banane mûre.

### L'excès de sel

Un apport élevé en sodium peut augmenter la tension artérielle chez les personnes qui souffrent d'hypertension. Les autorités sanitaires préconisent un apport maximal de sel quotidien allant de 5 à 6 grammes, soit 2 400 mg de sodium maximum (une cuillerée à café). Beaucoup de personnes dépassent ces limites, et les aliments typiques de fêtes n'aident pas à réduire cette consommation. On peut également remplacer une partie du sel qu'on utilise normalement pour assaisonner par des herbes et des épices.

### Exploiter les fibres

Un apport suffisant en fibres peut aider à maintenir une tension artérielle équilibrée. Essayer d'intégrer des aliments complets comme du riz brun, du pain complet, ainsi que des fruits et des légumes au menu des fêtes. Opter aussi pour des préparations de gâteaux à base de farine semi-complète.

### Plus de poisson

La viande rouge contient plus de gras saturés que la volaille, les protéines végétales et les fruits de mer. Essayer d'inclure des poissons gras, comme le saumon, le maquereau et la truite. Ils contiennent beaucoup d'oméga-3 et aident à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

### Boire modérément

L'alcool peut ajouter une quantité surprenante de calories à l'alimentation. De plus, une consommation excessive d'alcool peut faire augmenter le taux de triglycérides, augmenter la tension artérielle et augmenter les risques de problèmes graves comme les accidents vasculaires cérébraux. Limiter considérablement la consommation de l'alcool.

Source « santemagazine »

## Manger sain pendant les fêtes

| par Elom AKAKPO

Les fêtes de fin d'année approchent et avec elles le cortège de mets gourmands qui feront des assiettes un tableau de parfums et de saveurs d'exception. Certains profiteront de l'occasion pour concocter les traditionnelles recettes transmises de générations en générations, fidèles à une coutume familiale ou religieuse, d'autres innoveront et surprendront leurs convives avec des alliances culinaires nouvelles et originales. Voici des conseils pour des fêtes de fin d'année en version allégée.



Pour un Noël ou Nouvel an diététique, adopter ces trois règles d'or : choisir les bons produits, les bonnes quantités et les bonnes techniques de cuisson et de préparation. Mettre toujours l'accent sur ces 2 mots :

qualité et quantité. Si on veut rester léger et profiter au mieux des fêtes de fin d'année, mettre de la couleur au menu en pensant aux fruits et légumes qui, en plus, rechargent en vitamines et en oligo-éléments.

### Éviter les pièges pour garder un bon poids

Préférer le poisson; son intérêt nutritionnel est largement supérieur. Faire place aux fruits de mer : ils sont riches en protéines, en vitamines, minéraux, oligo-éléments et sont peu gras. Consommer de la viande en quantité raisonnable. Faire attention aux viandes rouges et charcuteries qui sont riches en graisses et sel. Pour les garnitures, privilégier les légumes de saison et oublier les fritures. Modérer la consommation d'alcool : inutilement très calorique. La fête peut être tout aussi réussie sans excès de bouteilles d'alcool.

### Miser sur l'équilibre dans tout

Le principe de base d'une alimentation équilibrée est de choisir des aliments simples, non préparés ou cuisinés à l'avance, afin de maîtriser leur préparation et de choisir ce que l'on y ajoute. Dégraisser toutes les viandes de leur graisse visible et choisir bien les

morceaux. Choisir des bouillons ou fond de sauce dégraissés. Pour les desserts, penser à quelques fruits exotiques. C'est le moment de mettre l'ananas à l'honneur : sa richesse en bromélaïnes (des enzymes proches de la pepsine) facilitera la digestion. Miser surtout sur les fruits frais. Enfin, pour les amateurs de chocolat, opter pour le chocolat noir. Le chocolat noir est une bonne source de magnésium, une source de fer et de phosphore, et fournit un peu de potassium, de vitamines B1 et B2. Le chocolat au lait offre presque deux fois moins de magnésium et de fer, mais quatre fois plus de calcium, trois fois plus de vitamine B2 et le double de phosphore. Il est aussi riche en glucides et légèrement plus gras et calorique que le chocolat noir.

### Éliminer

Les excès des réveillons ont surchargé l'organisme des toxines et autres déchets. Il est temps d'éliminer. Pour cela, on n'a pas le choix : boire de l'eau en grande quantité. Ajouter à l'eau les vertus diurétiques et dépuratives de quelques plantes à préparer en tisanes ou infusions ou même des fruits ou des agrumes. Demander conseil au nutritionniste.

Source : « Afrique Femme »

## Fêtes de fin d'année en famille avec sérénité



Les fêtes de fin d'année sont souvent un moment de convivialité joyeuse et retrouvailles. La plupart des gens préfèrent se recréer dans un bar, restaurant, ou une place de loisirs. A cause du contexte sanitaire difficile, les fêtes de fin d'années peuvent être célébrées en familles. On peut passer et partager de beaux moments de complicité avec les enfants, des collègues de travail, et des proches. Une recommandation spécifique concernant les fêtes de fin d'année pour éviter les risques de propagation du virus. Limiter le nombre d'invités, aérer les pièces et se laver les mains régulièrement et pour ceux qui recevront des convives, de désinfecter les surfaces avec lesquelles, respecter la distanciation, sont les principales règles à suivre. La préparation du repas ne pose pas de souci particulier, il faut simplement éviter les allées et venues des convives dans la cuisine. Il est important de renoncer aux

rassemblements collectifs. Attention à la foule dans les bars, restaurants et discothèques, ces lieux publics peuvent être de vecteurs pour la contamination à la Covid-19 ou d'autres maladies. Dans une approche collective et solidaire, la réponse la plus efficace consiste à renoncer immédiatement à tout rassemblement collectif en lieu clos où le port du masque n'est pas possible ou approprié au format. Ceci en particulier tous les rassemblements avec consommation de boissons et de nourriture. Face à la progression de la Covid-19 et à l'émergence du variant Omicron, les autorités sanitaires rappellent la nécessité de renforcer les mesures de protection individuelles et collectives en cette fin d'année 2021, outre les mesures gouvernementales adoptées pour freiner l'épidémie.

| par William O.

## Faire un choix alimentaire pendant les fêtes

Dr Pierre Dukan, nutritionniste français a publié : « lorsqu'un homme grossit, c'est principalement parce qu'il mange trop et stocke sous forme de graisse son excédent calorique. » Que manger dans cette période de fêtes ou comment associer les aliments afin de ne pas surcharger l'organisme, d'éviter le surpoids et garder la bonne forme ?



**P**endant les fêtes de fin d'année, il faut opter pour les bonnes associations d'aliments au bon moment. Quand on mange, tous les aliments se mélangent dans l'estomac. Leurs index glycémiques se combinent pour former un nouvel index glycémique (la glycémie est le taux de glucose sanguin). A jeun, la glycémie

normale est comprise entre 0,7 et 1,1 g/litre. Après un repas, la glycémie s'élève jusqu'à 1,4 g/litre). Lorsqu'on mange un aliment à index glycémique moyen ou élevé, l'associer systématiquement à un autre aliment à index glycémique bas. Par exemple, quand on mange du riz blanc, ajouter dans l'assiette des légumes secs,

comme des haricots. On doit commencer le repas par une salade verte ou par des crudités assaisonnées d'une sauce citronnée ou vinaigrée (autant de citron ou de vinaigre que d'huile), surtout si on prévoit de manger un aliment à index glycémique élevé comme des pommes de terre et ignames frites. L'acidité, par exemple sous forme d'une salade bien vinaigrée ou citronnée, permet d'abaisser de 25 à 30% la glycémie après le repas. Personne ne respecte le jour de fête les horaires des repas, ce qui fait que l'organisme perd ses repères. Faire preuve d'une grande parcimonie dans le choix des aliments.

### Que servir à l'apéritif ?

Pour ceux qui ne boivent pas d'alcool, proposer un pierrier rondelle (un petit plat qui attise l'appétit). Pour les autres, un verre de champagne, ou de whisky, ou un apéritif anisé (liqueur parfumée). Accompagner la boisson de gingembre confit (coupé en petits morceaux), de pommes ou de noix. Attention, toutefois, si on est diabétique, en temps normal, l'insuline cesse d'être sécrétée en fin de journée mais comme on veille tard le soir de la fête, le pancréas en secrète encore.

### Que servir au menu du réveillon ?

Préférer des produits de la mer, ou des poissons moins difficiles à diriger. De préférence le saumon, car il fournit un peu plus de 20g de protéines aux 100g et 10% de matières grasses. Ces dernières

ont une bonne répartition : 1/3 de saturées, 1/3 de mono-insaturées et 1/3 de poly-insaturées qui apportent plus de 2g d'oméga-3. Les apports en vitamines et en minéraux sont nombreux : phosphore, iode, potassium, vitamines B3, B5, B6, B12, D et E. Y associer des légumes, plus légers que les féculents. Les céréales (le riz, la pâte de maïs, du mil ou petit mil) peuvent être associées aux légumes. Seule entorse au menu du réveillon, le dessert, pour éviter la montée exagérée de la glycémie.

### Après les fêtes

Il est temps de mettre son organisme au repos pour retrouver une taille fine et si besoin, perdre rapidement un peu de poids. Pratiquer cette méthode, on évitera de stocker les aliments là où on ne le souhaite pas. Ainsi les protéines animales non utilisées comme énergie se logent aux épaules et à la poitrine, les sucres lents et les sucres rapides donnent du ventre, les laitages augmentent la taille et les légumes donnent trop de volume aux fesses. Grâce à ce régime, on perdra le surplus de gras et d'eau, sans diminuer de la masse musculaire, car une journée type permet de combler uniquement les besoins vitaux de l'organisme. Les apports en protéines et matières grasses assurent une bonne satiété et retardent l'envie de manger.

| par **Abel OZIH**

Source : « Santé Magazine »

Santé Alimentation



## Aider l'organisme à bien digérer pendant les fêtes

Les fêtes de fin d'année sont traditionnellement marquées par de bons repas familiaux où l'on fait facilement de petits excès alimentaires. Bien souvent, l'alimentation est non seulement très riche en graisses saturées, mais elle est également appauvrie en fibres, vitamines et minéraux. De plus, l'organisme doit faire face à des quantités inhabituelles de nourriture. Voici des conseils pour préparer l'organisme à affronter les repas de fête et des secrets pour combattre les désagréments des après-repas difficiles.

**A**u cours de la digestion, de nombreux déchets et toxines s'accumulent dans l'organisme. Ces déchets et toxines proviennent d'une alimentation souvent trop riche, d'une trop grande consommation d'alcool, ou encore de résidus de pesticides ou d'herbicides contenus dans les fruits et les légumes non issus de l'agriculture biologique qu'on ingère. Si ces déchets et toxines ne sont pas éliminés, ils encombreront l'organisme qui s'engrasso. Cela peut avoir des conséquences néfastes sur l'organisme.

La lymphe et le sang, qui charrient ces déchets, s'épaississent et circulent de plus en plus difficilement. L'irrigation des organes est entravée, les échanges entre les cellules se ralentissent. L'oxygène et les nutriments parviennent mal à nourrir les cellules. Cela peut engendrer des baisses de tonus, mais également donner un teint brouillé et terne.

Les repas de fin d'année, avec leur

abondance de mets riches et copieux, de vin et de champagne savoureux, contribuent à engrasser encore davantage l'organisme. C'est pourquoi, il est important de le préparer au mieux, en optant pour un programme de détoxification efficace. Débuté avant les fêtes, il contribuera à éliminer les déchets et toxines accumulés toute l'année pour permettre à l'organisme d'aborder les repas de fête dans les meilleures conditions. Poursuivi après les fêtes, ce programme permettra aussi d'entamer la nouvelle année dans les meilleures conditions.

### Aider l'organisme à mieux digérer

Les mets riches en graisses et en sucres, accompagnés de vin et de champagne, le bruit et l'animation qui animent les tables de fête, les longues heures passées autour de la table sont autant de facteurs qui peuvent ralentir la digestion. Les après-repas de fête sont donc parfois



accompagnés de lourdeurs, nausées, ballonnements, brûlures d'estomac. Bien souvent, on incrimine le foie qui est en crise, alors qu'il s'agit tout simplement d'une indigestion. Ce n'est pas une fatalité. Quelques petites règles simples peuvent vous aider à mieux digérer.

Tout d'abord, essayer de ne pas trop manger. Même si les quantités prévues sont souvent astronomiques, ne pas profiter pour manger deux fois plus que d'ordinaire. Attention à l'abus d'alcool et tout particulièrement au mélange vin-champagne. Penser à boire régulièrement de l'eau. Essayer de se dégourdir les jambes entre chaque plat.

Rester assis de longues heures sans bouger ne favorise pas la digestion. Prendre si possible le prétexte d'aider l'hôte en cuisine pour sortir de table. Préférer une infusion de plantes de fin de repas. Si on reçoit, proposer aux invités des infusions élaborées pour faciliter la digestion. Elles permettront aux convives d'allier plaisir et légèreté. Les lendemains de fête, privilégier des repas légers, à base de viande blanche et de légumes, accompagnés d'eau. Cela permettra à l'estomac de se reposer et ce sera bon pour le poids.

| par **William O.**



« La Couverture Santé Universelle consiste à veiller à ce que chaque personne bénéficie de services de santé de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir de difficultés financières. »



## Remèdes naturels pour réduire les vertiges

Le vertige est le sentiment irréal du déplacement des objets qui entourent. Comme si l'environnement tournait autour de soi rapidement, et qu'on allait tomber à tout moment. Dans ce cas, la sensation est celle de l'instabilité et de l'insécurité, mais il n'y a pas de perception de la rotation des objets. Ce trouble peut affecter n'importe qui, bien que chez les enfants il se présente sous la forme de crises spontanées et transitoires. Chez les personnes âgées, il peut évoluer vers une instabilité chronique.



Un vertige peut être le signe de quelque chose de grave, de futures séquelles très lourdes, il ne faut donc pas les négliger et consulter le plus vite possible. Un vertige, ce n'est pas normal, il faut faire des examens pour comprendre ce qui se passe et trouver la cause. Ce n'est pas de l'anxiété ou un problème psychologique qui peuvent causer des vertiges.

### Comment décrire un vertige ?

Les impressions de vertige peuvent être diverses. C'est la même sensation qu'on éprouve quand on est ivre. On peut avoir l'impression de s'enfoncer

dans le sol, de pencher d'un côté, de sentir basculer d'avant en arrière, ou encore que le sol est mou. Souvent on a aussi l'impression que les objets qui tournent autour de la personne ou c'est la personne tourne sur elle-même. Généralement, l'impression que l'environnement se déplace de manière rotative et à grande vitesse produit une sensation similaire à celle d'une chute dans le vide. Cela peut être accompagné d'autres symptômes : oreilles qui sonnent, perte d'équilibre, perte auditive dans une oreille, difficulté à se concentrer avec les yeux, double vision, paralysie

faciale, difficulté dans l'articulation du langage, faiblesse des extrémités.

### Quelles sont les causes possibles ?

En termes de gravité, selon l'âge, ce peut être une tumeur de la fosse postérieure, entre le cervelet et le tronc central, à l'intérieur du cerveau. Ce peut être un accident vasculaire dans cette zone. Si c'est suite à un choc, ce peut être une hémorragie sous durale. La sclérose en plaques peut aussi donner des vertiges. Une tumeur cérébrale chez l'adulte ce n'est pas si rare. Les autres causes plus périphériques sont généralement liées à l'oreille interne. La plus fréquente étant le vertige positionnel paroxystique bénin. Il touche deux fois plus de femmes que d'hommes et peut commencer dès l'âge de 20 ans. Il se déclenche lors d'un changement de position, en se levant, se couchant ou encore en se retournant dans son lit. Ce peut être aussi un kyste sur le nerf vestibulaire, un neurinome. On trouve aussi les vertiges chez les jeunes enfants.

### Agir pendant un épisode de vertige

La première chose à faire est de s'asseoir ou de s'allonger sur le sol, car le fait de rester debout est très dangereux en raison du risque de chute que cela peut entraîner, évitant ainsi de subir une blessure. Ensuite, on doit regarder un point spécifique ou un objet qui n'est pas en mouvement.

### Le gingembre

Le gingembre combat la pression artérielle, l'acidité et améliore la circulation sanguine générale, ce qui diminue les épisodes de vertige. Il contient des substances qui contrôlent l'inflammation et soulagent les maux d'estomac et les vertiges. **Chauffer l'eau (250 ml) et ajouter la racine de gingembre râpée (15 g). Quand**

**elle bout, éteindre le feu. Enfin, la verser dans une tasse et consommer.**

### Boire suffisamment d'eau

Les vertiges ou les étourdissements peuvent survenir en raison de la déshydratation. Elle diminue le volume de sang et, par conséquent, l'apport d'oxygène au cerveau. En outre, le système d'équilibre de l'oreille interne utilise un fluide pour transmettre des informations sur les niveaux de fluide dans le corps, que le cerveau interprète pour produire un sentiment d'équilibre. S'hydrater plus souvent, surtout pendant l'exercice ou lors d'un problème de diarrhée. Cela aidera à minimiser les vertiges. Boire au moins un litre d'eau par jour est excellent pour la santé.

### Infusion de menthe poivrée

Cette boisson parfaite d'herbes sert à stimuler l'oxygénation du sang qui atteindra alors le cerveau. Leurs principes actifs frais offrent un confort lors d'un épisode de vertige, et ils aident également à l'éviter. **Faire chauffer l'eau (250 ml) et ajouter les feuilles de menthe et la menthe poivrée (15 g). Attendre que l'eau bouille et éteindre le feu. Ensuite, laisser reposer pendant 5 à 7 minutes, puis la verser dans une tasse et la boire. Consommer une tasse avant d'aller dormir sur une base quotidienne non seulement soulage les vertiges, mais détend également le corps.**

### Qui faut-il consulter ?

En premier lieu, il faut voir son médecin traitant, qui orientera vers un spécialiste. Donc si les vertiges continuent, après une consultation chez un généraliste, voir un ORL spécialisé dans les vertiges.

| par Gamé KOKO

Source : « Santé Magazine »

## Lutte contre les Violences sexuelles

# ROSCI-SR/PF plaide pour la délivrance de Certificat médical par les paramédicaux

Le Réseau des organisations de la société civile intervenant dans la santé sexuelle et de reproduction, et dans la planification familiale au Togo (ROSCI-SR/PF Togo) est bénéficiaire de la subvention stratégique de AmplifyChange pour exécuter un projet aux côtés de la Coalition régionale. En tant que coalition nationale en santé sexuelle et de la reproduction, ROSCI est retenu pour la mise en œuvre du projet dénommé « Mise à l'échelle des activités d'amélioration de la performance des politiques et stratégies DSSR en Afrique de l'Ouest et Australe ». Le projet sera exécuté pendant 24 mois et vise deux grands objectifs : D'abord plaider et aider à améliorer la politique et stratégie de Droit en santé sexuelle et de la reproduction. Ensuite renforcer les capacités et l'engagement des organisations de la société civile et leur mise en réseau pour un meilleur impact des activités sur le terrain. Ledit projet a été lancé le 9 décembre 2021 à l'Hôtel Sant Paulos de Lomé. Dans sa première phase d'exécution, ce projet d'envergure régionale a été mis en œuvre dans 4 pays d'Afrique subsahariens de l'Ouest à savoir, le Mali, la Guinée, le Niger et le Burkina Faso. Au cours de cette phase de renouvellement, il est étendu à 5 nouveaux pays du Partenariat de Ouagadougou : le Togo, le Bénin, la Côte d'Ivoire, le Sénégal et la Mauritanie. Le projet collaborera avec la coalition de la société civile et deux institutions régionales que sont, l'OOAS et la direction régionale de l'UNFPA. M. Remis Sossa,



Photo de famille des participants à l'issue de la rencontre

point focal OOAS au Togo, salue à sa juste valeur ce projet de portée régionale qui contribuera à l'atteinte des objectifs fixés sur le plan national et régional en matière de la SSR. Le Directeur de la santé de la mère et de l'enfant, Dr Abram Agossou marque quant à lui sa confiance en la capacité de Rosci-SR/PF pour une mise en œuvre réussie du projet en vue d'améliorer les indicateurs de SSR au Togo. Dans l'exécution des activités de ce projet de plaidoyer, ROSCI-SR/PF a choisi travailler pour faciliter l'environnement

juridique et politique en lien avec les violences basées sur le genre (VBG). Pour Mme Héloïse Adandogou d'Almeida, Présidente du ROSCI-SR/PF, les victimes de violences sexuelles au Togo éprouvent d'énormes difficultés à obtenir gain de cause car l'environnement juridique ne facilite pas les démarches. « Nous nous engageons à faire le plaidoyer afin qu'on minimise la lourdeur juridique en lien avec la dénonciation afin que les auteurs des violences sexuelles répondent de leurs actes », a-t-elle affirmé. Obtenir un

certificat médical après un acte de violence basée sur le genre demeure un parcours de combattant pour les victimes. Il s'agit donc pour ROSCI d'amener l'autorité à alléger les procédures de réparation en autorisant la mise en place d'un système de délégation de tâche pour la délivrance d'un certificat médical aux victimes par les paramédicaux après examen clinique dans le but de vite établir la preuve de l'existence de violences sexuelles.

| par Cousin EGNO

## Vaccination Covid 19

# Immunité collective : réalité ou mirage ?

A la date du 14 décembre 2021, plus de huit milliards quatre cent soixante-dix millions (8 470 000 000) de doses de vaccins contre la Covid-19 ont été administrées dans le monde. Ceci donne trois milliard six-cent trente millions (3 630 000 000) de personnes vaccinées dans le monde soit 46,6% de la population mondiale. Plusieurs pays, surtout en Europe, sont au-delà de 70% de leur population qui ont reçu au moins les deux doses. A cette allure, est-ce que le monde tend vers une immunité collective qui sonnera la fin de la pandémie de la covid-19 ? La question divise les experts. Avec l'apparition du variant Omicron, l'objectif de l'immunité collective paraît rejeté plus loin qu'on ne le souhaite.

Il y a de cela un an que la vaccination contre la Covid-19 a démarré. C'est en décembre 2020 que les premières doses ont été administrées. Un an après, la situation de la vaccination dans le monde n'est pas si mauvaise. Plus de 46% de la population mondiale est complètement vaccinée. Ce n'était pas gagné d'avance quand on sait toutes les rumeurs apocalyptiques qui ont couru sur les vaccins. Pourtant, la campagne vaccinale a démarré et elle continue. Certes, il y a des «anti vaccinations» qui refusent de se faire vacciner, mais tout porte à croire que le camp des optimistes pour la vaccination gagne du terrain. Même si on sait qu'il y a une bonne partie des vaccinés qui ont été contraints de le faire.

**Atteindre l'immunité collective**  
L'immunité collective (IC), ou immunité de groupe, est, selon l'OMS, la protection indirecte contre une maladie infectieuse qui survient lorsqu'une population est immunisée par la vaccination ou par l'immunité développée par une infection antérieure. L'Institut Pasteur explique qu'elle est atteinte à partir du moment où une personne infectée va transmettre le pathogène à moins d'une personne en moyenne, amenant de fait l'épidémie à l'extinction, car le pathogène rencontre trop de sujets protégés. La part de la population qui doit être immunisée pour parvenir à l'immunité collective varie en fonction de chaque maladie. C'est le plus percutant argument que les promoteurs des vaccins anti covid-19, ont balancé dans la population dans tous les pays. En Afrique, dans certains pays comme le Togo, c'est le refrain que prononcent et chantent tout le temps les responsables de la lutte que sont les autorités administratives et sanitaires : «vaccinons-nous pour atteindre l'immunité collective et retrouver une vie normale avec la relance des activités économiques... ». A vrai dire, cet argument n'a pas vraiment convaincu. Eu égard aux informations sur l'efficacité partielle des vaccins de toutes les marques rassemblées, très peu de personnes y portaient une crédibilité. Peut-on atteindre cette immunité collective ? Rien n'est encore sûr selon certains experts. Mais

pour d'autres, l'atteinte de l'immunité collective risque de prendre du temps. Le professeur Andrew Pollard, Directeur du groupe de recherche Oxford Vaccine Group, en Angleterre, a dit que «l'immunité collective pourrait être un mirage vu les réalités qui se présentent avec l'apparition du variant Delta. Aujourd'hui c'est le variant Omicron jugé plus contagieux qui circule ». D'après les résultats d'une étude réalisée en Afrique du Sud le 14 décembre 2021, par Discovery Health, un organisme d'assurance médicale privé sud-africain, la capacité d'Omicron à contourner les défenses immunitaires érigées par le vaccin est très inquiétante. La double dose de Pfizer perd une grande partie de sa capacité de protection contre l'infection au SARS-CoV-2 : l'efficacité passe de 80 % contre une contamination par le variant Delta et, grave, elle passe à 33 % contre une contamination par le variant Omicron. Autrement dit, avec Omicron, un vaccin comme Pfizer n'est plus efficace. Car, à 33% seulement d'efficacité sur le virus, il doit retourner au laboratoire pour revenir en force. L'immunité collective est le grand espoir pour sortir de cette pandémie. Il y a des cas d'espoir comme celui de l'Espagne. Ce pays qui a été horriblement frappé par le Coronavirus en 2020 avec une moyenne de 4 923 nouveaux cas quotidiens en début du mois d'août 2020, soit plus que la France, le Royaume-Uni, l'Allemagne et l'Italie réunis. En août 2020, ce pays comptait déjà plus de 20 millions de cas de contaminations et plus de 700 000 décès enregistrés. Cette situation a amené les populations à adhérer facilement au programme de vaccination. En septembre 2021, le taux d'incidence s'est stabilisé autour de 25 cas de covid pour 100.000 habitants, soit deux fois moins qu'en France. Ceci est dû au fait que 80% de la population espagnole soit complètement vaccinée. En ce moment, plusieurs pays en Europe durcissaient les mesures barrières contre la Covid-19. Contrairement, la vie en Espagne est plus détendue. Pas de pass vaccinal en Espagne, car la population a massivement adhéré à la campagne vaccinale. C'est le journal scientifique très connu « The Lancet »



qui a déclaré que l'Espagne était rentrée dans l'immunité collective. Mais aujourd'hui, avec le variant Omicron est-ce que cet idéal espagnol va tenir le coup voire perdurer ? C'est une incertitude. Pour certains experts comme Frédéric Altare, Immunologiste et directeur de recherche à l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM en France), il faut relativiser l'atteinte de l'immunité collective parmi les objectifs affichés dans la lutte contre la Covid-19. « Le vaccin est d'abord là pour l'immunité individuelle, pour protéger la personne qui le reçoit », a-t-il affirmé.

### Les variants Delta et Omicron neutralisent l'atteinte de l'immunité collective

Dès l'apparition du variant Delta, qui est plus contagieuse que la souche d'origine, les experts étaient unanimes que ce variant sera un élément perturbateur de l'atteinte de l'immunité collective. Avant le Delta, les estimations disaient que déjà entre 60 et 70% de personnes complètement vaccinées dans un pays, on pourrait commencer par renverser la pandémie. Mais, avec le variant Delta, la donne a changé, il faut vacciner 85% des populations pour prétendre atteindre l'immunité collective. Le variant Omicron selon les études paraît plus contagieux car « Omicron s'accroche mieux aux récepteurs cellulaires ACE2 », détaille

Hervé Fleury, Virologue et professeur au CHU de Bordeaux en France.

### Plus de vaccination, plus d'impact sur Covid-19

Les experts pensent que la vaccination va aider à vaincre la Covid-19, à condition qu'on vaccine plus de personnes et qu'on envisage aller au-delà des 2 doses réglementaires. Une 3e dose pour les personnes plus vulnérables dont le niveau d'efficacité du vaccin a baissé. La tendance serait favorable à la vaccination de tout le monde. Cependant, les directives sont claires, vacciner uniquement les personnes ayant plus de 12 ans. D'après une étude menée par l'Institut Pasteur en France, même si on augmente la couverture vaccinale à 70% chez les adolescents, à 90% chez les 18-59 ans et 95% chez les plus de 60 ans, cela ne permettra toujours pas un relâchement total des mesures barrières. C'est pourquoi Frédéric Altare, Immunologiste pense que si même on ajoutait aux personnes vaccinées, celles qui ont une immunité naturelle contre le virus, l'atteinte de l'immunité collective reste dubitative. « On pourra peut-être atteindre 90% de personnes immunisées dans la population, mais sans doute au bout d'un long moment », a-t-il déclaré.

| par Gamé KOKO

Source: Europe1, OuestFrance & Le Monde

## Savon à l'huile de carotte pour la beauté de la peau

La carotte est un légume dont les nutriments sont indispensables pour la santé. Mais aussi elle a plusieurs vertus sur la beauté de la peau et des cheveux. Voici les merveilles du savon noir bio du Maroc enrichi à l'huile de carotte.



### Il unifie le teint de votre peau

Le Savon Noir Bio du Maroc (SNBM) à l'huile de carotte, riche en bêta-carotène unifie et donne un éclat à la peau claire et noire. Utiliser le SNBM au quotidien prépare la peau à résister aux dommages des rayons ultraviolets.

### Il soigne les peaux sèches et sensibles

Le SNBM à l'huile de carotte est recommandé pour les peaux sèches et sensibles. Si votre peau est fine, sensible, et source de tiraillement après la toilette, vous avez sûrement une peau sèche. Une peau sèche est une peau qui manque à la fois de lipides et d'eau. Une peau sensible quant à elle est

sèche, elle tiraille, elle est parfois même douloureuse, elle peut peler ou faire apparaître de tout petits boutons secs. Riche en antioxydants, il nourrit, protège et régénère les peaux sèches et sensibles. Il faut utiliser le savon chaque jour pour bénéficier de ces vertus.

### Il traite les cheveux

Pour les femmes noires qui ont de bons cheveux naturels et qui aiment les mettre en évidence, le SNBM à l'huile de carotte est votre produit de lavage des cheveux par excellence. Particulièrement, il est recommandé pour les cheveux secs ou frisés. Il les rend brillants et doux. Le SNBM est disponible en pharmacies et supermarchés.

**Pour avoir ce savon en gros et détails,  
appelez le (228) 90 13 67 49 // 97 94 08 65**



# INAM, UNE ASSURANCE MALADIE INCLUSIVE



## PRISE EN CHARGE :

- Veuves /veufs et orphelins d'assuré(e)s décédé(e)s
- Enfants jusqu'à 26 ans
- 2<sup>ème</sup> épouse et plus
- 5<sup>ème</sup> enfant et plus

**Pour plus d'informations, contactez  
le centre d'appel de l'INAM au**

# 8220