



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education.
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°698 du 07 Décembre 2022

Femme en bonne santé : Aliments et recettes



4

POUR LA FEMME, IL FAUT PRATIQUER UNE BONNE ALIMENTATION

Habitudes saines pour vivre plus longtemps

Des chercheurs ont analysé des centaines de données concernant des centaines de milliers de femmes et hommes, et ont pu définir cinq habitudes de vie à faible risque. Ces habitudes qui peuvent, combinées, ajouter dix ans à l'espérance de vie. Il s'agit de ne pas fumer, de maintenir un indice de masse corporelle bas (18,5-24,9 kg/m²), faire au moins 30 minutes quotidiennes d'exercice physique modéré à vigoureux, boire raisonnablement, et manger sainement. Les femmes et les hommes qui ont les modes de vie les plus sains ont 82% de chances en moins de mourir de maladies cardiovasculaires et 65% de chances en moins de mourir d'un cancer.

Certaines femmes vivent mal le passage à la ménopause

Certaines femmes déclarent mal vivre le passage à la ménopause, sans doute parce que plus de 50% d'entre elles souffriront de bouffées de chaleur, de sudation nocturne, parfois d'insomnies, de troubles de l'humeur, de fuites urinaires, de fatigue, de maux de tête, d'une baisse de libido ou encore de sécheresse vaginale. Il y a d'autres femmes en préménopause qui évoquent une influence négative sur leur quotidien. La ménopause augmente le risque d'infarctus, d'ostéoporose, de cystite, d'incontinence ou encore de cancer. Une fois ménopausées, de nombreuses femmes sont plus vulnérables, il leur est donc recommandé d'adopter une bonne hygiène de vie.



Qualité dans l'alimentation de rue :
Le consommateur a son rôle à jouer

3



Règles irrégulières :
causes courantes

2



Bonnes habitudes alimentaires
pour les femmes

3

Règles irrégulières : causes courantes

par William O.

Certaines femmes ont dû constater que leurs règles varient parfois, arrivant en avance, en retard, trop abondantes ou étrangement faibles. De nombreuses raisons peuvent être à l'origine de ce phénomène.



Femme souffrant du malaise de bas ventre

- La puberté**
Pour une jeune fille qui a ses premières règles, rien n'est plus normal qu'un cycle irrégulier. Avec des fluctuations importantes des niveaux d'hormones pendant la puberté, les adolescentes ont tendance à avoir des cycles menstruels plus longs ou plus courts. Le cycle menstruel d'une jeune fille peut même mettre six ans pour atteindre son rythme normal.
- Une activité physique excessive**
Une activité très physique et très intense, combinée à une faible masse de graisse corporelle peut tellement stresser l'organisme. Ce dernier envoie un signal au cerveau lui disant d'arrêter la production des hormones de fertilité.
- Des troubles du sommeil**
Lorsqu'on perturbe l'horloge interne, cela influe sur les hormones de la reproduction, ce qui peut bouleverser l'ovulation et les menstruations. Un sommeil nocturne chaotique peut également affecter la mélatonine, une hormone jouant un rôle dans la reproduction.
- Le surpoids**
Lorsqu'une femme est en surpoids, elle produit trop d'œstrogènes, ce qui se traduit souvent par des règles irrégulières, abondantes et très longues. Plus grave, elle court un risque d'endométriose, et même de cancer de l'endomètre, la muqueuse qui tapisse la paroi de l'utérus. Si on est dans cette situation, consulter un médecin en particulier un gynécologue.
- Un traitement hormonal**
Les médicaments pour les troubles thyroïdiens, les stéroïdes ou les antipsychotiques, qui libèrent de la dopamine, peuvent perturber les récepteurs hormonaux, ce qui peut affecter le cycle. Si on a souvent une semaine de retard ou d'avance, consulter et discuter avec un gynécologue.
- La préménopause**
Dans les années précédant la ménopause, les hormones d'une femme commencent à changer. Cette période peut durer jusqu'à dix ans. Pendant ce temps, on peut avoir des cycles menstruels irréguliers : plus longs, plus courts, pas de règles du tout ou des saignements plus légers. Les bouffées de chaleur sont bien sûr un signe très courant. Mais si on n'a pas ses règles pendant une année complète, on a alors atteint la ménopause.
- L'endométriose**
Lorsqu'une femme est atteinte d'endométriose, des tissus similaires aux tissus utérins se développent ailleurs dans le corps. Cette maladie est la cause de douleurs et des crampes abdominales, de douleurs lors des rapports sexuels, et de saignements irréguliers. Parfois, ceux-ci sont si importants que la patiente a l'impression de commencer un deuxième cycle. Si on est concernée, consulter un gynécologue qui fera les investigations nécessaires voire une coloscopie, examen qui consiste à observer l'intérieur de la cavité abdominale, l'utérus, les ovaires et les trompes de Fallope, pour poser un diagnostic. Si on souffre d'endométriose, le gynécologue peut prescrire une prise en charge médicamenteuse ou une intervention chirurgicale, en fonction de la gravité de la maladie.
- Des ovaires micropolykystiques**
Des règles excessivement espacées (entre 6 semaines et 2 mois et demi entre les cycles), ainsi qu'une pilosité trop abondante et de l'acné, sont les symptômes d'ovaires micropolykystiques, une pathologie endocrinienne qui frappe de plus en plus souvent, du fait d'une exposition accrue aux perturbateurs endocriniens. Le gynécologue prescrit en général une échographie endovaginale (où une sonde est introduite dans le vagin). Si on a reçu un diagnostic d'ovaires micropolykystiques, le médecin peut recommander une intervention chirurgicale pour les retirer, si les kystes sont vraiment conséquents.
- Des problèmes de thyroïde**
La thyroïde est un régulateur des hormones dans le corps. De fait, lorsqu'elle subit un dysfonctionnement, cela a évidemment un impact sur les règles. Des cycles menstruels irréguliers peuvent être causés par une hypothyroïdie ou une hyperthyroïdie. Si on a toujours froid, souffre de constipation, d'une fatigue permanente, de règles abondantes, qu'on a une peau pâle, un visage gonflé, un rythme cardiaque lent et subi une prise de poids inhabituelle en peu de temps, on souffre peut-être d'hypothyroïdie.
- Des fibromes utérins**
Ce sont des tumeurs bénignes qui se développent sur la paroi utérine, en raison d'une prédisposition génétique ou d'un bouleversement hormonal. Elles peuvent être la cause de saignements et de flux menstruels très abondants et rapprochés. Si on a des fibromes utérins, on pourra ressentir une pression sur le pelvis, avec une envie d'uriner constante, souffrir de douleurs dans le bas du dos et lors des rapports sexuels. Si on présente ces symptômes, consulter un gynécologue. Si le fibrome est vraiment très développé, une intervention chirurgicale peut être nécessaire.

PHARMACIE DE GARDE Du 05 au 12 Décembre 2022

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
HORIZON	105, Bd du 13 janvier Nykonakpoé. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	201, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma, non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
BAH	Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Marché NUKAFU	22 26 84 22
UNION	Bd Mallakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
ADIDOGOME	Face au camp 2ème Ri d'Adidogomé	22 50 54 85
SIOLE	Carrefour Allao Apédokoé Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé et Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	92 93 98 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téliéssou	70 44 84 59
OSSAN	AVEDZI, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route national N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoè LOCOPO, A PROXIMITÉ DU CAMP GP	70 41 44 13
ASSURANCE	Adékotopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
EVA	Zanguéra, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio

22-21-25-01

CHU Campus

22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central

22-21-28-71

Sûreté Nationale

22-22-21-21

Pompiers

118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)

172 ou 22-22-21-39

Police Secours

117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hospital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avédji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukoupe 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	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

Qualité dans l'alimentation de rue : Le consommateur a son rôle à jouer



Veiller à l'hygiène dans l'alimentation de rue

A Lomé comme dans plusieurs capitales africaines, les rues sont bordées de petites tables et de bancs où les gens s'installent pour acheter et consommer un repas rapide et bon marché. Malheureusement, d'une manière générale, l'hygiène sur ces lieux de restauration, laisse à désirer. Vues les conditions dans lesquelles la plupart de ces restaurants ou points de vente sont tenus, on peut facilement reconnaître que les aliments qui y sont vendus peuvent constituer un danger pour la santé publique.

Les consommateurs tolérants des conditions mauvaises en hygiène

Les restaurants de rue exposent les consommateurs à des maladies. Malgré ce constat, la plupart des consommateurs semblent être tolérants vis-à-vis de ces pratiques alimentaires à risque. Dans une enquête commanditée en août 2020 par Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-Suisse) auprès des consommateurs de viande à Lomé, 60% avaient mentionné « les mains sales » comme facteur de contamination des aliments, 54% avaient mentionné l'exposition des aliments à l'air libre et 32% avaient mentionné l'abattage d'animaux malades comme autre facteur. Ces résultats montrent qu'une grande majorité des consommateurs n'est pas ignorante des risques sanitaires en consommant certains aliments de rue dans des conditions insalubres. Les fidèles consommateurs ont tendance à tenir compte surtout

du prix des repas à leur portée et donc sont peut-être déjà habitués à leur goût.

Contribuer à l'amélioration des conditions d'hygiène

Les efforts déployés pour l'amélioration de la qualité de l'alimentation n'impliquent pas souvent les consommateurs en tant qu'entité clé ; ils sont le plus souvent focalisés sur les vendeurs, à travers les formations et les sensibilisations, et sur le renforcement des moyens de contrôle par les autorités. Il est tout aussi important que les consommateurs prennent conscience du rôle important qu'ils ont à jouer dans la démarche d'amélioration de la qualité de l'alimentation de rue. Cette prise de conscience doit pouvoir s'appliquer au moment de choisir le lieu d'achat des repas, en priorisant les lieux de vente qui garantissent les meilleures conditions d'hygiène alimentaire. Il y a bien une différence entre un rôtiiseur de viande qui expose les morceaux dans une caisse fermée et un autre qui les laisse à l'air libre. De plus, au moment d'acheter l'aliment, il faut faire des recommandations au vendeur : lui dire, par exemple, de couvrir la viande contre la poussière ou contre les mouches, ou de poser la question sur l'origine de la viande. Plus les consommateurs seront exigeants, mieux les commerçants amélioreront la qualité de leur repas et l'hygiène du milieu où ils vendent.

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

Bonnes habitudes alimentaires pour les femmes



Bien s'alimenter maintient l'organisme en bonne santé

Bien que tous les goûts sont dans la nature et que les aliments de base préférés diffèrent d'une personne à l'autre, l'assiette est un bon point de départ pour planifier des repas sains, peu importe le sexe. Les légumes et fruits doivent composer la moitié de l'assiette, les aliments à grains entiers, un quart et les aliments protéinés (comme le poulet, le poisson, les haricots), l'autre quart. Il est nécessaire d'éviter le plus possible les aliments hautement transformés, les produits de restauration rapide et les boissons sucrées (telles que les boissons gazeuses ou pour sportifs).

Entre 20 et 40 ans

Il est essentiel d'adopter de saines habitudes durant ces années, car elles

peuvent servir tout au long de la vie. Essayer de dormir huit heures par nuit, de rester active et de bien manger, et éviter de fumer. Une étude a révélé que les adultes de ce groupe d'âge qui abandonnent leurs mauvaises habitudes et adoptent un mode de vie favorable à la santé cardiovasculaire peuvent contrôler et même inverser la progression naturelle d'une maladie coronarienne. Cela montre qu'il n'est jamais trop tôt pour penser à sa santé cardiaque.

Adopter des habitudes saines tôt

Si on envisage de tomber enceinte, prendre 400 mg d'acide folique par jour pour prévenir le risque d'anomalies congénitales. Pendant la grossesse, prendre une multivitamine prénatale,

Les maladies du cœur et l'AVC ne touchent pas les femmes et les hommes de la même façon. Les femmes sont plus à risque et victimes. C'est le résultat auxquels sont arrivés certaines études. Les principes de base de l'alimentation sont les mêmes, quel que soit l'âge ou le sexe. La protection du cœur et du cerveau doit commencer tôt ; cela comprend une alimentation équilibrée et de l'activité physique régulière.

laquelle doit contenir au moins 18 mg de fer. Il est important de consommer suffisamment d'acides gras oméga-3; ceux-ci sont bons pour la santé cardiaque et favorisent également le bon développement du cerveau, des yeux et des nerfs du bébé. Manger des poissons gras comme le saumon ou la truite plusieurs fois par semaine. L'arrêt des menstruations à la ménopause entraîne une diminution des œstrogènes, ce qui peut augmenter le risque de maladies du cœur, d'AVC et d'ostéoporose. Une alimentation équilibrée est donc importante pendant cette période. Il est essentiel d'avoir un apport suffisant en calcium et en vitamine D, car ces deux nutriments jouent un rôle dans la santé du cœur et des os. À partir de 51 ans, les besoins en calcium passent de 1 000 mg à 1 200 mg et ceux en vitamine D demeurent à 600 UI par jour. Il est difficile de consommer suffisamment de vitamine D dans les aliments, c'est pourquoi il est recommandé de prendre des suppléments.

Certaines études suggèrent que les aliments à base de soja complet aident à gérer les symptômes de la ménopause, car ils contiennent des phyto-œstrogènes, qui imitent un peu les œstrogènes produits par le corps. Ces aliments sont également une source de fibres et d'oméga-3, qui aident à préserver la santé cardiaque. Des études récentes montrent que les phyto-œstrogènes peuvent avoir un effet positif sur les femmes ménopausées, sans

risque accru de maladies du cœur (ou de cancer du sein). Consultez votre médecin avant de modifier votre alimentation, car les études réalisées à ce jour sont loin d'être concluantes.

Femmes âgées

Le vieillissement est lié à la perte de la masse musculaire et peut entraîner des carences nutritionnelles. Palliez-les en consommant certains aliments! On peut freiner la perte musculaire en ajoutant une source de protéines à chaque repas. Un quart de l'assiette devrait être composé d'aliments protéinés. Les personnes âgées peuvent perdre leur capacité à absorber la vitamine B12, le calcium, le fer et le magnésium, ce qui peut entraîner des carences. Collaborez avec votre médecin pour déterminer si vous souffrez de carences nutritionnelles en effectuant des tests sanguins. Les besoins en calories ont tendance à diminuer avec l'âge et lorsque les gens sont moins actifs. Il est normal de constater une diminution de l'appétit, c'est pourquoi chaque bouchée compte. Consommez des aliments qui correspondent à l'assiette du Guide alimentaire canadien au lieu de manger des collations salées ou des sucreries qui ne fournissent pas les nutriments dont votre corps a besoin. Enfin, augmenter l'apport en vitamine D. À partir de 70 ans, il est recommandé d'en consommer 800 UI par jour.

par Abel OZIH

Femme en bonne santé : Aliments et recettes

Si une alimentation saine est bien sûr importante pour les hommes et les femmes, les femmes ont des besoins nutritionnels différents de ceux des hommes. Il est important d'avoir une alimentation équilibrée et riche en nutriments bénéfiques pour la santé. Pour un organisme fort, un beau corps et être en bonne santé, il est conseillé d'adopter une alimentation saine et nutritive pour lutter contre les maladies. Voici les meilleurs super-aliments pour les femmes à consommer au quotidien.



Adopter une bonne alimentation saine, un meilleur remède pour la femme

La tomate

Riche en vitamines A, B, C, en potassium, en calcium des antioxydants, tous ces éléments font de la tomate un aliment excellent pour la santé. Elle permet d'avoir une belle peau, lutte contre le vieillissement cutané précoce. En plus, consommée régulièrement, elle fortifie l'organisme, contribue à réduire les symptômes de la ménopause. Une étude menée en 2015 par le « Nutrition Journal » a révélé que la consommation de jus de tomate semblait contribuer à atténuer certains symptômes de la ménopause tels que l'anxiété, la dépense énergétique au repos et la fréquence cardiaque.

La papaye

Très riches en vitamines C que l'orange, la papaye est une bonne source pour avoir de l'énergie. Riche en vitamines, minéraux, antioxydants et fibres, la papaye est un fruit santé par excellence. Une étude a montré qu'une consommation hebdomadaire de papaye peut diminuer le risque de développer un cancer de l'utérus. La consommation de papaye, liée à celle de melon par exemple, diminuerait les risques de souffrir d'un cancer du sein. La papaye renferme une dose importante de catéchines, faisant partie de la famille des antioxydants. Une consommation importante aiderait ainsi le corps humain à lutter contre les maladies cardio-vasculaires.

Les légumineuses

Les haricots secs permettent de combattre le cancer. Les légumineuses de manières générales contiennent des éléments phytochimiques (phytostérols) et de grandes quantités de fibres. Les légumineuses sont très riches en fer. Mélangées à des aliments riches en vitamine C, elles permettent de lutter contre les carences en fer, en particulier chez les femmes en âge de procréer plus sujettes à l'anémie ferriprive.

Poisson

Au fil du temps, les os peuvent devenir excessivement fragiles et entraîner des fractures reliées à l'ostéoporose. Le risque d'ostéoporose chez les femmes est quatre fois plus élevé que chez les hommes, en partie car elles ont une masse osseuse moins grande. Pour des os plus forts, consommer plus d'aliments riches en vitamine D tels que les poissons entre autres saumon, anchois, sardine. Sans vitamine D, les corps absorbent seulement 10 à 15% du calcium qu'on mange. Lorsque les niveaux de calcium chutent, la vitamine D s'active pour aider le corps à absorber plus de calcium et à réduire la quantité qu'on excrète.

Gingembre

Les ballonnements sont l'un de ces symptômes gênants que les femmes

ne connaissent que trop bien. C'est un symptôme prédominant du syndrome prémenstruel. Le gingembre est un aliment puissant, un anti-inflammatoire connu qui a été montré à soulager les ballonnements, les douleurs et l'inconfort abdominaux, favoriser la digestion, soulager les gaz et les nausées et même favoriser la perte de poids. Faire une tasse de thé au gingembre, l'incorporer au jus de fruits, le mélanger à la soupe pour lui donner une saveur épicée.

Des produits laitiers

Les produits laitiers contiennent deux types de protéines de haute qualité : la caséine et le lactosérum. Les produits laitiers sont la meilleure source alimentaire de calcium et fournissent de grandes quantités de phosphore, diverses vitamines du groupe B, du magnésium et du zinc. Le yaourt, est particulièrement bon pour les femmes. Il contient plus de calcium. Prendre des probiotiques peut réduire le risque de complications telles que les infections vaginales et les allergies.

Avocat

En général, les femmes ont un pourcentage de graisse corporelle plus élevé et un taux métabolique que les hommes. Une recherche menée par l'Université de l'Illinois suggère que la consommation quotidienne d'avocat peut réduire la graisse viscérale abdominale chez les femmes tout en favorisant une perte de poids saine. Un simple 1/3 d'avocat contient moins de 100 calories et près de 20 nutriments. Ils sont riches en antioxydants et en propriétés anti-inflammatoires, en graisses saines pour le cœur comme les oméga-3 qui favorisent la santé hormonale, et en fibres qui favorisent le transit intestinal, pour ne citer que quelques avantages.

Les légumes verts

Les légumes à feuilles comme le bœuf, le chou, le laitue, le poivron, sont riches en vitamine B9, un nutriment nécessaire à la croissance cellulaire et à la production de globules rouges. Les folates jouent un rôle majeur dans la formation de nouvelles cellules, ce nutriment est particulièrement important pendant la grossesse. Selon les recherches, les folates contribuent à la formation des tubes neuronaux qui forment la colonne vertébrale et le cerveau d'un bébé en pleine croissance. Si les niveaux de folate sont insuffisants, il y a un risque accru de les anomalies du tube neural, et les naissances prématurées. Para ailleurs, les études en laboratoire ont découvert que le sulforaphane, un composé anticancer contenu dans certains légumes verts, arrête les cellules du cancer du sein et les encourage à s'auto-détruire. De plus, un

autre composé dans le brocoli, l'indole-3-carbinol, semble inhiber la puissance de l'œstrogène, responsable de la croissance des cellules cancéreuses du sein.

Ail

Les femmes sont sujettes aux infections aux levures. Avoir une quantité trop élevée d'un certain type de levure dans le corps peut entraîner des démangeaisons et irritations aux endroits les plus intimes. Les infections aux levures peuvent être têtues et récurrentes même après un traitement réussi avec des médicaments et des crèmes antifongiques. Pour cette raison, la prévention est la meilleure option. Consommer plus d'ail, un combattant puissant de bactéries qui combat aussi les champignons. Lorsque les scientifiques en Iran ont ajouté des extraits d'ail et d'oignon pur à des échantillons de Candida albicans, le champignon qui cause la plupart des infections aux levures, l'ail et l'oignon l'ont empêché de se développer. L'ail est plus efficace lorsqu'il est consommé cru. Le hacher et l'ajouter aux salades, les sauces aux légumes, ou croquer simplement 1 gousse si on peut le supporter.

Le chocolat noir

Le chocolat noir est riche en polyphénols, des antioxydants qui se sont révélés capables de réduire le stress dans le corps



Fruits et légumes, bons pour la santé de la femme

et favorise un sentiment de calme. Grâce à son magnésium, cette friandise savoureuse pourrait même soulager les symptômes du syndrome prémenstruel liés à la douleur. Mais veiller à choisir un chocolat noir de haute qualité, contenant au moins 70% de chocolat noir, pour bénéficier de tous les avantages de la lutte contre le stress.

L'eau, meilleure boisson

L'eau reste la meilleure boisson pour atteindre un poids de forme et rester en bonne santé. C'est elle qui permet tous les échanges intra et extra cellulaires et qui facilite l'élimination des déchets métaboliques. Boire de l'eau doit rester une priorité. On recommande de boire au minimum 1,5 litre d'eau, mais il faut écouter surtout ses besoins sans attendre d'avoir soif, et répartir bien l'apport en eau sur toute la journée. Pour la santé, il vaut mieux favoriser l'eau plate. Si on a des difficultés à boire de l'eau, ne pas hésiter à y ajouter quelques feuilles de menthe, un peu de citron ou encore quelques fruits pour lui donner plus de goût.

Recettes du jus ou légumes revitalisants

Recette 1 : 03 betteraves, 02 carottes, 03 pommes, 03 oranges, 1 citron, 1 cuillère à soupe de miel. Laver les betteraves, les carottes et les pommes, puis les couper en petits morceaux. Extraire le jus des oranges et du citron,

puis mixer le tout dans un mélangeur, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Verser la préparation dans un bocal en verre hermétique qu'on mettra au réfrigérateur. Consommer un grand verre de ce jus tous les matins pour démarrer une bonne journée. Avec ce jus, dynamisme et énergie seront à coup sûr au menu du jour. Attention, le citron est déconseillé aux personnes qui souffrent de reflux gastriques, de brûlures ou d'ulcères d'estomac. A consommer 01 fois par jour pendant 01 semaine.

Recette 2 : 1.5 l d'eau, 03 cuillères à soupe de fleurs séchées d'hibiscus, 01 cuillère à soupe de café de miel, 01 racine de gingembre râpé. Faire bouillir l'eau. Mettre les fleurs dans l'eau et laisser bouillir pendant 20 min. Laisser refroidir et filtrer. Ajouter le miel et le gingembre. On peut boire chaud ou tiède, voire légèrement glacé. Boire 02 fois par jour pendant 02 semaines.

Recette 3 : 1 litre d'eau, 03 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 02 cuillères à soupe de miel. Verser l'eau dans une casserole et la porter à ébullition. Pendant ce temps, rincer rapidement les fleurs d'hibiscus à l'eau froide, presser le citron pour obtenir 2 cuillères à soupe de jus et laver

les feuilles de menthe. Quand l'eau bout, ajouter hors du feu les fleurs, le miel, le citron et la menthe. Mélanger bien pour dissoudre le miel et laisser infuser une quinzaine de minutes. Plus on laisse infuser et plus la couleur rouge devient intense, de même que le goût. Filtrer à travers une passoire pour enlever les fleurs. Consommer cette boisson chaude ou tiède.

Recette 4 : 1 pamplemousse, 1 racine de gingembre râpé, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 demi-citron. Pour réaliser le jus de pamplemousse au gingembre, presser simplement le pamplemousse et le demi citron. Ajouter le gingembre écrasé et l'huile d'olive. Mélanger rapidement puis boire sans attendre. Cette boisson est à consommer le soir juste avant le coucher. Cette boisson a une action très drainante sur le foie et la vésicule biliaire. Elle favorise le nettoyage de ces deux organes et donc l'élimination des toxines pouvant freiner la perte de poids.

Attention ! Avoir une vie saine, manger équilibré et varié (légumes, fruits, moins gras, moins salé, moins sucré), pratiquer une activité physique et boire beaucoup d'eau.

par Elom AKAKPO

**INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE**

Je dis NON A LA FRAUDE.

Je protège mon assurance maladie.

Assurance Maladie

la Fraude, l'Abus et la Faute sont punis par la loi.

FRAUDES - ABUS - FAUTES	SANCTIONS
FRAUDES - Donner des soins à un non bénéficiaire - Utiliser la carte et les feuilles de soins d'autrui - Utiliser le code prescripteur d'autrui - Facturer une prestation exclue - Faire une fausse prescription - Faire une fausse facturation - Etc.	- Avertissement - Mise sous surveillance - Remboursement du montant des prestations fraudées - Retrait de cartes et carnets pour 3 à 12 mois - Suspension définitive du bénéfice des prestations - Poursuite devant les ordres/associations des professionnels de santé - Poursuite pénale
ABUS - Surprescription - Abus de consultation - Surconsommation de médicaments et/ou d'actes - Surfacturation - Etc.	- Suspension du droit de prescription - Rejet de facture - Suspension/Rupture de convention
FAUTES - Non respect des règles de délivrance de soins - Se prescrire soi même des médicaments - Prescrire des médicaments à ses enfants ou à son conjoint(e) - Non respect des règles de remplissage de feuilles de soins - Erreur de facturation - Etc.	

Avec INAM, se soigner n'est plus un souci.

Ménopause précoce : conséquences sur la santé

La ménopause précoce multiplie par trois le risque de maladies chroniques, d'après une étude australienne. Maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose, autant de maladies auxquelles les femmes ménopausées prématurément, c'est-à-dire avant l'âge de 40 ans, sont particulièrement exposées. C'est ce que souligne des nouvelles recherches publiées dans la revue « Human Reproduction ».

Ménopause : un risque de maladie multiplié par trois

Après avoir analysé 20 ans de données, les chercheurs ont constaté que 71% des femmes ménopausées prématurément ont développé des maladies chroniques

et multiples à 60 ans, contre seulement 55% des femmes qui avaient été ménopausées à partir de 50 ans. Mais ce n'est pas tout : après avoir écarté les facteurs potentiellement responsables de ces maladies, comme l'obésité par exemple, les scientifiques ont découvert que les conséquences de la ménopause précoce sur la santé sont encore plus importantes, et multiplie par trois le risque de maladies. Des résultats qui dessinent de nouvelles pistes concernant la prise en charge des patientes touchées par une ménopause précoce : Les professionnels de la santé doivent envisager de fournir un dépistage complet et une évaluation des facteurs de risque lors qu'ils traitent ces femmes.

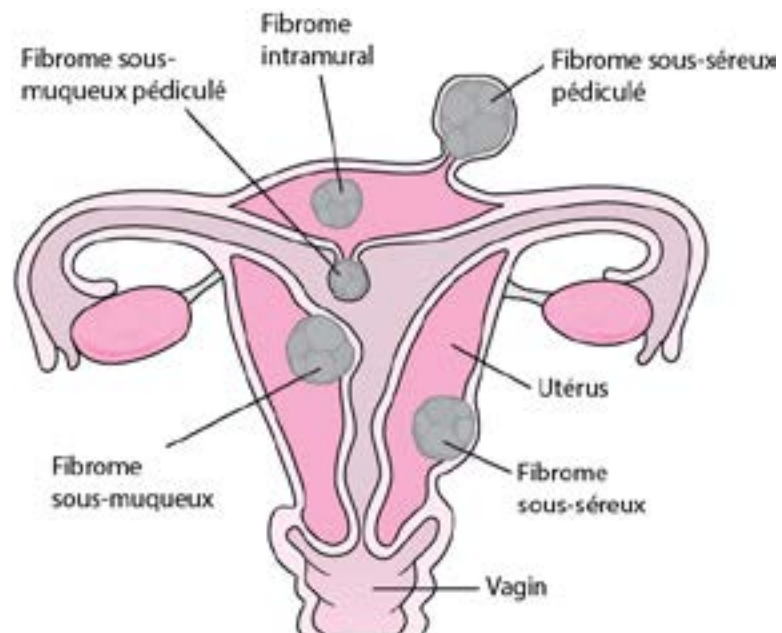


Ménopause précoce, souci de santé

Source : « Afrique Femme »

3 maladies de l'utérus les plus fréquentes : symptômes

L'utérus de la femme est l'organe de la gestation qui appartient au système reproducteur de la femme. Cancer, fibrome, polype, endométriose, cloison utérine... Quelles sont les maladies qui peuvent affecter l'utérus ? Comment les reconnaître et que faire en cas de symptômes ?



Différents types de fibromes

Malformation de l'utérus : les cloisons utérines

L'utérus qui se forme au stade embryonnaire résulte de la fusion de deux cordons de tissus se réunissant en un seul organe. Si la fusion se fait mal, une cloison persistera au milieu de l'utérus.

Un utérus cloisonné pourra être responsable de fausses couches voire d'une infertilité. De plus, si on pose un stérilet sans voir la cloison, une grossesse peut survenir dans l'autre partie de l'organe. Ce risque de complication va dépendre du degré de cloisonnement. Dans la forme mineure, la femme possède un utérus avec une courte cloison, et un col de l'utérus. Dans la forme majeure, elle présente deux utérus et deux cols. La forme intermédiaire est appelée utérus bicorne et comporte un col et deux demi-utérus.

Les cloisons utérines restent des malformations rares. Selon le degré

de cloisonnement, une résection de la cloison sera possible.

L'hyperplasie de l'endomètre : un risque de cancer

L'hyperplasie de la muqueuse utérine consiste en un épaississement de l'endomètre. Il y a de nombreuses hyperplasies qui ne sont que le témoin d'un déséquilibre hormonal passager mais si cette hyperplasie comporte des atypies, elle peut faire le lit du cancer de l'endomètre.

Les symptômes d'une hyperplasie de l'endomètre sont des saignements anormaux entre les règles ou des règles plus abondantes.

Le surpoids et l'obésité constituent un facteur de risque d'hyperplasie et de son évolution en cancer de l'endomètre. En effet, la masse graisseuse fabrique des œstrogènes, qui vont se retrouver en excès par rapport à la progestérone. Ce déséquilibre hormonal va alors

stimuler la production de muqueuse utérine. C'est pourquoi il est conseillé aux femmes obèses ou en surpoids de réaliser régulièrement des échographies endovaginales de dépistage d'hyperplasie qui peut se transformer en cancer. De manière générale, tout saignement qui survient après la ménopause doit faire l'objet d'une consultation chez un gynécologue.

Le myomètre, siège des fibromes utérins

Le myomètre est la partie musculaire de l'utérus. Si ce muscle s'épaissit



Attention aux douleurs et saignements

régulièrement, on parlera alors d'utérus globalement myomateux. S'il s'épaissit localement, il s'agira d'un fibrome. Dans les deux cas des saignements importants peuvent survenir.

Il existe trois types de fibrome, responsables de symptômes différents. D'abord le **fibrome sous-séreux**, à la surface de l'utérus. Ce fibrome ne pose généralement pas de problème et ne cause pas de saignement. Il peut être préoccupant s'il devient très gros et qu'il occasionne une gêne. Il pourra alors être opéré. Ensuite, le **fibrome intramural** :

il se situe dans l'épaisseur de l'utérus. Ce fibrome est détectable par échographie. Généralement, il est à l'origine d'une augmentation du volume des règles et régresse après la ménopause, comme la quasi-totalité des fibromes, quel que soit leur type. Enfin, le fibrome sous-muqueux : il se situe sous l'endomètre (tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus) et ne mesure parfois qu'entre 1 et 1,5 centimètre de diamètre. Malgré sa petite taille, il occasionne des saignements entre les règles et des règles très abondantes, car la zone localisée sous l'endomètre est très hémorragique.

Source : Dr Odile Bagot, Gynécologue (France)

Acte 3 de la Journée nationale du sport : Forte mobilisation dans la commune d'Agoè-Nyivé 6

La troisième édition des Journées Nationales du sport (JNS) a été observée, ce samedi 26 novembre 2022 comme convenu, dans la commune d'agoè-Nyivé 6. Cette manifestation sportive a rassemblé de nombreuses personnes de toutes tranches d'âges et de catégories socioprofessionnelles. C'est sur l'esplanade de la Plateforme Industrielle d'Adétikopé (PIA), qui a accueilli les populations aux séances de sport et d'exercices d'étirement. C'était en présence du Premier ministre, Victoire Tomegah Dogbé et de Myriam Dossou-D'Aleida, Ministre du Développement à la Base, de la Jeunesse et de l'Emploi des Jeunes. Les deux autorités ont montré le bon exemple à suivre en matière de la pratique du sport pour le bien-être des populations.

Une forte mobilisation de la population d'Adétikopé et environnantes a été la preuve d'une totale adhésion de la population à l'initiative des « Journées nationales du Sport » instaurées par le gouvernement afin de promouvoir non seulement la pratique du sport et des activités physiques, mais aussi de contribuer à la lutte contre les maladies non transmissibles récurrentes. Cette troisième édition a été placée sous le thème : « Le sport, une école d'endurance et d'excellence ». Comme à l'accoutumée, le public a été soumis à des séances de marche, course et des exercices de fitness, sous la supervision d'un moniteur de sport et dans une ambiance conviviale accompagnée de sonorités musicales. Dans la foulée, le Premier ministre, Victoire Tomegah Dogbé, a saisi l'occasion

pour remercier toutes les autorités présentes et surtout la population d'Adétikopé pour avoir répondu massivement à l'appel. Elle a félicité et salué cette initiative du gouvernement sur la journée nationale du sport, qui vise à contribuer à l'amélioration du bien-être des populations, la promotion, l'intégration sociale, la culture de la paix et du vivre ensemble. « La vision du président de la république, son excellence Faure Gnassingbé qui se matérialise par le projet de PIA est une belle infrastructure de transformation économique », a-t-elle déclaré. L'activité physique ne permet pas seulement de rester jeune et en bonne santé. Elle facilite la prévention et la prise en charge des maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires



Le Premier Ministre et les participants lors de la 3^{ème} JNS

cérébraux, le diabète et plusieurs cancers. Le rendez-vous de la prochaine journée nationale du sport est pris pour le 31

Décembre 2022, dernier samedi du mois pour la 4ème édition.

Lutte contre le Sida : œuvrer pour l'égalité



Les officiels lors de la conférence de presse

Le monde a commémoré le 1er décembre dernier, la journée mondiale de lutte contre le SIDA. A cette occasion le Secrétariat Permanent du Conseil National de Lutte contre le Sida et les Infections Sexuellement Transmissibles (S/P CNLS-IST) a organisé une conférence de presse le 25 novembre pour présenter la situation de la pandémie au Togo, énumérer les avancées et les défis. La conférence a été présidée par le Coordonnateur National

du S/P CNLS-IST, le Pr. Vincent Pitché. On notait la présence du Directeur Pays de l'ONUSIDA Dr. Eric Verschueren et les acteurs de la société civile. Les activités de célébration ont eu lieu le 1er décembre à Badou (préfecture de Wawa). Dans cette localité, des activités de dépistage, de sensibilisation et de promotion du préservatif ont été menées.

Le thème de cette journée est « Poussons pour l'égalité ». Un thème qui invite tout le monde à œuvrer en faveur des

actions concrètes pour lutter contre les inégalités et aider à mettre fin au sida. Il s'agit concrètement au travers de ce thème, entre autres, de : renforcer la disponibilité, la qualité et la conformité des services de traitement, de dépistage et de prévention du VIH afin que tout le monde y ait accès correctement ; renforcer les lois, les politiques et les pratiques pour lutter contre la stigmatisation et l'exclusion auxquelles sont confrontées les personnes vivant avec le VIH et les populations clés et marginalisées, afin que chaque individu soit respecté et accueilli ; assurer le partage des technologies entre les communautés et entre le Sud et le Nord pour permettre l'égalité d'accès aux meilleurs découvertes scientifiques concernant le VIH.

Le cadre de promotion de l'égalité dans la lutte au Togo

Au Togo, la « Politique nationale de lutte contre le VIH et le Sida 2021-2030, Vision 2030 : mettre fin à l'épidémie du SIDA » indique dans ses grandes orientations stratégiques que des évidences de plus en plus nombreuses montrent que la protection des droits de l'homme, la lutte contre les inégalités, la promotion de l'égalité des sexes et le soutien de la mobilisation communautaire renforcent la riposte au VIH. Le Plan Stratégique National de lutte

contre le sida (PSN) 2021-2025 invite à créer un « environnement social, politique et juridique » qui soit « favorable à l'accès et à l'utilisation continue des services VIH pour les populations clés et les PVVIH ». Le SP/CNLS-IST, a réalisé une Revue des textes légaux en lien avec le VIH validée le 27 août 2021 et a élaboré un Plan d'Action Genre et Droits Humains et VIH afin de mener des interventions à haut impact pour réduire les problèmes de stigmatisation et de discrimination dans la riposte au VIH au Togo.

Un point aussi soulevé à cette conférence de presse est la promotion du dépistage surtout auprès des cibles les plus vulnérables. En 2021, il est noté que 221 482 sur 288 457 femmes enceintes reçues dans les services de CPN ont fait leur test de dépistage du VIH. 3565 femmes enceintes séropositives ont reçu les ARV pour réduire le risque de transmission du VIH de la mère à l'enfant. Le Togo a ajouté des stratégies d'interventions auprès des jeunes, les adolescents de 10-14 ans et l'enseignement de l'éducation sexuelle complète est en cours dans les établissements scolaires de premier et deuxième cycle du secondaire. Ainsi, en 2021, grâce à l'activité des payés sur la subvention du Fonds Mondial (106 en milieu scolaire et 100 dans les deux universités), 876 284 personnes ont été sensibilisées.

par Gamé KOKO

Acteurs de santé outillés sur la lutte contre la tuberculose

Le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT) a organisé des sessions de formations pour ses points focaux tuberculose et responsables des centres de dépistage et de Traitement (CDT), venus des 39 districts sanitaires du Togo. Pendant 5 jours, ces acteurs de santé ont été outillés sur les nouvelles directives de prise en charge de la tuberculose (TB) et de la tuberculose multi résistante (TBMR). La première et la deuxième session ont eu respectivement lieu à Tsvié et à Kpalimé du 07 au 11 Novembre 2022, et la troisième, du 14 au 18 novembre 2022 à Kara.

Lors de ces sessions, il a été question de renforcer les compétences des prestataires des régions et districts dans les domaines de la tuberculose pharmaco sensible. Plusieurs thématiques ont été abordées à l'instar de l'épidémiologie de la TB ; du diagnostic des cas de tuberculose ; du traitement de la tuberculose ; de la TB-MR ; des stratégies de lutte de la TB et du suivi et évaluation. Cette formation vient actualiser les connaissances de ces acteurs de la santé dans la prise en charge de la tuberculose au niveau intermédiaire et périphérique de la pyramide sanitaire.

Le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT) a augmenté sa couverture en centres de dépistage et de traitement de la tuberculose ces dernières années portant le nombre

à 90 dans le pays conformément aux recommandations de la Revue programmatique de la lutte contre la tuberculose d'octobre 2019. Depuis l'avènement des machines Genexpert qui a révolutionné le dépistage de la tuberculose avec la possibilité d'identifier des souches de mycobactéries sensibles et pharmaco-résistantes à la rifampicine, les protocoles de traitement ont évolués.

Ainsi, le Togo a actualisé ses guides de prise en charge de la tuberculose (TB) et de la tuberculose multi résistante (TBMR) en mai dernier qui ont intégré des innovations au niveau des normes, standards et directives internationales, en matière de lutte contre la maladie. Selon le rapport de l'OMS 2022, l'incidence de la tuberculose au Togo s'élève à 33 cas



Photo de famille à l'issue de la session de Kpalimé

pour 100 000 habitants. Aujourd'hui, le PNLT ambitionne de réduire l'incidence de la tuberculose au Togo de 36 cas pour

100 000 habitants en 2018 à 25 cas pour 100 000 habitants en 2023.



5^{ème} Edition
En présentiel
Bientôt à Lomé

Inscription exposants : 91 79 47 07 (Appel & WhatsApp) Sponsors : 96 14 97 97 (Appel & WhatsApp)



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