



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°701 du 18 Janvier 2023

« Danyigbé » : prévenir et traiter le diabète



3

« DANYIGBÉ » UNE PLANTE AUX MILLE VERTUS

Hypertension: Quand et comment prendre les médicaments ?

7

Quand prendre les médicaments contre l'hypertension artérielle? Le matin, le midi ou le soir? D'après une étude espagnole, le moment de prise du traitement a un impact considérable sur son efficacité. Au Togo, le taux de prévalence de l'hypertension est de 30,5%. Bien qu'il n'existe pas de médicament miraculeux, certains traitements permettent toutefois de normaliser la tension au repos et à l'effort. D'après une étude, publiée dans l'European Heart Journal, ce traitement est plus efficace lorsqu'il est pris le soir...

6 infusions à boire après
un repas copieux

6



Jus de grenade pour booster
l'érection

3



10 jours pour éliminer excès
alimentaires des fêtes

4-5



DON DE

Sang

« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Covid-19 : respecter les mesures barrières



Veiller à l'hygiène des mains

Pourra-t-on éradiquer un jour la Covid-19 ? C'est très peu probable. Selon les chiffres relayés dans les médias, 250 millions de personnes auraient été infectées en Chine depuis le 1er décembre 2022. Cette flambée des cas de Covid-19 fait craindre ailleurs l'émergence de nouveaux variants et sous-variants du virus dans le monde notamment le sous-variant BF.7, descendant d'Omicron qui serait le principal responsable de cette nouvelle vague. La pandémie de Covid-19 n'est pas terminée. Il y a quelques semaines, le directeur général de l'OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, disait à propos de la fin de la pandémie actuelle : «*Nous n'en sommes pas encore là* ». S'il reconnaît que 90 % de la population mondiale présente une forme d'immunité, il nuance en précisant que

«*des lacunes dans la surveillance, les tests, le séquençage et la vaccination continuent à créer les conditions idéales pour l'émergence d'un nouveau variant préoccupant qui pourrait causer une mortalité significative* ». Au Togo, la Covid-19 continue de circuler et provoque des résurgences régulières de la maladie. D'après les informations recueillies auprès du ministère en charge de la santé, au total 05 nouveaux cas ont été enregistrés dans la semaine du 01 au 09 Janvier 2023. Les autorités sanitaires tirent de nouveau la sonnette d'alarme au regard de la tendance plus ou moins à la hausse des cas confirmés. La population est invitée à la vigilance et au respect des mesures barrières en cette période d'harmattan.

par Jean ELI

PHARMACIE DE GARDE Du 16 au 23 Janvier 2022		
BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
3 ^{ème} ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 34 41 94
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	96 80 09 06
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
GROSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoïnn Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
MADINA	Wuili en face de la cité de la CNSS	91 18 33 33
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
BETHEL	Rte d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG, Route de Kpalimé	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémekonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédoké-Gbomamé	70 17 97 08
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agblaképédogan	22 25 96 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY"	70 42 23 60
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
LA GRACE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoé	90 56 16 81
N.D DE LOURDES	Agoé Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Lébasissito, à côté de la Poste	93 26 36 00
EMMAUS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
ABRAHAM	Agoé-Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	Agoé Kové, Carrefour Kpogli	70 12 35 85
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé près de la Station OANDO	96 07 33 24
EVA	Sanguera, Kilikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDI	AGOÉ-DIKAMÉ, Bernard Copé après la station CAP	70 90 19 60
REGINA PACIS	Adidokopé, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

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	Agoé stade	
Main de Dieu	Agoé Assiyéyé	
la Mairie	Mairie	
Djidjoli	Djidjoli	
Bon Samaritaine	Bè hopital	
Bethel	Adidogomé	
Ecole	Adidogomé	
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG	
Eden	Baguida	
Verseau	Avepzo	
Ave Maria	Entrée chu Tokoïnn	
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
Abel OZIH
91 50 20 22

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

« Danyigbé » : prévenir et traiter le diabète

«*Danyigbé* », de son nom scientifique *Conyza aegyptiaca* est une plante herbacée annuelle ou bisannuelle, légèrement visqueuse et aromatique avec des tiges blanches pubescentes à hispides et les poils longs mélangés à de courts poils glandulaires sur ces tiges. Aussi appelée « ahlonmé » chez les Ewé, elle est l'une des plantes utilisées en médecine traditionnelle. Elle est reconnue comme une plante au goût très amer.

La plante contient une résine, des tanins, et des flavonoïdes. *Conyza aegyptiaca* est l'une des plantes utilisées pour le traitement du diabète en Afrique de l'Ouest. Une augmentation de la production de glucose par le foie contribue à l'hyperglycémie et l'inhibition de la production hépatique de glucose favorise le contrôle glycémique chez les patients diabétiques de type 2. L'« Étude ethnobotanique des plantes utilisées dans le traitement du diabète dans la médecine traditionnelle de la région Maritime du Togo » réalisée par le scientifique Gbekley Efuli Holali et ses pairs, a montré l'analyse de l'effet de *Conyza aegyptiaca* sur la libération hépatique de glucose. Les extraits aqueux et éthanologiques de *C. aegyptiaca* n'ont montré aucune toxicité pour le foie. Les extraits de «

Danyigbé » empêchent la libération hépatique de glucose et suggèrent que cette propriété contribue à l'effet antidiabétique de la plante. Cette matière végétale, après cuisson, est traditionnellement utilisée par les Africains de l'Ouest comme thé. Ce qui montre l'efficacité de la plante dans la prévention et le traitement des maladies de foie et le traitement du diabète de type 2. **Recette : Prendre 10 feuilles de «Danyigbé », demi-litre (0,5l) d'eau potable. Faire bouillir l'eau, et ensuite verser sur les feuilles. Laisser reposer 5min et boire tiède, pendant un bon petit déjeuner. Prendre 1 petit verre le matin et le soir pendant le dîner.**

Éliminer infections de la peau
L'extrait hydro-éthanolique de «Danyigbé » présente une meilleure



Une plante thérapeutique

activité antifongique. La présence des tannins et des flavonoïdes dans les différents extraits semble être à l'origine de l'activité antifongique

chez cette plante. Cette évaluation justifie bien l'utilisation de la plante dans le traitement des dermatoses.

Jus de grenade pour booster l'érection



Jus de grenade, viagra naturelle

Parmi plusieurs autres bénéfices pour la santé, le jus de grenade Ewé « Yevuboda » peut être un aphrodisiaque pour les femmes et les hommes, selon une étude écossaise. Des chercheurs de l'Université Queen Margaret à d'Edimbourg ont mené cette étude avec 58 personnes,

âgées de 21 à 64 ans, qui prenaient un verre de jus de grenade par jour pendant deux semaines. Les niveaux de l'hormone sexuelle testostérone et de tension artérielle sont mesurés et les niveaux de 11 émotions incluant la peur, la tristesse, la culpabilité, la timidité et l'assurance, étaient évalués.

Après 2 semaines, les niveaux de testostérone ont augmenté de 16% à 30% et la tension artérielle est diminuée. La testostérone joue un rôle dans la libido, chez les hommes et chez les femmes. Les émotions positives ont augmenté et les sentiments négatifs diminués. L'humeur et la mémoire sont améliorées et la réactivité au stress est diminuée. Ce jus contient des antioxydants. Ces derniers évitent l'artériosclérose et amenuisent l'irrigation sanguine dans les artères qui irriguent les corps caverneux du pénis dans lesquels se produit l'érection. Selon le site du journal anglais « Dailymail », boire un verre de jus de grenade la journée permet de faire grimper le taux de testostérone, une hormone qui contrôle la libido des hommes comme des femmes et qui a tendance à diminuer avec l'âge. Consommé de manière régulière, le jus de grenade permet de lutter contre les troubles érectiles. C'est aussi la conclusion d'une étude très sérieuse

menée par l'université de Californie-Los Angeles (UCLA). Pourquoi ? Peut-être à cause des effets protecteurs du fruit contre le stress antioxydant. D'autres chercheurs ont prouvé que le jus de grenade protège le monoxyde d'azote (NO), un composé chimique indispensable à l'érection. Le jus de grenade est très riche en antioxydants, tels que les polyphénols, les tanins et les anthocyanines. Pour cette raison il préviendrait les maladies cardiaques et le cancer. Les tanins diminuent la pression artérielle et stimulent le système immunitaire alors que les anthocyanines protègent les vaisseaux sanguins et réduisent l'inflammation.

Recette: ¼ de pastèque, 1 citron, 1 grenade. Mixer les fruits dans un blender. Verser le mélange dans une bouteille et la conserver au réfrigérateur. Boire un tiers de tasse de jus le matin à jeun, et un autre avant de dîner.

Rhume : symptômes et recettes

La période d'harmattan est un moment propice pour contracter un rhume. Au cours de ces moments, l'air est sec et devient difficile à respirer. «*Je suis constamment enrhumé, surtout en cette période d'harmattan. Mon nez est bouché, j'ai parfois des écoulements nasaux. Cela m'handicape dans mon travail. Mon organisme ne supporte souvent la fraîcheur et particulièrement les poussières. Je me traite en prenant des antibiotiques jusqu'au jour où j'ai découvert que ces derniers n'ont aucun effet sur le rhume*», a laissé comprendre Kodjo, jeune trentenaire, enseignant résidant dans le quartier Adidogomé.

Le rhume n'est pas banal
Le rhume est une inflammation des muqueuses d'origine allergique ou virale. Plus de 100 virus différents peuvent causer un rhume. Le rhume est une infection du nez causée par un virus. Le rhume se caractérise

par des symptômes nasaux tels que le nez qui coule ou rhinorrhée, le nez qui pique en cas d'allergie, obstruction nasale, ou nez bouché avec perte de goût, éternuements et parfois par des symptômes au niveau du pharynx, de type mal de gorge surtout picotements dans la gorge, gorge qui pique, difficultés à avaler ; accompagnés de malaise général et quelquefois de fièvre lorsqu'il s'agit d'un rhume viral. Les symptômes apparaissent petit à petit, à l'inverse de la grippe, et durent pendant 3 à 7 jours. Les complications du rhume sont rares : moins de 2% des rhumes. La complication principale chez l'adulte est la sinusite aiguë. Seulement 0,5 à 2% des rhumes évoluent vers une sinusite.

Quels traitements ?

Le traitement vise essentiellement à rendre le rhume moins pénible en soulageant les symptômes. Etant donné que le rhume est causé par



Le rhume, une maladie contagieuse

un virus et non par une bactérie, les antibiotiques sont sans effet. Traditionnellement, plusieurs plantes servent à soulager les symptômes et traiter le rhume. Parmi celles-ci, on trouve l'eucalyptus, le gingembre, la menthe

Recette : Eplucher 1 à 2 morceaux de gingembre, puis râper le et les faire infuser dans de l'eau très chaude entre 5 et 10 minutes. Puis Filtrer l'infusion. A boire 3 fois par jour.

10 jours pour éliminer excès alimentaires des fêtes

Après des excès, notamment ceux des fêtes, surtout en gras, sucre et alcool, pas de surprise, la balance sanitaire affiche un déséquilibre en faveur de la maladie. Il faut réagir immédiatement pendant que l'organisme a encore en mémoire son poids et son métabolisme d'avant. Comment éliminer jour après jour les toxines, les kilos superflus et retrouver la vitalité ? Mathieu Kponou Tobossi Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires et diétothérapeute, thérapie par l'alimentation propose un programme de 10 jours pour éliminer les toxines et relancer le métabolisme.

L'urgence est de mettre au repos les organes de digestion et de detoxification, notamment le foie et l'estomac, les plus engorgés par les excès. Cela nécessite, avant tout, de stopper l'alcool, les produits transformés et les aliments trop salés, gras et/ou sucrés, de réduire les

féculents et de contrôler et bien choisir les matières grasses. Pour déstocker plus vite, on privilégie 100 % naturelle, maigre et à dominante végétale. Les premiers jours, l'assiette s'enrichit progressivement en protéines animales (quantité raisonnable) pour booster les dépenses énergétiques et en féculents,

lentement assimilés, pour réguler l'appétit et les prises alimentaires, aussi les aliments riches en micronutriments qui accélèrent l'élimination et favorisent la mobilisation des réserves adipeuses: La base de l'alimentation, ce sont des fruits et surtout des légumes de toutes sortes, associés à une bonne

hydratation. Après, on complète avec un peu de viande et de poisson maigres, des légumineuses et des céréales complètes en quantités modérées et un peu d'huiles végétales, (arachide, noix, de sésame ou de soja).

Jour 1 : Alléger la digestion



Opter pour les légumes verts

Après des excès, les organes du métabolisme énergétique, engorgés, tournent au ralenti. En épurant son assiette, on leur facilite la tâche. Opter uniquement pour du naturel. Les produits transformés renferment des additifs, des graisses saturées et des sucres modifiés qui perturbent la digestion. Éviter l'excès du sel et le sucre car ils retardent l'élimination des déchets en retenant

l'eau dans les tissus. Quant aux produits du métabolisme énergétique, sucrés, ils fatiguent le pancréas qui est obligé d'hyper-sécréter de l'insuline. Les lipides, surtout ceux saturés d'origine animale, augmentent le travail du foie. On déjeune d'un morceau de viande blanche avec des légumes verts et un peu de féculents. Puis un laitage. Dîner léger. Éviter crème, beurre, viandes grasses, fromages, charcuteries.

Jour 2 : Filtrer les toxines

L'eau facilite le travail des reins, évacue les toxines hydrosolubles, favorise le transit intestinal et fluidifie le sang. « L'idéal est de s'hydrater tout au long de la journée en privilégiant de l'eau plate. Boire au minimum 2-3 litres par jour avec au moins un demi-litre d'eau chaque matin au réveil loin du petit déjeuner puis le reste à répartir dans la journée. Opter aussi pour du thé vert et des infusions entre les repas », souligne Mathieu Kponou Tobossi, Diétothérapeute. Préférer des soupes, elles hydratent, reminéralisent

l'organisme et, grâce à l'association eau + fibres des légumes, boostent l'élimination des déchets. Plutôt le soir, car le repas est plus léger, et on peut ajouter un bouillon au déjeuner.

« Le citron pressé est aussi un allié précieux contre les toxines. A consommer frais et de préférence en matinée. Son acide citrique aide le foie à traiter les graisses et les toxines et régule la glycémie. Il renferme aussi des antioxydants, notamment de la vitamine C, qui neutralisent les substances toxiques », explique Kponou Tobossi.

Jour 3 : rétablir l'équilibre



Les fruits sont riches en fibres

L'excès de produits animaux contribue à acidifier l'organisme, et entraîne une surproduction d'acide urique. On augmente la part végétale, à l'effet alcalinisant, au détriment de l'animal, acidifiant. Au déjeuner et au dîner, consommer beaucoup des légumes car ils sont peu énergétiques mais riches en fibres, vitamines et minéraux. Ils renferment notamment du potassium, qui permet l'élimination urinaire du sodium et de l'eau. Prendre deux fruits par jour ; ils

sont diurétiques et reminéralisants. Mais comme ils sont également sucrés, on en maîtrise les quantités (un fruit = 150 g environ). L'acide citrique du citron se transforme en citrate dans l'estomac qui contribue à l'alcalinisation. Les légumineuses sont riches en protéines et minéraux et, surtout, en fibres qui boostent le transit et l'élimination des toxines. On les introduit le soir, en remplacement de la viande ou du poisson.

Jour 4 : Calmer l'inflammation



Privilégier les poissons

Le déséquilibre acido-basique, l'excès de graisses saturées, de sucre et d'alcool favorisent un état inflammatoire favorable à la prise de poids. On mise sur les aliments anti-inflammatoires. « Faire une infusion de clou de girofle. Grâce à ses différentes substances qui agissent en synergie, cette épice lutte activement contre les

états inflammatoires. Une portion de poisson gras : Hareng (Måvi), maquereau (Salomo). Ils sont riches en oméga-3 et recommandés deux fois par semaine. Des huiles de noix, soja, arachide pure pour assaisonner, sésame, huile de palme. Elles sont riches en oméga-3. Une cuillerée à chaque repas », recommande Kponou Tobossi.

Jour 5 : Régénérer le foie



Les épices sont bonnes pour le foie

Les excès de graisses, d'alcool et de sucre l'ont mis à rude épreuve. Après quelques jours de mise au repos du système, c'est le moment de lui donner un coup de pouce avec les aliments qui boostent son activité. Voici ce que propose le spécialiste Kponou Tobossi :

Recette 1 : 6 cuillères de curcuma + 6 cuillères de gingembre + 2 cuillères de clou de girofle. Faire le mélange et garder sur soi et puiser petitement au quotidien. C'est pour saupoudrer les repas.

Recette 2 : 500 g de curcuma, 500 g de gingembre, et 200 g clou de

girofle. Tous en poudre. Prendre 1 à 2 cuillères à café matin et soir dans un verre d'eau tiède. Faire sur 10 jours à 2 semaines.

Le persil, excellent draineur de la vésicule biliaire et du foie, favorise l'élimination des toxines et des déchets. Il possède un effet antibactérien sur la flore digestive. La betterave renferme de la bétaine, une substance ayant la propriété d'aider à digérer et à lutter contre l'accumulation des graisses dans le foie. Il contient différents actifs qui stimulent la production de bile. En plus, il renferme des substances qui contribuent au métabolisme des sucres et des graisses. Crue de préférence.

Jour 6 - Booster le métabolisme

Pour cela, miser sur les aliments riches en protéines, qui nécessitent une bonne dépense d'énergie pour être digérés, et contribuent au maintien de la masse musculaire. Prendre un petit déjeuner protéiné. On veille à avoir

chaque matin. Du poisson au déjeuner. Préférer viandes blanches, poissons gras et maigres. Une belle portion : 130 g en moyenne. Un complément protidique au dîner : un à deux œufs ou 80 g de poisson ou de viande maigres.

suite a la page 5

suite de la page 4

Jour 7 : Rééquilibrer la digestion

Les fêtes représentent un véritable tsunami pour la flore bactérienne intestinale. Pour améliorer la digestion, lutter contre les ballonnements et booster le métabolisme, il faut la nourrir et la soutenir. Plus de légumes et fruits riches en prébiotiques. Non digérées, ces fibres spécifiques arrivent intactes dans le colon où les bactéries peuvent les dégrader. Les meilleures sources : ail, betterave, brocoli, chou, endive, oignon, banane, agrumes, pomme, poire, mangue,

fruits secs, pois chiche, haricot rouge, avoine. Des probiotiques en renfort. Ces organismes vivants participent à la digestion, jouent un rôle dans l'absorption des nutriments et préviennent les troubles intestinaux comme les ballonnements, les flatulences, la constipation ou encore la diarrhée. On continue à consommer un à deux yaourts par jour, on réintroduit une portion de fromage et on opte pour du pain complet.

Jour 8 - Contrôler la glycémie



Préférer les légumineuses

Pendant une semaine, on a réduit les apports en glucides afin d'obliger l'organisme à déstocker. On revoit à la hausse les apports en féculents, notamment au dîner, mais en les choisissant bien.

Cap sur les riz bruns, la patate douce. Ils évitent les fluctuations importantes de la glycémie, propices au stockage. Des céréales semi-

complètes ou complètes. Riches en fibres, elles sont lentement assimilées, apportent davantage de minéraux et de vitamines indispensables à l'organisme et rassasient durablement. À défaut, opter pour des légumineuses : grâce, à leur richesse en fibres, elles sont lentement assimilées par l'organisme et rassasient durablement.

Jour 9 - Capitaliser le tonus



Les herbes aromatiques pour un tonus

Plus de cru. C'est le seul moyen de faire le plein de vitamine C, indispensable au tonus et à l'immunité. On réintroduit des crudités en entrée, on cuit les légumes à la vapeur. Les pigments des fruits

et des légumes colorés révèlent des antioxydants qui renforcent l'organisme. Les herbes aromatiques sont riches en minéraux et en vitamine C, tandis que les épices regorgent de substances protectrices.

Jour 10 - Garder le cap

Ne pas baisser la garde, au risque de voir les rondeurs se réinstaller. Pendant les quelques jours et semaines à venir, il est indispensable de prendre de bonnes résolutions, à savoir de saines habitudes alimentaires. Prendre un petit déjeuner protéiné avec des protéines animales sans excès. L'idéal : une portion de 120 à 130 g au déjeuner et un complément (80 g) au dîner. On privilégie les viandes maigres, et on consomme deux fois de la viande rouge et deux fois du poisson gras par semaine.

Opter pour des céréales complètes et des légumineuses. Ce sont de bonnes sources d'énergie qui ne favorisent pas le stockage et assurent un bon transit. Un peu à chaque repas, selon l'appétit et l'activité. En cas de reprise de poids, on les supprime au dîner. Les fruits et légumes doivent être présents à chaque repas, sous toutes leurs formes, crus et cuits. On limite les fruits à deux par jour. De l'alcool et des produits sucrés aux occasions et surtout avec modération en privilégiant le vin rouge.

6 infusions à boire après un repas copieux

par Jean ELI

Certaines personnes ont la digestion lourde et difficile. Elles se sentent ballonnées car elles ont abusé de certains aliments. Elles se sentent fatiguées, avec des nausées qui se manifestent. Après un repas trop copieux et arrosé, il est courant de ne pas se sentir au meilleur de sa forme. Pour éviter des problèmes au niveau du foie et detoxifier l'organisme : adopter le réflexe infusion.



Une infusion contre l'indigestion

Qu'on se sente lourd juste après un repas, plusieurs heures après ou que le ventre ressemble à un ballon de foot le lendemain matin, au lieu de se tourner vers les médicaments, pourquoi ne pas essayer quelques remèdes naturels ?

Infusion de curcuma

Infusion à l'anis

L'anis se révèle idéal pour lutter contre l'aérophagie. Le ventre gargouille, et on est plié en deux. Avec son goût épicé, il laisse une sensation de fraîcheur en bouche et aide à retrouver un confort intestinal.

Recette : 150ml d'eau bouillante, 02 cuillères à café de graines séchées d'anis. Verser l'eau bouillante sur les graines d'anis et laisser infuser au moins dix minutes. Boire de cette tisane au moins trois fois par jour une trentaine de minutes avant les repas. Cette boisson est toutefois déconseillée aux femmes enceintes et ne doit pas être prise trop longtemps. Une cure de sept jours est suffisante.

Infusion de citron

Le citron a des propriétés digestives intéressantes. Un verre de jus citron fraîchement pressé fait toujours du bien après un repas trop gras. L'eau qu'elle contient favorise l'action drainante du citron, contribuant à débarrasser le foie des toxines accumulées dans l'organisme. Cette recette detox est parfaite pour brûler les graisses après les repas de fêtes.

Recette : 1 tasse d'eau, 1 citron, 1 cuillerée à café de miel. Porter de l'eau à ébullition dans une casserole puis réserver. Presser un jus de citron. Mettre le miel et le jus de citron au fond d'une tasse et verser de l'eau chaude dessus. Remuer. Boire cette boisson avant et après les repas tous les jours. Cette boisson est à proscrire pour les personnes qui souffrent de reflux gastrique.

Infusion à la citronnelle

Une tasse d'infusion à la citronnelle après chaque repas stimule les fonctions de l'estomac et active la digestion. De par ses bienfaits antiseptiques et cicatrisants, la citronnelle soulage également l'inflammation du colon. Elle réduit les flatulences, les ballonnements et les crampes d'estomac.

Infusion de cannelle

En cas de ballonnement, la cannelle reste une valeur sûre. Tonifiante, elle aide en cas de problème de digestion. Effectivement en cas de digestion difficile, il est conseillé de boire 1 tasse infusion à la cannelle entre les repas pendant quelques jours.

Recette : 1/2 l d'eau, 1 cuillère à soupe de poudre de cannelle, 1 cuillère à soupe de miel. Faire bouillir l'eau, une fois à ébullition, mettre le thé et la cannelle à infuser. Couvrir et laisser infuser pendant 5 min. Filtrer, et ajouter le miel.

L'INAM déménage du quartier des Etoiles pour Déckon



Nouveau siège de l'INAM

L'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) n'offrira plus des services à ses usagers au quartier des Etoiles à compter du 16 janvier 2023. La structure déménage pour siéger désormais au quartier Déckon. « La Direction Générale de l'Institut national d'assurance maladie (INAM) porte à la connaissance des assurés, prestataires et toute la population, que son siège sera transféré à compter du lundi 16 janvier 2023 dans l'ancien immeuble de la Banque Sahélo-

Saharienne pour l'Investissement et le Commerce (BSIC), sis au quartier Déckon (Lomé), 3802 boulevard du 13 janvier », lit-on dans un communiqué publié le 4 janvier 2023 par la direction générale de l'INAM. La directrice générale de l'INAM, Myriam Dossou-d'Almeida demande à cet effet à tous les usagers de se rendre au nouveau siège à partir de la date susmentionnée pour toutes formalités d'assurance maladie.

Source : INAM-Togo

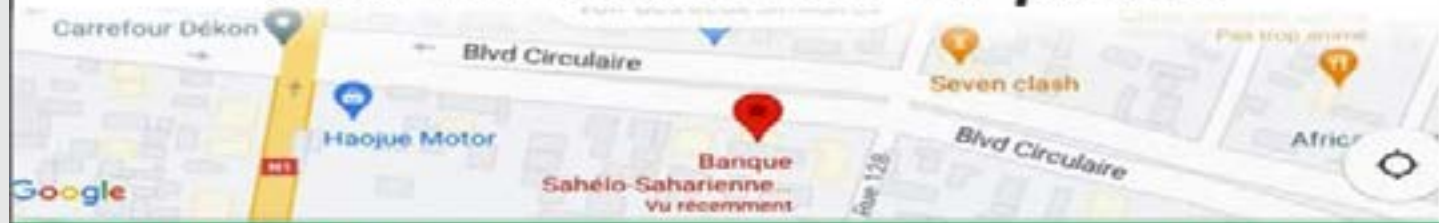


ALERTE INFO!



TRANSFERT DU SIEGE DE L'INAM DANS L'ANCIEN IMMEUBLE DE LA BSIC AU QUARTIER DEKON A compter du 16 janvier 2023

3802 boulevard du 13 janvier



+228 22 21 47 99 inam@inam.tg inamtogo.com

Période d'harmattan : nécessité du port de masque

L'harmattan souffle actuellement sur le Togo. C'est une période qui va de mi-novembre à fin mars. Ce vent froid et sec est chargé de particules poussiéreuses. En cette période, le port du masque ou « cache-nez » est le moyen prisé pour se protéger de la poussière que dégage ce vent.



Le cache-nez contre les maladies respiratoires

Une partie importante de la population togolaise depuis l'avènement du Coronavirus, a pu intégrer le port du cache-nez protecteur dans son vécu quotidien. Beaucoup affirment, en effet, l'avoir intégré au regard de son importance dans la protection contre les maladies. En cette période d'harmattan, le cache-nez n'est pas négligé. Romuald 22 ans, Etudiant à la faculté d droit à l'université de Lomé confie: « C'est juste pour me protéger contre la covid-19 et la poussière. Il faut se protéger surtout en ce temps de d'harmattan. Ce vent est toujours chargé de poussière et de microbes et des particules toxiques. Je crois que les gens comprendront la nécessité de porter un cache-nez ». Da Mama, Revendeuse des produits céréaliers au marché d'Adidogomé Assiyéyé, dame d'une trentaine d'années environ ne cache pas les avantages que lui procure le port du masque protecteur. « Avec cette poussière, si tu marches sans masque, tu vas contracter la toux et le rhume », a-t-elle prévenu. A chaque fois qu'elle emprunte la route, elle porte son masque.

Attention aux maladies

En cette période d'harmattan le risque de contracter une maladie est élevée au regard des microbes, des virus et des parasites dont est chargée la poussière. D'après Mme Micheline Nang Samboung, Auxiliaire de vie sociale et santé, « les maladies fréquemment contractées en cette période sont la grippe, la toux, le rhume, la méningite, la pneumonie, l'asthme, la bronchite, et les infections respiratoires et la tuberculose. Raison pour laquelle il faut impérativement porter de cache-nez contre la poussière pour sortir ».

Dans certains établissements sanitaires comme le CMS Adidogomé, la clinique « Le Safran » à Baguida, les services de consultations font le plein chaque jour de patients. Des cas de maladies ou allergies respiratoires liées à l'harmattan sont enregistrés. La principale arme pour lutter contre la poussière, c'est de protéger les voies respiratoires. Et le cache-nez est très important surtout pour les asthmatiques, souligne Dr Dieudide Dovonou, médecin généraliste à la clinique « Le Safran » à Baguida. « Le cache-nez n'est pas seulement pour Covid mais cela a beaucoup aidé. En portant le cache-nez on aura moins de gripes, moins de toux, moins de problèmes de rhinites, d'écoulement nasal en cette période d'harmattan parce que les gens se protègent systématiquement contre la Covid, ce qui permet également de se protéger contre la poussière », martèle Dr Dovonou. Par ailleurs, la sécheresse peut se ressentir au niveau respiratoire. La voie respiratoire est très sèche avec toutes ses conséquences dont les effractions et les infections. Les périodes d'harmattan sont des périodes de grande variation de températures d'abord de l'environnement et par voie de conséquence du corps humain. En journée, on peut aller jusqu'à 39 ou 40 degrés surtout dans la partie septentrionale et les soirs et très tôt le matin, il fait excessivement frais. Cette variation de température allant d'un extrême à un autre va fragiliser les hommes et affaiblir leur immunité. Cette fragilité de l'immunité peut être responsable de la résurgence des complications sévères chez les diabétiques, les hypertendus.

Hypertension : Quand et comment prendre les médicaments ?

par William O.

Quand prendre les médicaments contre l'hypertension artérielle ? Le matin, le midi ou le soir ? D'après une étude espagnole, le moment de prise du traitement a un impact considérable sur son efficacité.



Bien prendre les médicaments anti-hypertenseurs

Au Togo, le taux de prévalence de l'hypertension est de 30,5%. Bien qu'il n'existe pas de médicament miraculeux, certains traitements permettent toutefois de normaliser la tension au repos et à l'effort. D'après une étude, publiée dans l'European Heart Journal, ce traitement est plus efficace lorsqu'il est pris le soir, au moment du coucher.

Les médecins préconisent une prise le matin

Les directives actuelles sur le traitement de l'hypertension ne recommandent aucun moment pour prendre les médicaments. L'ingestion matinale est la recommandation la plus courante des médecins, car elle est basée sur l'idée selon laquelle il faut réduire la pression artérielle dès le matin. Or, certains médecins ont constaté auparavant que la pression artérielle systolique moyenne pendant le sommeil est l'indication la plus significative, quelles que soient les mesures prises au cours de la journée ou chez le médecin.

Cette étude risque bien de changer les habitudes des hypertendus, pas toujours bien conseillés par leurs médecins. « Une prise matinale est souvent recommandée par les médecins, pensant qu'il faut réduire la pression artérielle le plus tôt. Or, pendant le sommeil, la pression systolique est l'indication la plus significative et la plus indépendante du risque de maladie cardiovasculaire de la journée », précise l'auteur de l'étude.

D'après Dr Yawo Tufa Nyasenu, Président du Conseil de l'Ordre National des Pharmaciens du Togo (ONPT), ce pourquoi les médecins prescrivent dans la matinée la prise c'est qu'il y a une augmentation physiologique de la tension dans

la matinée au réveil. « La prise des médicaments antihypertenseurs se fait selon le modèle d'Hypertension artérielle (HTA). Selon que vous avez une HTA diurne, le cardiologue va préconiser une prise le matin avant les activités et si vous avez une HTA nocturne la prise des médicaments se fera le soir. Chaque patient doit se connaître avec l'aide de son cardiologue », souligne Dr Yawo Tufa Nyasenu.

Dans quel cas prendre des antihypertenseurs ?

Le traitement de l'hypertension artérielle passe en première intention par la mise en place de mesures hygiéno-diététiques : adopter une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, pauvre en graisses d'origine animale ainsi qu'en sel, surveiller son poids, ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool, pratiquer une activité physique régulière. Parfois cela suffit à ramener la tension à la normale. Lorsque ce n'est pas le cas après 6 semaines, un traitement médicamenteux sera mis en place. Il peut être prescrit en monothérapie, une seule classe de médicament, ou en association.

Comment les prendre ?

Pour une bonne efficacité du traitement, il faut suivre certaines règles d'observance : toujours prendre son traitement à la même heure. En cas d'oubli de prise à l'heure habituelle, il est encore possible de prendre le médicament, quitte à décaler l'heure de prise le lendemain. En revanche, en cas d'oubli de plus de 24h, ne pas doubler la dose. En cas d'intolérance du traitement, ne pas l'arrêter brutalement mais en parler avec son médecin. Respecter les règles d'hygiène de vie.

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.



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