



SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education.
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°700 du 21 Décembre 2022

Enlever les pesticides sur fruits et légumes



7 LAVER FRUITS ET LEGUMES AVEC DU JUS DE CITRON

Fêtes : les repas qui protègent le cœur ⁴

Les personnes qui souffrent d'hypertension sont particulièrement à risque pendant la période des fêtes à cause de repas très riches et des excès d'alcool. Voici quelques astuces pour préserver sa santé cardiaque. Les fêtes sont souvent un moment de l'année à la fois joyeux et stressant, arrosées d'alcool et agrémentées de repas copieux. Ce rendez-vous annuel est peut-être agréable pour le moral, mais peut mettre à mal la santé cardiaque, surtout chez les personnes à risque. Ces conseils aideront à manger, boire et s'amuser sans obstruer ...

Risques des ordures ménagères dans la restauration de rue

3



Jus de fruits santé pour les fêtes

4



Eviter de dangereux mélanges pendant les fêtes

3



Joyeux Noël et Bonne et Heureuse Année 2023

On se retrouve le 18 Janvier 2023. Que Dieu nous garde

Baisse de moral : adopter des bonnes habitudes

Que ce soit le stress, la fatigue, les problèmes, le manque de sommeil, ou une alimentation déséquilibrée, de nombreuses causes peuvent être à l'origine d'une baisse de moral.

Que faire en pratique ?
Pratiquer la marche, le vélo, la course à pied, la danse pour améliorer les pensées positives grâce à l'endorphine, l'hormone du plaisir. Faire attention à son sommeil en ayant une régularité des heures de coucher et de lever. Adopter une alimentation équilibrée et variée. Manger du chocolat noir

ou des bananes qui contiennent de la sérotonine, une hormone impliquée dans le bonheur. Être entouré de personnes bienveillantes avec qui on s'entretient des relations sociales de qualité et une entraide. Écouter de la musique ou pratiquer une activité artistique ou culturelle. Prendre du temps pour soi, faire des pauses dans son travail, se reposer. Méditer, faire des activités de relaxation. C'est en veillant jour après jour à avoir de bonnes habitudes pour son moral qu'on peut améliorer le bien-être. Si malgré les changements de vie mis en place la déprime perdure, consulter un psychiatre ou un psychologue.

Bonnes pratiques alimentaires pendant les fêtes de fin d'année

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



Bien manger pendant les fêtes

Pour un Noël ou Nouvel an diététique, adopter ces trois règles d'or : choisir les bons produits, les bonnes quantités et les bonnes techniques de cuisson et de préparation. Mettre toujours l'accent sur ces 2 mots : qualité et quantité. Si on veut rester léger et profiter au mieux des fêtes de fin d'année, mettre de la couleur au menu en pensant aux fruits et légumes qui, en plus, rechargent en vitamines et en oligo-éléments.

Éviter les pièges pour garder un bon poids

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

Miser sur l'équilibre dans tout

Le principe de base d'une alimentation

équilibrée est de choisir des aliments simples, non préparés ou cuisinés à l'avance, afin de maîtriser leur préparation et de choisir ce que l'on y ajoute. Dégraisser toutes les viandes de leur graisse visible et choisir bien les morceaux. Choisir des bouillons ou fond de sauce dégraissés. Pour les desserts, penser à quelques fruits exotiques agrémentés d'un sorbet. C'est le moment de mettre l'ananas à l'honneur : sa richesse en bromélaïnes (des enzymes proches de la pepsine) facilitera la digestion. Miser surtout sur les fruits frais. Enfin, pour les amateurs de chocolat, opter pour le chocolat noir. C'est une bonne source de magnésium, une source de fer et de phosphore, et fournit un peu de potassium, de vitamines B1 et B2.

Éliminer

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

Source : « Afrique Femme »

PHARMACIE DE GARDE Du 19 au 26 Décembre 2022

BOULEVARD	Bd.Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	70 45 25 03
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	96 80 09 06
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul III	22 26 66 48
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédranawoé "Assiyéyé"	96 80 09 28
LILAS	7, Route de Kégué	93 48 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
BETHEL	Rte d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Alfao Sagbado Yokobé, Rue de la Pampa	93 29 07 37
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokobé-Gbomamé	70 17 97 08
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
ENOUJI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Quartier Vakposito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Quartier Avédji, Carrefour "SUN CITY"	91 49 54 48
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Gblenkomé	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
N D DE LOURDES	Agôè Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LA GRACE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agôè	90 56 18 81
ST SPIRIT	Sur la bretelle Agôè-Hiyivé Kégué, Face au CEG Agôè-Est	70 40 29 06
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYÉYE non loin de l'Eglise des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, sur le grand contournement	93 26 36 00
DIVINA GRACIA	Agôè-Fiovi, Rond-point Cool Catch	93 83 91 00
ESPACE VIE	Agôè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
REGINA PACIS	Adétikopé, Rte National N°1 près du bar Sout l'Antenne	70 45 98 58
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	99 99 80 04
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
EVA	Zanguéra, Kilimé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Anoukoupé (Baguida)	99 27 36 36

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agôè stade
Main de Dieu	Agôè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
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	Hanoukoupé 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 MESSANA-FOLI

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

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Éducation

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

Risques des ordures ménagères dans la restauration de rue

L'hygiène dans la restauration de rue est tout autant importante autour des lieux de vente des restaurants qu'aux lieux de préparation des aliments. Malheureusement, plusieurs revendeuses ou restauratrices de rue semblent avoir de grandes difficultés dans la gestion des ordures ménagères alimentaires issues de la préparation des mets proposés. On assiste donc à l'entassement d'ordures qui deviennent au fil des heures voire des jours de véritables nids à microbes. Très souvent mal évacués et mal traités, ces déchets sont une grande menace pour la santé du consommateur.

Les dangers d'une mauvaise gestion des déchets alimentaires

Les ordures ménagères, ce sont l'ensemble des déchets et débris de la vie quotidienne, ceux dont on se débarrasse tous les jours parce qu'ils sont devenus encombrants ou indésirables. Elles peuvent être à l'origine de la prolifération de microbes (parasites, bactéries) comme les salmonelles. Ces ordures attirent ainsi les mouches, les moustiques, les

cafards, les rats ou encore des souris qui sont des agents vecteurs de plusieurs maladies. Par ailleurs, la putréfaction engendre des odeurs incommodantes est susceptible de provoquer des phénomènes allergiques, que ce soit pour le revendeur ou pour le consommateur. Les dépôts d'ordures ménagères représentent non seulement une pollution "esthétique" du cadre de vie, mais ils sont surtout une source très diverse de maladies: intoxications alimentaires, fièvre typhoïde, choléra. En effet, les microbes et bactéries qui se multiplient à une vitesse fulgurante dans ces endroits où sont entassées ces ordures sont facilement transportés par l'air, les mouches vers ces aliments destinés à être vendus ; constituant ainsi une menace pour la santé du consommateur.

La contribution du consommateur pour arrêter ce phénomène

Au vu des nombreux dangers auxquels le consommateur est exposé, il est de sa responsabilité de se protéger et de protéger ses proches. Si vous remarquez des déchets alimentaires mal entreposés



Evacuer les déchets autour des restaurants

à côté d'un espace de restauration de rue, attirez l'attention du vendeur sur ce fait. Expliquez-lui si possible en quoi cela est dangereux pour la santé et incitez-le à y trouver une solution le plus tôt ; par exemple, l'utilisation d'une ou de plusieurs poubelles à couvercle. Si ce n'est pas encore le cas, demandez-lui de protéger ses aliments convenablement dans des contenants qui les mettent à l'abri de la poussière et des mouches. Il est indispensable que les restaurateurs et restauratrices de rue s'engagent

préserver la salubrité des aliments, de manière à réduire les risques en matière de sécurité alimentaire pour les clients, en utilisant des techniques de conservation, de préparation des aliments saines. C'est aussi la responsabilité du consommateur d'attirer leur attention sur d'éventuels manquements. Il en va de la santé et du bien-être de tous.

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

Eviter de dangereux mélanges pendant les fêtes

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



Adopter une alimentation saine

Pendant ces fêtes de fin d'année il faut opter pour les bonnes associations d'aliments au bon moment. Quand nous mangeons, tous les aliments se mélangent dans l'estomac. Leurs index glycémiques se combinent pour former un nouvel index glycémique (la glycémie est le taux de glucose sanguin. A jeun, la glycémie normale est comprise entre 0,7 et 1,1 g/litre. Après un repas, la glycémie s'élève jusqu'à 1,4 g/litre). Lorsqu'on mange un aliment à index glycémique moyen ou élevé, l'associer systématiquement à un autre aliment à index glycémique bas. Par exemple, quand on mange du riz blanc, ajouter dans l'assiette des légumes secs, comme des haricots. On doit commencer le repas par une salade verte ou par des crudités assaisonnées d'une sauce

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

Que servir à l'apéritif ?

Pour ceux qui ne boivent pas d'alcool, proposer un pierrier rondelle (un petit plat qui attise l'appétit). Pour les autres, un verre de champagne, ou de whisky, ou un apéritif anisé (liqueur parfumée).

Accompagner la boisson de gingembre confit (coupé en petits morceaux), de pommes ou de noix. Attention, toutefois, si on est diabétique, en temps normal, l'insuline cesse d'être sécrétée en fin de journée mais comme on veille tard le soir de la fête, le pancréas en secrète encore.

Que servir au menu du réveillon ?

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

Seule en torse au menu du réveillon, le dessert, pour éviter la montée exagérée de la glycémie.

Après les fêtes

Il est temps de mettre son organisme au repos pour retrouver une taille fine et si besoin, perdre rapidement un peu de poids. Pratiquer cette méthode, on évitera de stocker les aliments là où on ne le souhaite pas. Ainsi les protéines animales non utilisées comme énergie se logent aux épaules et à la poitrine, les sucres lents et les sucres rapides donnent



Bien associer les aliments

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

Source : « Santé Magazine »

Fêtes : les repas qui protègent le cœur

| par Jean ELI



Manger sain pour protéger le cœur

Les fêtes sont souvent un moment de l'année à la fois joyeux et stressant, arrosées d'alcool et agrémentées de repas copieux. Ce rendez-vous annuel est peut-être agréable pour le moral, mais peut mettre à mal la santé cardiaque, surtout chez les personnes à risque. Ces conseils aideront à manger, boire et s'amuser sans obstruer les artères et sans stresser le cœur.

Le sucre ajouté
Les biscuits, gâteaux et autres sucreries qui nous entourent à cette période de l'année sont des tentations constantes. Difficile dans ces conditions de limiter la consommation d'aliments contenant des sucres ajoutés. Or, ce type de nourriture est associé à une augmentation de la tension artérielle, ainsi qu'à une hausse des risques de

Les personnes qui souffrent d'hypertension sont particulièrement à risque pendant la période des fêtes à cause de repas très riches et des excès d'alcool. Voici quelques astuces pour préserver sa santé cardiaque. crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Penser à préparer ses propres desserts lorsque c'est possible. Une réduction de 25% de sucre de la plupart des recettes ne changera pas vraiment le goût. On peut également remplacer une partie du sucre des recettes par une banane mûre réduite en purée. Deux cuillerées à soupe de banane remplacent une cuillerée à soupe de sucre.

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

Exploiter les fibres
Un apport suffisant en fibres peut aider à maintenir une tension artérielle

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

Boire modérément
L'alcool peut ajouter une quantité surprenante de calories à l'alimentation. De plus, l'excès d'alcool peut faire augmenter le taux de triglycérides, augmenter la tension artérielle et augmenter les risques de problèmes graves comme les AVC.

Source : « Santé Magazine »

Attention à l'excès de l'alcool pendant les fêtes

Les fêtes de fin d'année sont un moment où les familles et les amis se réunissent et bien souvent cette période est synonyme de grande consommation d'alcool. Il faut être vigilant car cela peut avoir des conséquences à long terme, entraînant une vraie dépendance.



Faire attention à l'excès d'alcool lors des fêtes

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

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

« Négliger de s'occuper de sa santé, c'est déraisonnable »

Chauvot de Beauchêne

Jus de fruits santé pour les fêtes

| par Elom AKAKPO

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



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

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

Jus de fruits pour être au top de sa santé et ajouter le jus de pamplemousse.
Filtrer et boire.

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

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

Recette : 1 pastèque pelée, 2 concombres pelés et 3 pommes. Mettre tous les fruits, les légumes dans un mixeur. Mélanger bien et servir immédiatement.

**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.

Manger et marcher pour éliminer les calories

Entre 2 400 et 2 600, c'est le nombre de calories qu'un homme doit par jour, en fonction de son activité. Les femmes, quant à elles, doivent ingérer entre 1 800 et 2 200 calories quotidiennement. Mais les fêtes de fin d'année sont bien souvent synonymes d'excès alimentaires. Durant cette période, on dépasse bien souvent ces objectifs journaliers. Bien que ce soit exceptionnel, cela peut tout de même conduire à une petite prise de poids. Selon une étude publiée en 2017, cette dernière serait comprise entre 0,5 et 1 kilogramme par personne. Alors, comment faire pour les éliminer ?



La marche, bénéfique pour brûler les calories

Selon le site d'information « The Conversation », un adulte de 84 kilogrammes doit marcher environ douze heures à un rythme soutenu pour brûler toutes les calories d'un repas de Noël, estimées entre 3 000 à 4 000 calories. Et pour les adeptes de la course à pied, il convient de courir pendant

cinq à six heures. Mais attention, le temps nécessaire pour perdre du poids peut varier en fonction de l'âge et de la condition physique d'une personne et, de ce qu'elle a mangé. Après les repas copieux des fêtes de fin d'année, le mieux d'y aller progressivement. Tout d'abord, dès la

rentrée, il convient d'essayer de manger plus léger pendant quelques semaines. L'objectif est surtout que les kilos pris pendant les fêtes ne s'installent pas en adoptant un régime alimentaire basé sur des aliments sains, tels que des fruits et des légumes, et d'éviter les desserts et boissons trop sucrés ainsi que l'alcool.

La balance calorique légèrement négative

Pour perdre du poids, la balance calorique journalière d'un individu doit être négative de quelques centaines de calories. Autrement dit, que le corps dépense plus de calories que celles qui lui sont fournies par la nourriture. Mais il ne faut pas le faire de façon trop drastique car si l'on se prive trop, on a plus de risques d'abandonner ou de reprendre du poids rapidement une fois le rééquilibrage terminé. Il est aussi recommandé de pratiquer une activité physique régulière pour perdre du poids. Deux à trois séances de sport par semaine et faire au moins 10 000 pas par jour sont conseillés.

Quelques conseils permettent aussi de limiter la prise de poids pendant les fêtes,

sans pour autant se priver. **L'activité physique ou sportive, en particulier la marche restent encore des alliés principaux. Une marche digestive d'une demi-heure, voire même une heure si possible, après chaque repas permet de mieux digérer et de ne pas stocker les graisses. D'autre part, il est aussi conseillé de manger dans des quantités raisonnables. Pendant le repas, il est aussi préconisé de bien mâcher les aliments, cela permet de mieux digérer, ralentit le rythme du dîner ou déjeuner et aide à moins manger car la sensation de satiété ne vient généralement qu'au bout de 20 à 30 minutes.**

Des effets néfastes sur la santé

À terme, une prise de poids trop importante peut avoir de graves conséquences pour la santé et constituer, dans certains cas, un facteur de risques pour diverses pathologies comme les maladies cardio-vasculaires ou encore le diabète de type 2. Pendant les fêtes donc, on se fait plaisir mais avec modération.

| Elom AKAKPO

Que faire pour bien digérer pendant les fêtes?

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

Au cours de la digestion, de nombreux déchets et toxines s'accumulent dans l'organisme. Ces déchets et toxines proviennent d'une alimentation souvent trop riche, d'une trop grande consommation d'alcool, ou encore de résidus de pesticides ou d'herbicides contenus dans les fruits et les légumes non issus de l'agriculture biologique qu'on ingère. Si ces déchets et toxines ne sont pas éliminés, ils encombreront l'organisme qui s'encrasse. Cela peut avoir des conséquences néfastes sur l'organisme. La lymphé et le sang, qui charrient ces déchets, s'épaississent et circulent de plus en plus difficilement. L'irrigation des organes est entravée, les échanges entre les cellules se ralentissent. L'oxygène et les nutriments parviennent mal à nourrir les cellules. Cela peut engendrer des baisses de tonus, mais également donner un teint

brouillé et terne.

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

Aider l'organisme à mieux digérer

Les mets riches en graisses et en sucres, accompagnés de vin et de champagne, le bruit et l'animation qui animent les



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



Boire du cocktail sans alcool pour éviter des risques au bébé

pour tout le monde ?

Voici par exemple une belle idée de cocktail sans alcool : **pour 1 verre, prévoir une orange + 1 rondelle pour la présentation du verre, un ½ citron,**

1 tranche d'ananas. Presser les oranges et les citrons. Centrifuger ou mixer l'ananas. Verser les jus et l'eau dans un verre et mélanger. Décorer d'une tranche d'agrumes.

Enlever les pesticides sur fruits et légumes



Vinaigre blanc pour réduire des pesticides sur les légumes

D'après l'ONG française « Générations Futures », qui a analysé 19 types de fruits et 33 types de légumes non issus de l'agriculture biologique, 41% des

légumes et 70% des fruits contiendraient des pesticides. L'association s'est basée sur les données fournies par la Direction Générale de la Répression des Fraudes

Laver les fruits et légumes sous l'eau ne suffit pas à les débarrasser de tous les pesticides qui les recouvrent. Il existe des astuces pour y arriver facilement. Pour débarrasser les pesticides sur les fruits et légumes, il est conseillé d'utiliser du vinaigre, du jus de citron, du bicarbonate de soude ou du sel.

(DGCCRF) de 2012 à 2016. Heureusement, il est possible d'améliorer la qualité sanitaire des fruits et légumes frais que l'on ingère, grâce à quelques astuces toutes simples.

Vinaigre blanc ou jus de citron contre les pesticides

Le vinaigre blanc a une odeur qui peut ne pas plaire, même si elle disparaît en séchant. Le vinaigre blanc s'avère très efficace pour venir à bout des pesticides sur les fruits et légumes. Pour les épinards et la laitue, qui font partie des légumes les plus contaminés, le vinaigre, comme le citron, permet également de supprimer les limaces et autres insectes qu'on retrouve parfois sur les feuilles. **Prendre un verre de vinaigre ou de jus de citron pour 2 litres d'eau, afin d'obtenir une dilution à 10%. Plonger**

les fruits ou légumes pendant 30 minutes. Enlever, bien rincer et sécher avec un torchon propre. Laisser 5 min avant de consommer.

Bicarbonate ou sel pour nettoyer les fruits et légumes

En diluant 2 à 3 cuillères à soupe de bicarbonate ou de sel par litre d'eau, on obtient une solution qui permet de venir à bout de la plupart des résidus chimiques présents sur les fruits et légumes. Il faut veiller à les laisser tremper une demi-heure environ, puis à bien les rincer avant de les sécher soigneusement. Attention, il faut veiller à bien rincer les fruits et légumes à l'eau claire, pour être sûrs que les saletés ne s'y redéposent pas. Puis les sécher avec un torchon propre. Avec cette technique, l'on aura supprimé 70% des pesticides des fruits et légumes.

Source : « Femme Actuelle »

ONG RAPAA et ONG FAMME : action de sensibilisation et de dépistage du VIH en direction des étudiants et des femmes vulnérables

| par Raymond DZAKPATA

Dans le cadre de la célébration de la Journée mondiale de lutte contre le sida observée chaque 1er décembre, l'ONG RAPAA et l'ONG FAMME ont organisé une rencontre avec les professionnels des médias, ce jeudi 15 décembre 2022 à Lomé. Le but de cette rencontre a été d'informer les médias sur les actions menées et sur les résultats obtenus lors des deux (02) journées d'activités.

Depuis 2015, l'ONG Recherche Action Prévention Accompagnement des Addictions (RAPAA) fait de la Journée Mondiale de lutte contre le SIDA une opportunité pour mener des actions de riposte contre l'usage de substances psychoactives et la contamination au VIH/SIDA. Pour l'édition 2022 de la journée mondiale de lutte contre le sida, le Programme Commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA) a voulu mettre l'accent sur l'éradication des inégalités qui alimentent l'épidémie du SIDA et freinent les progrès à travers le thème : « Poussons pour l'égalité ». C'est dans cette logique que l'ONG RAPAA, a conduit des activités de sensibilisation et de dépistage volontaire des IST, VIH/SIDA et de l'hépatite B à l'intention des étudiants, des professionnelles du sexe et des femmes portefaix, en collaboration avec l'ONG Force en Action pour le Mieux-être de la Mère et de l'Enfant (FAMME), une organisation œuvrant depuis de nombreuses années aux côtés des femmes en situation de vulnérabilité. Ces actions parfaitement intégrées dans le thème mondial de la JMS, ont été exécutées grâce à l'appui technique du Conseil National de Lutte contre le Sida (CNLS) et au soutien financier de l'ONUSIDA.

Déroulement des deux jours d'activités

Le vendredi 09 décembre 2022, les équipes de l'ONG RAPAA et de l'ONG FAMME en collaboration avec les pairs éducateurs ont mené des actions d'information, de

sensibilisation, de dépistage volontaire des IST VIH/SIDA et d'hépatite B, de consultations thérapeutiques à l'endroit des étudiants de l'université ESIG GLOBAL. L'ONG RAPAA a déjà fait des interventions dans cette université et a sensibilisé les étudiants sur deux thèmes importants tels que « Consommation de substances psychoactives et pratiques sexuelles à risques » et « Consommation de substances psychoactives et contamination au VIH/SIDA, hépatites et autres ». Ensuite, le mercredi 14 décembre 2022, les équipes de l'ONG RAPAA et de l'ONG FAMME ont rejoint, les professionnelles du sexe et les femmes portefaix sur le site public d'Agbadahonou pour des actions d'information, de sensibilisation, de dépistage volontaire des IST VIH/SIDA et d'hépatite B, de consultations thérapeutiques et de remise de matériels d'hygiène.

Résultats des deux journées d'activités

Sous l'emprise de substances, il y a plus de risques d'être exposé aux pratiques sexuelles à risques telles que les rapports sexuels non protégés, les relations sexuelles non consenties, la vulnérabilité aux agressions sexuelles. Ainsi, pour les deux (02) jours d'activités, les équipes d'intervention ont pu sensibiliser 255 étudiants et 190 femmes et hommes sur les conséquences de la consommation abusive de substances psychoactives, notamment les risques de contamination aux IST, VIH/SIDA et à l'hépatite B. Pour renforcer ces actions de sensibilisation et



Responsables de RAPAA et FAMME lors de la conférence de presse

réduire les risques liés à la contamination aux IST VIH/SIDA, des outils de prévention à savoir 810 dépliant, des affiches, des autocollants ont été distribués aux participantes, environ 10 000 préservatifs masculins, 1500 préservatifs féminin et 2250 lubrifiants ont été distribués afin d'inciter les femmes à avoir des relations sexuelles protégées. Durant ces journées d'activités, il a été enregistré près de 183 étudiants dont 83 filles et 100 garçons ont pu effectuer le test volontaire de dépistage du VIH, et 102 personnes dont 55 femmes et 47 hommes

pour la plupart des usagers de drogue ont effectué le test volontaire de dépistage du VIH, de l'hépatite B et des IST. Les cas positifs détectés ont été orientés vers le centre médico-social de l'ONG FAMME, spécialisé dans la prise en charge des personnes vivant avec le VIH. Il importe de réduire les inégalités socioéconomiques, de renforcer les actions en direction des personnes aux conditions de vie difficiles afin d'éviter leur stigmatisation, leur marginalisation avec tous les risques inhérents à leur désinsertion sociale.

Avoir un système immunitaire fort et sain est indispensable pour faire face aux différents virus et pathogènes qui attaquent quotidiennement l'organisme et qui peuvent menacer la santé.



5ème 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