



SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education.
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°695 du 16 Novembre 2022

Aliments toxiques pour les intestins



13^{èmes} journées scientifiques de l'ONPT: plus d'engagement

7

L'Ordre National des Pharmaciens du Togo, a organisé ses 13^{èmes} journées scientifiques du 10 au 12 novembre 2022 à Lomé sur le thème : «sécurisation du secteur pharmaceutique au Togo: Défis et perspectives ». En effet, ces journées interviennent dans un contexte de crises qui fragilisent le secteur d'approvisionnement de médicaments dans les pays en développement et sur dépendants des pays producteurs et exportateurs de médicaments. Il s'agit entre autres des effets de la pandémie de la Covid-19, et des épidémies transfrontalières dont poliomyélite, rougeole, fièvre de Lassa,...

4 ATTENTION! LIMITER VOIRE EVITER CES ALIMENTS



5 règles de bonnes pratiques
dans les restaurants de rue

3



Superaliments à consommer
pour la santé

3



Octobre Rose : INAM en lutte
contre le cancer du sein

7

Inauguration du Centre International de Cancérologie de Lomé

Le Togo abrite désormais le Centre International de Cancérologie de Lomé (CICL). Un joyau hors pair et de pointe dédié uniquement au traitement contre toutes formes de cancer. C'est le ministre en charge de la Santé, Prof Moustapha Mijiyawa, qui a procédé à l'inauguration le jeudi 03 novembre 2022. C'était en présence de ses collègues du Commerce et de la Consommation Locale, Kodzo Adedez, de Kossi Lamadokou de la Culture. On note aussi la présence des partenaires franco-luxembourgeois qui ont soutenu la réalisation du CICL.



Image du bâtiment flambant neuf du CICL

Le Centre International de cancérologie de Lomé (CICL) est basé au quartier Amadahomé. Il s'agit d'un centre de lutte contre le cancer dont la mission est d'offrir aux patients du Togo et d'ailleurs, des traitements par radiothérapie et chimiothérapie aux standards internationaux. Le CICL est construit pour fournir et offrir des soins de qualité et une prise en charge totale à tous les patients souffrant de cancer, dans un environnement matériel de haute qualité.

Un centre de traitement aux normes internationales

Chaque cancer peut être traité en tenant compte des derniers résultats et avancés scientifiques afin, que les malades bénéficient des mêmes niveaux de qualité de traitement dans les pays développés. Pour Dr Rose Adjenou-Atanley, Directrice du CICL, l'ouverture de ce centre n'est que notre modeste contribution à la réalisation de la grande vision d'un Togo prospère pour le bien-être de nos valeureux concitoyens. « Aujourd'hui, dans ce centre, la radiothérapie qui posait problème à cause du manque d'équipements, est disponible. Nous avons des équipements de dernières générations qui permettent de traiter efficacement les lésions de cancers tout en évitant les organes avoisinants. Le dépistage se fait tous les jours, et il est très important, parce que tout cancer dépisté très tôt, se traite facilement et à moindre coût, surtout pour le cancer du sein. Ce qui fait la particularité du CICL, c'est le coût du traitement. Il est très bas par rapport à la sous-région et c'est accessible à toute la population. Notre vision est de soutenir les efforts du gouvernement en matière d'accès universel aux soins. Avec les équipements dont nous disposons, tout le monde peut se faire traiter son cancer comme dans les hôpitaux américains ou européens, mais à moindre coût », a-t-elle souligné.

Le Togo est le 3^e pays d'Afrique après le

Rwanda et le Sénégal à disposer d'une machine de radiothérapie avec une technologie « Volumetric Modulation Arc Therapy » (VMAT) qui est la dernière avancée technique en matière de radiothérapie. Le CICL dispose d'un personnel qualifié constitué de chirurgiens, biologistes, radiologues, anatopathologistes africains et européens pour une prise en charge rapide et de haute qualité des patients. Le ministre Pr Moustafa Mijiyawa a salué la mise en place de centre et félicité les promoteurs de cette œuvre qui selon lui, vient à point nommé. « Cette initiative vient s'ajouter à l'armada sanitaire mis en place par le chef de l'Etat pour l'amélioration de la santé des populations », a-t-il déclaré. Il a invité les populations à tiré meilleure partie de ce centre. Avec un dépistage précoce, on arrive à découvrir tôt le cancer. Tout cancer diagnostiqué et pris en charge tôt, guérit à 100%. Avec le dépistage précoce et l'arsenal thérapeutique sur place complété par la radiothérapie au CICL. Le ministre Mijiyawa a aussi invité les populations à adopter des comportements sains et responsables afin d'éviter la survenue des cancers : proscrire l'alcool, les aliments gras, trop salés et trop sucrés dans les plats. Le CICL est membre d'un groupe international, expert dans le traitement du cancer avec plus de 500.000 patients traités à Paris, Dakar et Kigali. Le centre a déjà à son actif, le traitement réussi de plusieurs patients venus du Togo, du Nigeria, du Burkina, de Madagascar, et d'autres pays. Le CICL offre aussi de cadre de formation pour la « société Elekta », fournisseur de la machine de thérapie. En 2020, au Togo, on a enregistré 5.208 nouveaux cas de cancer avec 3.468 décès. Plus de 75% des patients du cancer doivent obligatoirement bénéficier de la radiothérapie.

par **William O.**

Personne ne devrait avoir à choisir entre une bonne santé et les autres nécessités de la vie.

PHARMACIE DE GARDE Du 14 au 21 Novembre 2022

ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
3 ^{ème} ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ADJOLOLO	1319, Rue de la charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	22 26 66 48
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Marché de Hédzranawoé "Assiyyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
LILAS	7, Route de Kégué	93 88 88 12
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	70 44 81 77
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyyé	70 49 96 47
BONITE	Woryomé-Adidogomé en face de la station Sanol	92 01 95 14
DE LA VICTOIRE	Avéddji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine	70 45 74 92
JAINAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjilé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIERE	Agbalépédogan	70 49 35 49
ORCHIDÉES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	22 51 30 40
SOLIDARITÉ	Rue Avéddji Vakpossito - Près de la Station Total Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agogé-Télessou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agogé-Nyivé - Agogé-Assiyyé	70 41 36 12
SHALOM	Agogé-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agogé-Adidogomé	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agogé-Nyivé	91 61 02 62
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann	70 49 96 55
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
MAWUNYO	Agogé-Sogbossito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
ABRAHAM	Agogé-Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	Agogé Kové, Carrefour Kpogli	70 12 35 85
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carl EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Allao Apédoké Gbomamé	70 12 44 44
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké	70 45 70 14

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
ISIS	Noukafou
la Grace	Agogé stade
Main de Dieu	Agogé Assiyyé
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bé hospital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
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	CEET Assigamé
Edi Togo	

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
90 05 09 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Rédactrice en Chef Adjointe
Merveille MESSAN-FOLI

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Raymond DZAKPATA

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

5 règles de bonnes pratiques dans les restaurants de rue

Le secteur de l'alimentation de rue non seulement se maintient mais continue à se développer dans les villes. Ceci est dû à la forte demande des populations urbaines. Ils sont nombreux les restaurants de rue dans les villes et s'ils sont de véritables opportunités pour plusieurs l'alimentation de plusieurs personnes, il n'en demeure pas moins que ces restaurants de rue peuvent constituer des risques sanitaires pour les populations. C'est pour cela qu'il est nécessaire que les consommateurs aient des exigences fermes en ce qui concerne l'hygiène autour de l'alimentation de rue.

Dans un document édité en 2007 par l'Organisation pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO), intitulé «Les bonnes pratiques d'hygiène dans la préparation et la vente des aliments de rue en Afrique», cinq (05) principaux aspects entrant en compte dans l'alimentation de rue doivent être pris en compte : Les matières premières, le milieu, le matériel, la main d'œuvre et la méthode (en abrégé les 5 M).

Les matières premières

Elles prennent en compte le circuit d'approvisionnement et les lieux d'achats des ingrédients comme la viande, les légumes, le transport des marchandises et aussi l'eau qui entrent dans la préparation des mets commercialisés. Le consommateur doit se renseigner auprès du revendeur ou de la revendeuse sur l'origine de la viande qu'il met en vente : la viande, par exemple, a-t-elle été inspectée dans un abattoir agréé par l'Etat ?

Le milieu

Il désigne l'organisation, la gestion et l'entretien de l'environnement immédiat du lieu de préparation et de vente des aliments. Le consommateur doit exiger que l'espace où est servie la nourriture soit entretenu en permanence.

Le matériel

Cette routine de propreté limitera la propagation et la contamination microbienne. Par exemple: que les tables soient nettoyées et désinfectées après le passage de chaque client et que les restes de nourritures ne traînent pas sur les tables ou sur le sol.

La main d'œuvre

La main d'œuvre englobe tout ce qui a trait à l'hygiène corporelle, vestimentaire et comportementale du restaurateur de rue et ses aides. En tant que consommateur, on peut demander au revendeur le port d'une bavette et d'un bonnet pendant le service. Se faisant, le revendeur évite que des mèches de cheveux et des postillons de salive ne rentrent dans la nourriture destinée à être vendue.



Toujours appliquer l'hygiène dans les restaurants de rue

La méthode

Il s'agit de la préparation et la technique de conservation des aliments par la chaleur, la lutte contre les vecteurs de maladie, le lavage des mains, la manipulation de l'argent. Le consommateur peut demander à ce que le revendeur ne manipule pas l'argent et la nourriture en même temps. Il peut lui suggérer de prévoir une personne qui prend les commandes et reçoit l'argent. Le consommateur peut aussi demander au revendeur ou à la revendeuse, si ce n'est pas encore le cas, de protéger les aliments de la poussière et des insectes par des cageots imperméables.

Les règles d'hygiène alimentaire

Elles sont les mêmes que ce soit dans les restaurants de rue ou à la maison. Pour une bonne et saine cuisine, les

aliments doivent être cuisinés dans un endroit sain, une marmite propre, avec de l'eau potable. Il faut s'assurer de bien nettoyer les aliments, et cela quel que soit le type d'aliment (viande poisson, fruits ou légumes). Il faut prendre la peine de bien les laver. Cette rigueur d'hygiène alimentaire doit s'appliquer aussi à la restauration de rue. Toutes ces règles d'hygiène dans les commerces alimentaires sont là pour garantir au consommateur une sécurité et une qualité alimentaire maximale. Le consommateur a donc le droit et le devoir d'interpeller le restaurateur ou la restauratrice en cas de manquement et de demander que ces règles soient respectées dans un restaurant de rue où il mange.

Source: Vétérinaires Sans Frontières-Suisse (VSF-Suisse)

Superaliments à consommer 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. Ils renferment aussi et les qualités protectrices et thérapeutiques bien prouvées.



Le curcuma, un superaliment santé

Les superaliments contiennent des valeurs nutritives et des qualités protectrices exceptionnelles pour la santé. Que ce soit pour aider à mieux contrôler le diabète, améliorer la santé du cœur ou pour avoir plus d'énergie. 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. 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.

Recette : 250 ml d'eau chaude, 1/4 de cuillère à café de curcuma en poudre, 1/2 citron jaune (ou vert), 1/2 cuillère à café de miel, 1/4 cuillère à café de poivre noir en poudre. Faire chauffer

l'eau sans la faire bouillir. Ajouter le curcuma dans l'eau chaude, presser le demi-citron et ajouter le miel. Mélanger bien l'ensemble, car le miel ne se dissout pas facilement et le curcuma a tendance à se déposer au fond de la tasse. Ajouter le poivre noir. On peut boire cette infusion curcuma citron quand on le souhaite, mais idéalement, il faut la consommer à jeun. Si on fait une cure, il est possible de boire 2 tasses par jour, pendant deux semaines, suivies de deux autres semaines de pause avant d'éventuellement reprendre.

La betterave, le légume de la vie

C'est un légume qui a des 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. 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.

Recette : 04 carottes, 02 betteraves rouges cuites, 1 citron, 1/2 verre d'eau, 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu. Éplucher les betteraves et les carottes et les couper en morceaux. Mettre les légumes dans le mixeur, ajouter le demi-verre d'eau, presser le citron. Verser dans un gobelet et ajouter du poivre. Consommer ce jus santé immédiatement car sinon il va perdre

de ses vitamines. À déguster au petit-déjeuner, sur une cure de 01 semaine pour optimiser ses effets.

La spiruline, une source d'énergie

La spiruline est une importante source de fer. 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.

Recette : 1 ananas mur, 5 mandarines, 1 citron vert, 2 cuillérées à café Spiruline, 1/2 bouteille eau. Découper l'ananas, et le citron vert en morceaux. Éplucher les mandarines et en séparer les morceaux. Passer tous les morceaux dans l'extracteur de jus. Ajouter la spiruline. Mélanger doucement. Ajouter l'eau. Servir dans 1 verre. Prendre ce jus 01 fois par jour.

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 **Elom AKAKPO**

Aliments toxiques pour les intestins

par **William O.**

La consommation de certains aliments est mauvaise pour les intestins et à l'origine du développement de pathologies. Voici certains aliments dont il convient de limiter la quantité.



Excès de la viande rouge

Une consommation extrême de viande rouge (plus de 500g par semaine) est associée à une petite augmentation du cancer colorectal de l'ordre de 15%, relève une étude. Les mécanismes qui expliquent cette toxicité de la viande rouge consommée en excès sont en partie compris. « Le fer joue un rôle ». Lors de la digestion, le fer réagit avec les lipides et produit des aldéhydes, des composés chimiques cancérigènes. Si on aime la viande rouge, pas de raison de s'en priver mais 1 fois par semaine suffit, en association avec des légumes.



Les gâteaux

Gâteaux chips, sont des produits raffinés. Une alimentation très raffinée peut avoir pour effet un déséquilibre de la flore intestinale, elle-même à l'origine d'une inflammation de la muqueuse intestinale. Celle-ci est impliquée dans un certain nombre de pathologies : diabète, obésité. L'ingestion de sucres rapides entraîne également une augmentation de la production d'insuline, elle-même à l'origine de la sécrétion d'une autre molécule, l'Insuline-like Growth Factor (IGF), qui stimule la croissance des cellules, y compris cancéreuses et aussi la production de facteurs d'inflammation des muqueuses.



La charcuterie ou viandes transformée

La consommation de charcuterie, saucisse, jambon ou viandes transformée, pose problème au-delà de 50g de charcuterie par jour. D'après une étude récente, une consommation supérieure à 50g de charcuterie par jour est associée à une petite hausse du risque de cancer colorectal, de l'ordre de 15 à 20%. Les nitrosamines jouent certainement un rôle également. Les nitrosamines, dues à la transformation des nitrites et des nitrates pendant la digestion, sont en effet cancérigènes.



Les frites

Les frites contiennent un excès de graisse, nocif pour le système digestif. L'excès de graisses (alimentation constituée de 40% de lipides et 15-20% d'acides gras saturés) est responsable d'un déséquilibre de la flore intestinale. Le déséquilibre au sein de la flore intestinale peut entraîner une inflammation chronique. Celle-ci favorise de nombreuses maladies : diabète, obésité, cancer, maladies neuro-dégénératives.



Des aliments grillés

Une consommation importante de viandes grillées a été liée à une augmentation du risque de cancers gastro-intestinaux. La combustion libère des substances chimiques cancérigènes, notamment des amines hétérocycliques pour les viandes grillées ou poêlées et des hydrocarbures aromatiques polycycliques lors de la cuisson au barbecue, par exemple. Mieux vaut privilégier les cuissons douces, la cuisson à vapeur.



La crème glacée

Certains émulsifiants (notamment E466, E433), additifs alimentaires utilisés par l'industrie agro-alimentaire pour donner plus de texture aux aliments, seraient nocifs pour nos intestins. Des études menées sur des modèles animaux ont montré que les additifs alimentaires perturbent la flore intestinale et entraînent une inflammation de la paroi intestinale. Cette inflammation peut entraîner un cancer. La prudence est de mise.



Les boissons énergisantes

Une étude rapportée par le journal « DailyMail », prouve que les édulcorants artificiels, additifs, émulsifiants, conservateurs contenus dans les boissons énergisantes et gazeuses peuvent être dangereux pour les bactéries intestinales. Ces composés sont toxiques pour les bactéries intestinales. Plus la quantité d'édulcorant artificiel est élevée, plus le nombre de toxines libérées est élevé. Consommées régulièrement, avant l'âge de 50 ans, les boissons sucrées sont également associées à un risque jusqu'à multiplié par 2 de cancer de l'intestin, révèle aujourd'hui cette équipe de nutritionnistes de la Harvard T.H. Chan School of Public Health (Boston) et de la Washington University (St. Louis).



Chips et biscuits

Chips, biscuits salés d'apéritif contiennent une substance chimique appelée acrylamide, susceptible d'accroître les risques de cancer de l'estomac. L'acrylamide se forme naturellement dans les aliments riches en amidon au cours des processus de cuisson à haute température au quotidien (friture, cuisson au four, rôtissage et transformation industrielle à + 120°). Logiquement, elle est présente dans un large éventail d'aliments consommés au quotidien, dont certains produits frits comme les chips, ou encore les biscuits salés industriels. D'ailleurs, biscottes et biscuits sont aussi, pour les enfants en bas âge et nourrissons, la source la plus importante d'acrylamide.

Super tisanes pour bonne digestion

par **Abel OZIH**



Une tisane pour un bon transit intestinal

Ballonnements, brûlures d'estomac, nausées, si on a une digestion difficile après un repas, voici 4 plantes qui facilitent la digestion.

Infusion au gingembre

Si le gingembre est connu pour ses vertus aphrodisiaques en cuisine, il est également bénéfique pour la santé, grâce à ses principes actifs qui stimulent l'estomac. L'infusion au gingembre permet alors de diminuer la sensation de lourdeur qu'on éprouve et d'éviter les nausées et les vomissements.

Recette 1 : 1l d'eau, 2 à 3 cuillères à café de gingembre en poudre, 2 cuillères à soupe de jus de citron et 2 cuillères à café de miel. Mettre l'eau à bouillir dans une casserole. Quand l'eau commence à bouillir, stopper la chauffe, mettre le gingembre dans l'eau et mélanger. Laisser infuser 10 min. Si le gingembre flotte à la surface, filtrer, et, si on le souhaite, verser le jus de citron et le miel, puis mélanger. Recette 2 : 1l d'eau, 5 citrons verts, 02 gingembre frais, 10 clous de girofle. Peler et couper le gingembre en rondelles ou le râper. Porter tous les ingrédients à ébullition. Couvrir, retirer du feu et laisser infuser 5 minutes environ. Opter plutôt pour du miel. Je consomme environ 1L par jour.

La menthe poivrée

Il s'agit de l'un des plus grands classiques des tisanes bonnes pour la digestion. Les feuilles de menthe renferment en effet des propriétés leur conférant un fort pouvoir antispasmodique très efficace sur le tube digestif. Cette plante permet en outre de stimuler les sécrétions biliaires et digestives, ce qui aide à bien digérer. À boire après le repas jusqu'à amélioration des symptômes digestifs. **Recette : 2 cuillère à soupe d'hibiscus fleurs 2 cuillère à café de menthe**

Le curcuma

Le curcuma a également la capacité de protéger la muqueuse gastrique, d'empêcher la formation et de détruire la bactérie *Helicobacter pylori*. Celle-ci est à l'origine de nombreux cas d'ulcères gastroduodénaux.

Recette : 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre. 2 cuillères à soupe de miel. Mélanger le miel et la cannelle. Ajouter un peu plus de miel si la consistance est trop épaisse, mais pas trop non plus, le miel à la cannelle doit être assez épais. Verser ensuite le mélange épicé dans un bocal avec bouchon et le garder dans un lieu frais et sombre. Le miel à la cannelle ne se périmé pas, on peut en préparer à l'avance et le consommer pendant longtemps. Une grosse cuillère à café pour les adultes, 1/2 cuillère à café pour les enfants.

L'anis vert

Son huile essentielle à base d'anéthol comme ses flavonoïdes lui offrent de nombreuses propriétés digestives puissantes. Les graines de cette plante sont particulièrement apaisantes.

Recette : 2 cuillères à café de miel. 1 cuillère à café d'anis en poudre. Mélanger les ingrédients et c'est prêt. En termes de posologie, prendre 1 à 2 cuillères à café par jour du miel d'anis, à la fin des repas, si l'on est sujet aux digestions difficiles ou aux ballonnements.

Poids : que manger le soir et à quelle heure ?

par **William O.**

La prise en compte des rythmes biologiques peut contribuer à mieux adapter les comportements dans un objectif santé, sur le plan nutritionnel. La répartition des calories entre les repas de la journée est importante pour la gestion du poids, la maîtrise de la tension artérielle et le contrôle de la glycémie. Trop manger le soir n'est pas une bonne idée. Une équipe américaine de l'université de Columbia a suivi pendant un an des milliers de femmes âgées en moyenne de 33 ans. La majorité des Togolais consomment de la nourriture après 18 h. Ce qui fait une grande différence, c'est la proportion des calories quotidiennes

qui sont alors ingérées : plus elle est importante, plus cela nuit au poids, à la tension artérielle et à la glycémie. Si ceci est observé dès après 18 h, l'effet est encore plus prononcé après 20 h. Autrement dit, expliquent en substance les chercheurs, un comportement alimentaire qui tient compte de la répartition des apports caloriques pendant la journée représente une approche simple et modifiable permettant de mieux contrôler son poids et de faire baisser le risque cardio-métabolique. La part la plus importante des calories doit être ingérée le matin et à midi, et que le repas du soir doit être considéré comme relativement secondaire.

Secrets des bananes mûres sur la santé

par **Abel OZIH**

La banane est l'un des aliments les plus nutritifs, riche en amidon qui procure de l'énergie. Elle a de nombreuses vertus médicinales



La banane mûre, un véritable antioxydant

La banane contient 3 sucres naturels qui sont le sucrose, le fructose et le glucose. Elle est également riche en protéines, en fibres, en phosphore, en fer et en vitamines et minéraux. Énergétique et très riche en eau, de façon générale la banane est importante pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Bénéfices anti-cancer

L'état de la banane est également important pour savoir si les nutriments sont toujours bien conservés. Certaines personnes n'apprécient pas les bananes trop mûres, en raison de la présence de taches brunes sur la peau du fruit. Or, selon de récentes études, les bananes trop mûres sont bien plus efficaces, car elles contiennent une substance appelée « facteur de nécrose tumorale » (TNF : Tumor Necrosis Factor) qui a la capacité d'agir contre les cellules anormales.

En outre, plus les taches brunes sont présentes dans le fruit, plus sa capacité à renforcer le système immunitaire est élevée. D'autre part, une étude japonaise a prouvé que le TNF présent dans les bananes mûres possède des propriétés anti-cancer efficaces et renforce le système immunitaire. Les chercheurs japonais ont conclu qu'une consommation régulière de banane peut prévenir des maladies telles que le cancer. Les bananes qui ne sont pas encore mûres contiennent également du TNF, mais à faible dose et donc pas aussi efficace contre les cellules anormales. La teneur en

nutriments change avec le mûrissement du fruit. Plus elle mûrit, plus la quantité d'antioxydants augmente. Les bananes avec les taches brunes sont riches en sucre et donc déconseillées aux diabétiques. D'après les scientifiques japonais, les bananes mûres stimulent la production des globules blancs, stimulent le métabolisme et produisent le TNF. Manger au moins une ou deux bananes par jour pour stimuler le système immunitaire. Mettre les bananes trop mûres dans le réfrigérateur pour préserver leurs nutriments. Toutefois, éviter les bananes avec une peau entièrement marron ou trop foncée.

Avoir une bonne humeur

La banane mûre est à privilégier pour réduire l'anxiété. Quand on se sent stressé ou fatigué, la banane permet de réguler l'humeur. La banane contient du tryptophane, une protéine qui stimule la production de sérotonine, l'hormone régulatrice de l'humeur. En effet, la sérotonine est réputée pour être un puissant relaxant naturel. Par conséquent, un taux de sérotonine trop faible est susceptible de plonger dans un état dépressif. La banane mûre aide à se sentir plus heureux. En plus d'être une excellente source d'énergie, elle est riche en vitamines, notamment en vitamine B et en minéraux comme le potassium, qui favorise la concentration. Elle aide à détendre le système nerveux et à combattre le stress.

Légumes pour réduire le risque d'accouchement prématuré

par **Jean ELI**

Les chercheurs de l'université du Queensland (Australie) ont constaté que le fait de suivre un régime à trois légumes réduit le risque de naissance prématurée. Les résultats de leur étude ont été publiés dans « The American Journal of Clinical Nutrition ». Les résultats indiquent que le risque de naissance prématurée était moindre chez les femmes qui consomment davantage de légumes avant leur grossesse. Parmi eux, on retrouve une alimentation composée en majorité de carottes, laitue, épinard, de chou, de de haricots verts. Les légumes verts sont riches en antioxydants ou en nutriments anti-inflammatoires, qui jouent un rôle

important dans la réduction du risque de naissance prématurée. Les femmes dépendent de certains nutriments stockés, tels que le calcium et le fer, avant la conception, qui sont essentiels au développement du placenta et des tissus du fœtus. Commencer une alimentation plus saine après la conception du bébé peut être trop tard car les bébés sont complètement formés à la fin du premier trimestre. On considère qu'un enfant est prématurément lorsqu'il arrive au monde avant la 37^e semaine de gestation. Loin d'être anodine, la naissance prématurée peut avoir des conséquences plus ou moins importantes sur le nourrisson en fonction de sa précocité.

Le citron n'absorbe jamais le sang

Dans la conception populaire et dans les communautés, le citron est un ennemi du sang. Quelqu'un qui souffre du manque de sang ou qui veut avoir plus de sang dans son organisme ne doit pas consommer du citron. Ce rôle qu'on attribue au citron est contraire à l'effet réel qu'il a dans la production du sang.



Le citron, un fruit anti-anémique

Aliment acide ne veut pas dire absorption de sang

Le citron fait partie de ces aliments acides à la consommation mais qui dans l'organisme provoque une réaction alcaline. Le citron n'acidifie donc pas l'organisme, il l'alcalinise. C'est un aliment qui aide donc à équilibrer le PH sanguin qui peine ces jours à se réguler à cause des produits industriels (dont les PH sont acides) qu'on consomme.

Utiliser le citron pour stimuler la production de sang

Prendre de l'eau avec du jus de citron (un citron suffit) avec l'écorce chaque matin au réveil. En prenant le citron avec son écorce s'assurer qu'elle n'a pas été contaminée par des pesticides. Utiliser du citron pour assaisonner les plats de légumes ou le riz. Les épinards et les pois chiches, par exemple, sont de bonnes sources de fer. Presser un peu de jus de citron sur une salade avec ces ingrédients pourra maximiser la consommation de fer et de vitamine C, deux nutriments dont le corps a besoin au quotidien.

par **Elom AKAKPO**

Fruits pour éloigner anxiété et dépression

par **William O.**



Opter pour les fruits au quotidien

Les fruits et légumes sont bons pour la santé psychologique. Selon une étude, manger fréquemment des fruits, mais pas forcément beaucoup, permet de se sentir mieux psychologiquement. Des scientifiques de l'Université Aston de Birmingham, se sont donc penchés plus spécifiquement sur l'effet des fruits sur l'humeur. Résultat : plus les personnes mangeaient souvent des fruits, plus elles obtenaient un score bas pour ce qui est de la dépression et un score élevé pour le bien-être mental. Et ce, indépendamment de la quantité globale de fruits consommés. En clair, manger souvent des fruits, oui, mais pas nécessairement beaucoup. Préférer banane, ananas, agrumes. En

revanche, celles et ceux qui grignotent fréquemment des aliments salés, sucrés, gras pauvres en nutriments comme les chips sont plus susceptibles d'éprouver ce que les auteurs appellent des « faibles mentales quotidiennes », comme le fait d'oublier ses clés, ou encore des symptômes d'anxiété, de stress, de dépression. Les fruits et les légumes sont riches en antioxydants, en fibres et en micronutriments essentiels qui favorisent un fonctionnement cérébral optimal. Mais ces nutriments peuvent être perdus pendant la cuisson. Comme on est plus susceptible de manger des fruits crus, cela peut potentiellement expliquer leur plus grande influence sur la santé psychologique.

Conseils pratiques pour manger moins gras

Les graisses dans l'alimentation jouent un rôle important tout en suscitant de nombreuses craintes. Elles sont parfois sources de nombreuses pathologies. Comment manger moins gras pour éviter les maladies ?



Privilegier les huiles végétales

Les graisses, appelées lipides, jouent un rôle important pour l'organisme, en fournissant de l'énergie et en étant un constituant important des membranes des cellules mais aussi pour le goût des aliments. Cependant, leur consommation doit être contrôlée car chaque gramme ingurgité apporte deux fois plus d'énergie que les glucides ou les protéines. Les excès sont massivement stockés ce qui provoque un accroissement de la masse grasse et une prise de poids qui peut être néfaste pour la santé. En effet, le surpoids et l'obésité augmentent, entre autre, considérablement les risques de diabète et de maladies cardio-vasculaires.

Reconnaitre les graisses dans l'alimentation

Il y a tout d'abord celles qui sont visibles donc très faciles à identifier. Ce sont principalement celles que l'on rajoute dans les plats comme les huiles, telles que l'huile de palme, d'arachide ou de tournesol, mais aussi le beurre ou le beurre de karité. Il y a ensuite, les graisses dites « cachées », qui sont moins visibles et même souvent pas visibles du tout et qui par conséquent sont plus difficiles à gérer. Elles peuvent être présentes naturellement dans les aliments ou être ajoutées lors de leur fabrication par les industriels. On peut retrouver ces graisses cachées dans presque tous les groupes d'aliments.

Aliments riches en graisse cachées dans l'alimentation

On peut trouver les graisses cachées

dans les arachides, les avocats, les œufs, la viande rouge, la noix de coco, le lait concentré, la mayonnaise et les fromages. Pour les fromages, plus leur pâte est dure plus ils sont riches en graisses. Il faut aussi bien faire attention aux plats préparés à la maison ou hors du domicile qui peuvent être très riches en graisse comme les poissons frits, les bananes plantains frites, les beignets, les sandwiches composés de pain, viande, mayonnaise.

Conseils pour améliorer leur consommation de graisses

Il y a cinq principes à adopter si on veut réduire la consommation en graisses. Il faut privilégier les graisses d'origine végétale, par exemple noix, arachide, sésame, olive. Ensuite, il faut contrôler la quantité d'huile ajoutée dans les plats. Il est conseillé de compter un ajout d'une cuillère à soupe par personne mangeant le plat. Quand on cuisine des fritures, il faut penser à les déposer sur un passoire pour égoutter l'huile contenue dans les aliments frits avant de les servir. Il faut également faire attention aux graisses « cachées » en apprenant progressivement à les identifier, par exemple, les aliments sucrés comme les croissants, gâteaux ou glaces contiennent souvent beaucoup de graisses cachées et enfin, quand on mange hors du domicile, demander que l'on réduise la quantité de graisses ajoutées lors de la préparation des plats.

Source : Priorité Santé/RFI

Viandes mal cuites : infections possibles

Escherichia coli encore appelé E. coli est une bactérie courante dans l'intestin humain et celui des autres animaux à sang chaud. Alors que la plupart des souches sont inoffensives, certaines sont pathogènes et peuvent provoquer des maladies d'origine alimentaire graves. Les infections à E. coli sont en général la cause d'intoxications alimentaires via la consommation de viandes mal cuites ou du lait cru.



Attention aux viandes mal cuites

E. coli, est une bactérie qui compose 80 % de la flore intestinale, elle y est donc naturellement présente. Elle empêche d'autres souches de bactéries pathogènes (à l'origine de maladies) de coloniser la flore intestinale et participe à la production de la vitamine K, qui aide à la coagulation sanguine. Si la plupart des souches de E.coli sont inoffensives, certaines sont pathogènes.

Symptômes de l'infection

Les symptômes provoqués par les souches pathogènes de E.coli apparaissent entre 3 et 8 jours après l'infection. Il s'agit de douleurs abdominales et de diarrhées, lesquelles peuvent évoluer vers des formes sanglantes. Des vomissements et de la fièvre peuvent aussi survenir. Parallèlement, les toxines produites par ces bactéries détruisent la paroi des vaisseaux sanguins et causent des problèmes de coagulation ainsi que d'hypertension artérielle. Chez 10% des personnes infectées, ces toxines provoquent des problèmes sérieux de santé, caractérisés par une atteinte de la fonction rénale et une baisse de la concentration des cellules sanguines (globules rouges et plaquettes).

Transmission à l'homme

La transmission des pathogènes de E.coli survient majoritairement lors de la consommation d'aliments contaminés. Les produits concernés sont généralement la viande crue ou insuffisamment cuite,

les produits laitiers au lait cru, et plus rarement les produits végétaux crus. Le réservoir naturel de ces bactéries étant principalement le tube digestif des boeufs, la contamination peut également survenir lors de la traite ou l'abattage de ces animaux. Les matières fécales des ruminants présents dans le sol, dans le fumier et dans l'eau de mares ou ruisseaux, sont aussi une source possible de contamination. La transmission interhumaine est également possible, mais elle survient plus rarement. Dans la majorité des cas, elle a lieu de l'enfant à l'adulte, par exemple lors de la toilette de nourrisson.

Prévention

Les connaissances actuelles ne permettent pas de réduire l'incidence de ces souches au sein des populations bovines. En revanche, via des tests, il est possible de déterminer si un animal est porteur de la bactérie. Le cas échéant, la viande peut subir un traitement bactéricide qui consiste à la chauffer ou à l'irradier. Ces techniques, bien qu'étant efficaces, ne garantissent pas systématiquement l'absence de ces souches pathogènes de E.coli dans les aliments. Pour se prémunir efficacement de ces infections à E. coli, il faut respecter l'application de pratiques d'hygiène strictes tout au long de la chaîne alimentaire, du producteur au consommateur.

par Elom AKAKPO

Octobre Rose : INAM en lutte contre le cancer du sein

« Cancer du sein : pour un accès plus juste et équitable aux soins et à la prise en charge médicale, agissons maintenant » : c'est la thématique au centre des activités du mois du cancer du sein (octobre rose 2022). Pour marquer l'événement, l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) a organisé du 24 au 30 octobre 2022 plusieurs activités de sensibilisation sur la maladie. Une semaine riche en couleurs qui a permis d'éveiller la conscience des femmes sur l'importance du dépistage : une détection précoce, en particulier du cancer du sein, est essentielle pour améliorer les chances de survie et accéder à des traitements le plus tôt possible.



INAM: une opération de salubrité pour marquer octobre rose

Tout au long du mois d'octobre, des initiatives se sont multipliées pour sensibiliser la population et promouvoir le dépistage précoce afin de mieux lutter contre le cancer du sein. A cet effet, l'INAM s'est joint à la campagne du mois d'octobre (Octobre rose), destinée à sensibiliser au dépistage du cancer du sein.

Les lundi 24, mercredi 26 et vendredi 28 octobre 2022, le personnel féminin était habillé en tricot sur lesquels il était inscrit : « Tous ensemble contre le cancer de sein ». Un symbole pour manifester l'engagement de l'INAM dans la lutte contre cette maladie. La Direction Générale a aussi organisé à l'endroit de tout le personnel une séance de sensibilisation sur le cancer du sein. La

rencontre s'est tenue en ligne le jeudi 27 octobre 2022 à 11h00.

Elle a été animée par Dr Rosine Abalo, Gynécologue à la clinique « La Trompette ». La spécialiste a mis l'accent sur des saines habitudes de vie qui peuvent diminuer les risques de développer un cancer du sein ou d'en mourir. Plus un cancer est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes. L'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) a également organisé une opération de salubrité au CHU Sylvanus Olympio le samedi 29 octobre 2022 pour exprimer sa solidarité envers les patientes qui souffrent du cancer du sein et sensibiliser la population sur cette maladie.

Source: INAM - Togo

13^{èmes} journées scientifiques de l'Ordre National des Pharmaciens du Togo (ONPT)

Plus d'engagement



Dr. Yawo Tufa Nyasenu, Président de l'ONPT



Dr Mamezilé Agba-Assih, Ministre chargée de l'accès universel aux soins

L'Ordre National des Pharmaciens du Togo, a organisé ses 13èmes journées scientifiques du 10 au 12 novembre 2022 à Lomé sur le thème : «sécurisation du secteur pharmaceutique au Togo: Défis et perspectives ». En effet, ces journées interviennent dans un contexte de crises qui fragilisent le secteur d'approvisionnement de médicaments dans les pays en développement et sur dépendants des pays producteurs et exportateurs de médicaments. Il s'agit entre autres des effets de la pandémie de la Covid-19, et des épidémies transfrontalières dont poliomyélite, rougeole, fièvre de Lassa, sans ignorer l'instauration par certains pays producteurs des quotas voire des interdictions d'exportation de certains médicaments, ce qui a occasionné une baisse de la production et de l'exportation de nombre de produits pharmaceutiques, le développement de divers circuits d'approvisionnement, et a conduit à une exacerbation de l'activité des circuits non contrôlés du médicament. Tout ceci constitue une réelle menace contre l'approvisionnement et la disponibilité des médicaments. C'est dans ce contexte analytique que Madame la Ministre déléguée auprès du Ministre de santé, de l'hygiène publique et de l'accès universel aux soins, chargée de l'accès universel aux soins, Dr Mamezilé Aklah Agba-Assih a lancé ces 13èmes journées de l'Ordre National des Pharmaciens du Togo. C'était en présence des Présidentes des ordres du Bénin, Côte d'Ivoire,



Une vue de l'assistance

Burkina Faso, Mali et du Togo.

Pendant deux (2) jours, des présentations, panels, débats, ont été faits et animés, assortis de recommandations sur les thèmes suivants : « Lutte contre le marché illicite : Protection des circuits d'approvisionnement » ; « Résilience du pharmacien face à la crise sanitaire de 2019 à 2022 : Développement et diversification de la profession » ; « Le médicament : Bien s'informer pour mieux l'utiliser ». Dans sa déclaration, le nouveau Président de l'ONPT, Dr. Yawo Tufa Nyasenu a invité ses collègues participants à un engagement absolu : « Pour nous pharmaciens, acteurs de ce secteur, nous devons nous engager pour sécuriser nos pays dans l'accès équitable aux produits

de santé et contre les effets néfastes des médicaments de qualité inférieure et falsifiés. Nous devons repenser et penser l'industrie pharmaceutique en Afrique. Les pharmaciens devront jouer pleinement leur rôle à chaque niveau du circuit légal d'approvisionnement » a-t-il insisté.

L'importance du secteur de pharmacie

Le rôle essentiel du secteur pharmaceutique se traduit dans l'un des objectifs visés par l'axe 1 du projet P3 « mise en place de la CSU », qui est d'établir un plan de gestion de la chaîne d'approvisionnement en médicaments et produits essentiels pour assurer leur disponibilité au dernier kilomètre, avec pour cible le renforcement de 500

formations sanitaires d'ici 2025.

Or, actuellement au Togo on compte 369 pharmaciens inscrits à l'Ordre, 226 officines de pharmacie, plus de 80 pharmaciens diplômés FSS-UL sur les 4 dernières années. Ces statistiques appellent à une réflexion sur la politique de l'Accès Universel aux soins de santé de qualité que le Gouvernement mène à travers la mise en place de la Couverture Santé Universelle (CSU). Il ressort clairement un grand défi : « Dans un contexte où la demande en service de santé s'accroît continuellement avec un pouvoir financier limité des populations, il est judicieux de mettre en œuvre des méthodes collaboratives pour fournir des services de santé abordables et de qualité aux populations. Si le mécanisme d'assurance maladie universelle contribue à résoudre ce problème, il n'en demeure pas moins que les médicaments prescrits devraient pouvoir être disponibles pour les bénéficiaires », a déclaré Dr Mamezilé Aklah Agba-Assih.

Ces journées scientifiques ont été aussi une occasion aux Pharmaciens du Togo de mener des activités d'ambiance confraternelle et surtout de poser des actions sociales. C'est dans ce cadre que le Centre Médico-Social de Davié (Préfecture de Zio) a bénéficié d'équipements pour renforcer son unité de laboratoire dans le but d'une meilleure prise en charge des populations.

par Gamé KOKO

Mieux manger pour vivre plus longtemps en bonne santé

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 qu'on produit provienne 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%.

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 ou ultra-transformée entre autres: charcuteries, saucisses, saucisson, jambon, hamburgers, schawarma.

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.

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 au corps de fabriquer des bonnes défenses immunitaires. 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 la 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 alimentaires 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.

Par ailleurs, plus un aliment est détruit 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 transformés ou ultra-transformés et préférer par exemple une pomme à un jus de pomme sortie d'une industrie.



LES DIFFÉRENTS TYPES DE VERRES 2

Les lunettes de lecture bifocales comportent une correction de vision de loin dans la moitié supérieure du verre et une correction de vision de près dans le bas; parfait si vous avez besoin des deux. Ce type de verre est conçu pour être à la fois comme des lunettes de lecture et des lunettes de vue standard, le tout dans une seule monture. Les lunettes de vue bifocales fonctionnent en fournissant deux prescriptions différentes dans un seul verre. Si vous regardez attentivement ce type de verre, vous verrez une ligne traversant le centre ; c'est là que les deux prescriptions différentes se rencontrent. Comme nous avons tendance à regarder vers le bas lorsque nous lisons un livre ou que nous regardons nos téléphones, la moitié inférieure du verre est conçue pour faciliter la lecture. Ces verres sont de moins en moins utilisés. Ils permettent une vision de loin et une vision de près, grâce à deux zones de correction séparées dans le verre. Il n'y a, par contre, pas de vision intermédiaire et ils sont réputés moins esthétiques que les verres progressifs.

Siège

☎ (+228) 93 21 28 93
Boulevard de la kara
Tokoin Doumassé en face
de la pharmacie St.kisito

Agoè zongo

☎ (+228) 93 21 28 92
Route nationale N°1
Agoè zongo non loin de
la pharmacie le Rocher

Sotouboua

☎ (+228) 90 03 14 44
SOTUBOUA, (Qt. Watchalo)
en face de la Direction
Préfecturale de l'Agriculture,
de l'Elevage et de la Pêche.

Kara

☎ (+228) 90 84 90 13
Rue Chaminade à 200m
du grand carrefour de Lama
Immeuble CIB-INTA (Kara)

Dapaong

☎ (+228) 70 78 30 30
Dapaong, Qt. Kpégui en
face de l'ECOBANK



Optic's Eden
www.opticseden.com



SAVON NOIR BIO DU MAROC EN GAMME COMPLÈTE

- Gommage
- Laits corporels
- Huiles cosmétiques

Produits cosmétiques pour
votre beauté

Disponible en Pharmacie!

Pour plus d'informations contactez nous sur

☎ +228 90 13 67 49 ☎ +228 97 94 08 65