



Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



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

SANTÉÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 705 du 15 Février 2023

Pires aliments à éviter pour le foie



3 CES ALIMENTS ALTERENT LE FOIE

Persil et menthe
pour purifier le foie

3



Cardamome : protéger foie
et traiter ulcère

5



Comprimés aphrodisiaques :
risques et dangers

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)



Caries : Agir contre les infections bucco-dentaires

Les deux plus fréquentes des pathologies dentaires, la carie et la maladie parodontale, résultent d'une infection bactérienne. Mais il s'agit de maladies différentes. On peut avoir des caries sans maladie parodontale, ou inversement. Mal soignées, elles peuvent être à l'origine de complications parfois sévères. Or la prévention de ces infections bucco-dentaires est encore loin d'être optimale. Dans cet article, on parlera de la carie dentaire. Elle se développe de l'extérieur vers l'intérieur, pouvant aller jusqu'à la pulpe et provoquer des douleurs et un abcès dentaire.



Une carie mal soignée peut entraîner la mort

Savoir reconnaître ces maladies dès les premiers signes permet d'empêcher ou de ralentir leur progression. Leurs mécanismes infectieux sont différents, tout comme les bactéries qui en sont responsables. La bouche abrite plus de 700 espèces bactériennes, normalement en équilibre, en symbiose dans l'environnement buccal, dont la salive, par son rôle de tampon, contribue à réguler les fluctuations.

La carie dentaire, liée à l'excès de glucides

Dans la carie, certaines bactéries, surtout des streptocoques, dont les apports sucrés et acides favorisent la croissance, attaquent l'émail de la dent, puis la dentine. D'après Dr Georges Tokofai, Chirurgien-Dentiste, Responsable du Cabinet Dentaire « SOS Dentiste », Président de l'Association Togolaise pour la Santé Bucco-dentaire (ATSBD), « si l'infection progresse, elle pénètre dans la pulpe, la partie vivante, vascularisée et innervée de la dent. Ce qui va entraîner des douleurs atroces surtout nocturnes et qui se termine par une nécrose de la dent. La dent meurt. Les bactéries vont progresser de la pulpe morte vers l'extrémité de la dent, où elles peuvent provoquer un abcès dentaire qui est

une complication de la carie dentaire. D'où l'importance d'une dévitalisation, d'un nettoyage et d'une obturation rigoureuse du canal dentaire». Dans certains cas, l'extraction de la dent peut s'avérer nécessaire. Mais des abcès peuvent aussi avoir pour origine une infection du parodonte, les tissus qui entourent et soutiennent la dent, alors que la dent est normale, ou une dent mal positionnée. « L'abcès non traité peut même s'étendre aux tissus voisins : l'infection peut gagner la joue et provoquer une joue enflée. Cette infection loco-régionale est une complication potentiellement grave : et mal soignée, on peut mourir. Dans certains cas, l'infection peut être à l'origine d'un abcès cérébral, d'une ostéite, l'infection attaque l'os des mâchoires, ou d'une thrombophlébite par diffusion au niveau des veines de la face », souligne Dr Georges Tokofai, Chirurgien-Dentiste. La carie évoluée et l'abcès dentaire sont d'ordinaire si douloureux qu'ils obligent le malade à aller consulter le dentiste. Dans d'autres cas, l'infection carieuse peut avoir des répercussions à distance sur les organes vitaux tels que le cœur, reins, système digestif, les yeux, les articulations. C'est le cas par exemple d'un AVC d'origine dentaire.

par Elom AKAKPO

Parution prochaine : La maladie parodontale

Les jarres non protégées, les puits abandonnés et les puisards non couverts sont sources de multiplication des moustiques. Couvrons-les pour éviter le paludisme.

Source : PNLP

PHARMACIE DE GARDE Du 13 au 20 Février 2023

ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
SANTE	Près N°40PATO	70 44 91 27
CHATEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
DES APÔTRES	49 Boulevard Moboutou Sese Seko, Akodésséwa, Face Etocotran	70 56 38 05
HORIZON	165, Bd du 13 janvier NyékonaKpoé. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
ST PIERRE	Sagboville Hédranawé. 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 Malfakassa, face crémérie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
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, face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	93 29 07 37
EL-MISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoké-Gbomamé	70 17 97 08
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Quartier Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Quartier Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EI-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.DAME DE LOURDES	Agoé Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ESPACE VIE	Agoé Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Quartier Agoé-Fiovi, Rond point Cool Catch	93 83 91 00
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
EVIL	Sanguera, Kilikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 22
LE ROCHER	Agoé zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
REGINA PACIS	Adékikopé, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86
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 Assiyyé
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	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'unio
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fr
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 Assignagé
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
Joseph GANGUI
Arnaud KONDO

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

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

Pires aliments à éviter pour le foie

par Jean ELI

Le foie, c'est le grand nettoyeur, le grand éboueur, le grand détoxiqueur de l'organisme. En pleine forme, il apporte une immunité maximale, une belle énergie, un meilleur sommeil, une plus jolie peau. Mais quand le foie ne va pas, rien ne va. Englué dans la graisse et les produits toxiques, il n'est plus en état de faire le ménage. Même si le foie est en bonne santé, certaines habitudes alimentaires peuvent endommager son fonctionnement. Voici des aliments à consommer avec modération pour préserver l'état de cet organe.



Les lasagnes

Les plats qui contiennent de fromage ou des sauces à base de produits laitiers associent généralement des glucides et des protéines. Problème : à haute température, comme lors d'une cuisson au four ou d'une cuisson industrielle, ce mélange est le siège d'une réaction chimique appelée réaction de Maillard ». Cette réaction, qui confère notamment à la viande son bon goût rôti, correspond en réalité à la formation d'acrylamides, des radicaux libres à l'origine d'une inflammation du foie.



Les frites

La friture est particulièrement mauvaise pour le foie. A partir du moment où la quantité de graisse dépasse les besoins du corps, le foie verra ses cellules surchargées. Les frites, qui contiennent de l'huile de cuisson, sont donc à éviter : une fois par semaine maximum.



Le beurre

Le beurre et tous les aliments riches en acides gras saturés peuvent conduire le foie à un état de stéatose hépatique. Les lipides en surcharge dans le foie sont accumulés dans les cellules hépatiques, ce qui peut conduire à une inflammation chronique, puis à la cirrhose. Privilégier huiles végétales, fruits secs, volaille et poissons.



Charcuterie

Le saucisson, la charcuterie et toutes les graisses animales associées au surpoids et à l'obésité, si elles sont consommées à l'excès, constituent un risque pour le foie. A plus de 20 à 30 grammes de graisse ingurgitée par jour, le sujet commence à être surchargé. Les cellules du foie ou hépatocytes, normalement chargées de métaboliser les aliments, ne font pas face. Elles se chargent anormalement en graisse. Ce phénomène est appelé la « maladie du foie gras non alcoolique » ou stéatose hépatique.



La viande grasse

La viande grasse constitue un risque pour le foie quand elle est consommée en excès. En effet, les graisses de la viande ont besoin de bile pour être digérées. Comme c'est le foie qui fabrique la bile, la digestion de quantités importantes de viande représente une surcharge de travail pour cet organe. De plus, la graisse consommée en excès s'accumule dans les cellules du foie et augmente le risque de dyslipidémie, excès de cholestérol et triglycérides.



Les pâtisseries industrielles

Les aliments qui contiennent du sucre ajouté en excès représentent dans un premier temps un problème pour le pancréas. Mais, à long terme, quand le pancréas fatigue, le foie fatigue aussi. Elles combinent des mauvaises graisses industrielles cuites à des températures élevées et du sucre, un mélange délétère pour la santé.



L'excès de café

L'impact de la consommation de café sur le foie dépend de la quantité mais aussi de chaque personne. La caféine est métabolisée par le foie. Aussi, en abuser risque à la longue de l'épuiser. Pour un foie en bonne santé, le café ne pose généralement pas de problème quand on adopte une consommation modérée d'environ deux tasses par jour.



Boissons énergisantes

Elles peuvent entraîner la NASH, une pathologie chronique du foie. Elle peut évoluer en cirrhose. Ces boissons remplies de fructose. Ce type de fructose est alors présent en trop grande quantité dans ces boissons. Dans le foie, il est converti en graisse, elle-même stockée dans les cellules du foie. Cette situation augmente le risque d'excès de cholestérol mais aussi de maladie du foie gras, également appelée stéatose hépatique.

Source : « Medisite & topsante »

Persil et menthe pour purifier le foie

par Elom AKAKPO

Digestion difficile, ballonnements, nausées... Engorgé, le foie ne parvient plus à éliminer les déchets et l'organisme dit « stop » ! Voici une recette simple pour un nettoyage en douceur.



Tisane de persil à la menthe pour prendre soin du foie

Le foie remplit de nombreuses fonctions différentes. Il contribue à la digestion et à l'utilisation des substances nutritives par l'organisme. Mais il permet aussi d'éliminer les toxines de l'organisme. Chez les personnes en bonne santé, il neutralise les différents « poisons » que peut contenir l'alimentation: métaux lourds, substances cancérigènes. Mais lorsqu'il est fatigué, il fait moins bien son travail. D'où l'intérêt de faire une cure détox de temps en temps

les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On met à chauffer l'eau. Une fois qu'elle rompt à bouillir, on ajoute les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer tous les ingrédients et on obtiendra l'infusion. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement et boire cette infusion après le repas principal quotidien.

Boisson à la noix de coco pour perdre du poids

Les régimes amaigrissants trop drastiques présentent tous un risque de carences alimentaires. Pour perdre du poids sereinement, on mise plutôt sur des repas à la fois savoureux et parfaitement équilibrés. Voici une recette efficace qui peut aider à perdre du poids.



Boisson à la noix de coco, un meilleur amincissant

Le foie remplit de nombreuses fonctions différentes. Il contribue à la digestion et à l'utilisation des substances nutritives par l'organisme. Mais il permet aussi d'éliminer les toxines de l'organisme. Chez les personnes en bonne santé, il neutralise les différents « poisons » que peut contenir l'alimentation: métaux lourds, substances cancérigènes. Mais lorsqu'il est fatigué, il fait moins bien son travail. D'où l'intérêt de faire une cure détox de temps en temps. Que ce soit pour un repas léger le soir ou pour équilibrer ses repas du petit-déjeuner au souper, de nombreuses recettes saines et diététiques existent. Il est possible de retrouver un poids santé pour se sentir au mieux dans son corps.

d'eau. Tout d'abord, mixer la pulpe de la noix de coco avec de l'eau chaude pendant quelques minutes. Ajouter l'ananas et le gingembre et mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange plus ou moins homogène. Filtrer la boisson. La refroidir dans le réfrigérateur. On peut la sucrer avec un peu de miel. Mais si l'ananas apporte déjà une douceur naturelle, on peut se passer du miel. Prendre cette boisson tout au long de la journée et de la manière suivante : 2 verres à jeun, une demi-heure avant le petit-déjeuner. 1 verre au milieu de la matinée. 1 verre au milieu de l'après-midi. Cette boisson peut être prise pendant une ou deux semaines, plusieurs fois par an. Avoir une alimentation saine et équilibrée.

Recette : La pulpe d'une demi noix de coco, Un demi ananas mûr, Un morceau de gingembre (selon les goûts), 1 litre

par Elom AKAKPO

Couple : Petit ou gros pénis, source de frustration ?

Des sexologues reçoivent d'ailleurs en consultation un certain nombre de patients pour le motif d'un sexe trop petit ou trop grand à leur goût. Certains hommes restent anxieux à cause de leur taille parce qu'ils savent bien que leurs femmes rigolent souvent à la vue d'un petit pénis. Par conséquent, ils évitent alors d'avoir des activités sexuelles parce que leurs pénis les empêchent de jouir et ne les aident pas à procurer du plaisir à leurs partenaires. Comment expliquer ce phénomène ? Dr Catherine Solano, Sexologue française explique.



Taille du sexe ne doit pas être une source de stress dans le couple

Deux corps ont-ils besoin d'être compatibles sexuellement ?

Oui et non. Oui, parce que pour éprouver du plaisir sexuel, il faut que l'emboîtement sexuel des corps se fasse. Car c'est le contact intime qui est à l'origine des pressions et des frottements déclenchant le plaisir.

Le pénis peut-il être trop court, donc ne pas être adapté au niveau de la longueur ?

Non, à moins d'une anomalie réelle. Le vagin mesure en effet 8 cm au repos et 12 en état d'excitation. Un pénis mesure en moyenne entre 12 et 17 cm en érection. Il est donc toujours assez long. Et cela d'autant plus que le point G, zone réputée la plus réceptive au plaisir chez les femmes, et bien, ce point G est situé à 4 cm seulement de l'entrée du vagin.

Le sexe masculin peut-il être trop étroit pour donner du plaisir ?

Non, plus, on n'observe normalement pas de problème. En effet, connaissez-vous la largeur du vagin ? C'est simple, c'est zéro cm. On dit que le vagin est une cavité virtuelle. Ses deux parois se touchent. Donc quand le pénis entre, ces deux parois s'écartent. Le pénis ne peut donc pas être au large dans le vagin, même quand il est plutôt étroit.

Certaines femmes se plaignent que le pénis de leur mari est trop fin et qu'elles éprouvent peu de sensations. Pourquoi ?

Quand une femme se plaint en disant que le sexe de son partenaire est trop fin, en réalité, c'est son vagin à elle qui est hypotonique, c'est-à-dire que ses parois ne sont pas suffisamment fermes. En effet, même quand le pénis touche les parois du vagin, ce qui

provoque le plaisir, c'est la pression appuyée. Si les parois du vagin sont trop peu toniques, un peu molles, elles s'enfoncent au lieu de résister et la femme ressent peu de pression, donc peu de plaisir.

Que faire quand une femme connaît ce souci d'hypotonie et éprouve peu de sensations de plaisir ?

Il faut que cette femme muscle les parois de son vagin, pour les tonifier. Pour cela, elle doit pratiquer de la musculation du périnée qui tonifie les muscles entourant le vagin. Parce qu'on ne tonifie pas la paroi du vagin elle-même, mais les muscles qui l'entourent. Cette femme peut apprendre cette musculation chez un kinésithérapeute spécialisé en rééducation après accouchement. Car après l'accouchement, remuscler le périnée est très important pour retrouver de bonnes sensations sexuelles. Mais ce n'est pas le seul moment de la vie où cela peut se pratiquer. C'est parfois tout aussi nécessaire avant d'avoir un enfant, ou bien, longtemps après.

Certains couples se plaignent aussi d'incompatibilité de positions entraînant parfois des douleurs. Pourquoi ?

Même quand tout va bien, chaque couple a des positions impossibles à réaliser. En effet, l'inclinaison du pénis varie beaucoup chez l'homme. Il peut être courbé vers le haut et plus ou moins courbé, vers le bas, vers la droite ou la gauche. Du coup, certaines postures vont tirer sur les racines et lui faire mal. Il s'agit de postures qui ne lui conviennent pas. Pour la femme, c'est la même chose. Le vagin, même si on ne le voit pas de l'extérieur, a des inclinaisons variées. Dans certaines postures, il ne se sent pas bien, et envoie des douleurs pour le signaler. Donc chaque couple peut découvrir des positions sexuelles dans lesquelles il éprouve beaucoup de plaisir, et d'autres qui ne lui conviennent pas. Ces postures sont très variables selon les couples.

Une femme se plaint que le pénis de son mari est trop gros, et qu'elle a mal au début de la pénétration. Que se passe-t-il ?

Le pénis est adaptable en largeur. Si le vagin semble très tonique, donc relativement étroit, le corps spongieux, zone située sous le pénis, s'écrase pour s'adapter. Donc même un sexe masculin qui semble volumineux, diminue de largeur au moment de la pénétration si c'est nécessaire. Le gland est relativement mou, pour pouvoir

par Elom AKAKPO

Source : Dr Catherine Solano, Sexologue (France)/Priorité Santé

Femme enceinte : éviter l'excès de l'eau glacée

La grossesse est l'un des moments les plus délicats de la vie d'une femme. Souvent on constate que certaines femmes enceintes consomment en excès de l'eau glacée. D'après des scientifiques, cela peut avoir des conséquences sur l'immunité de la femme et du fœtus.

Certaines femmes enceintes, poussées par les hormones, ont des envies à prendre régulièrement de l'eau glacée. Beaucoup de gens croient que si une femme enceinte boit de l'eau froide, le bébé a plus de chances de développer une pneumonie, l'asthme et de nombreuses autres maladies respiratoires. Cette croyance n'a vraiment aucun fondement, parce qu'il n'y a pas de lien direct entre les intestins et l'utérus, et tout ce qui passe au bébé passe par le placenta. Il n'y a, pour l'instant, pas d'étude scientifique qui établirait une corrélation directe entre la consommation d'eau glacée, la macrosomie fœtale (gros bébé) et les hémorragies après accouchement. Les causes des hémorragies et de la macrosomie devraient être recherchées ailleurs que dans la consommation d'eau glacée. Par exemple, le diabète gestationnel, la morphologie des

parents, les antécédents familiaux. Toutefois, il faut savoir que l'eau glacée en elle-même, surtout lorsqu'elle est très glacée (avec glaçons dedans, comme on aime), n'est pas recommandée, chez tout le monde de façon générale. Elle hydrate moins bien, est mauvaise pour l'estomac et favorise l'accumulation de graisse, et donc la prise de poids. Chez la femme enceinte, le bébé ne sera pas concerné par cette prise de poids, puisque l'organisme de la mère aura déjà transformé cette eau avant qu'elle n'arrive à lui. Selon les scientifiques, l'eau « glacée » (conservée au réfrigérateur) ne représente concrètement pas de risque de saignement ou de gros fœtus à l'accouchement. Ce qu'il faut proscrire, c'est la consommation d'eau excessivement « glacée », voire avec glaçons. Cela nuit de façon générale à la santé de la femme enceinte. Cette



Boire de l'eau glacée, un risque pour la santé du fœtus

habitude peut fatiguer le système immunitaire. Le glaçon hydrate également moins bien l'organisme et mauvais pour l'estomac. Il favorise aussi l'accumulation de graisse et permet donc la prise de poids excessive. Le bien-être de la mère, l'accouchement et la santé du fœtus dépendent d'une alimentation équilibrée. C'est dans

cette optique, il est important qu'une femme suive un régime riche et varié pour protéger et renforcer le corps de la mère pendant cette douce attente.

Article validé par Dr Dédy Kafui Améwoui, Gynécologue Obstétricienne, Responsable de la clinique Group Medical-Lomé

« La santé est la première des libertés, et le bonheur en est la base ». Henri-Frédéric Amiel

Cardamome : protéger foie et traiter ulcère



Cardamome, une épice aux mille vertus

On peut utiliser les graines et les gousses de cardamome dans les currys, les desserts et les plats de viande, ainsi que dans les boissons, comme le café. La cardamome est constituée des dérivés de l'acide hydroxycinnamique, des malabaricones dans le macis (diarylnonaïdoïde), des lignanes et néolignanes, triterpènes, saponosides triterpéniques, de l'amidon, des lipides.

Protéger le foie

La cardamome est riche en composés qui peuvent combattre l'inflammation. L'inflammation se produit lorsque le corps est exposé à des substances étrangères. Les antioxydants, que l'on trouve en abondance dans la cardamome, protègent les cellules des dommages et empêchent l'inflammation de se produire. L'étude « The prophylactic efficacy of Cardamom

La cardamome est une épice à la saveur intense et légèrement sucrée que certains comparent à la menthe. Originnaire d'Inde, elle est disponible sur le marché togolais. On l'utilise pour des préparations culinaires et des recettes.

(Elettaria cardamomum) extract against aspirin-induced gastric ulcer in a rat model » faite en Egypte par le scientifique Amal H Hamza, a montré que l'extrait de cardamome était efficace pour inhiber au moins quatre composés inflammatoires différents chez les rats. La consommation de poudre de cardamome réduisait l'inflammation du foie induite par un régime riche en glucides et en graisses.

Recette : Prendre 0,5l d'eau ou environ 1 pure water, 1 cuillère à café de miel, 3 cuillères à café de poudre de cardamome, 1 citron mûr. Faire chauffer l'eau sans la faire bouillir. Ajouter ensuite la cardamome et le miel puis remuer avant de mettre le jus du citron dessus. À boire tous les matins à jeun 1 verre pendant une semaine et reprendre 3 semaines après.

Traiter ulcères

La propriété la plus étudiée de la cardamome, en ce qui concerne le soulagement des problèmes d'estomac, est sa possible capacité à guérir les ulcères. Dans une étude « Gastroprotective effects of combination of hot water extracts of turmeric

(Curcuma domestica L.), cardamom pods (Ammomum compactum S.) and sembung leaf (Blumea balsamifera DC.) against aspirin-induced gastric ulcer model in rats » réalisée par la scientifique indonésienne Rina Susilowati, des rats ont reçu des extraits de cardamome et de curcuma dans de l'eau chaude avant d'être exposés à de fortes doses d'aspirine pour provoquer des ulcères d'estomac. Ces rats ont développé moins d'ulcères que les rats ayant reçus uniquement de l'aspirine. Selon cette étude, l'extrait de cardamome était plus efficace qu'un médicament anti-ulcéreux courant et qu'elle peut protéger contre Helicobacter pylori, une bactérie liée au développement de la plupart des problèmes d'ulcères d'estomac.

Recette : Faire bouillir une tasse d'eau, soit environ 250ml, puis hors feu, ajouter 1 cuillère café de graines de cardamome, 1 cuillère à café de gingembre et 1 cuillère à café de curcuma. Laisser infuser environ 10 min. Boire 2 tasses par jour matin à jeun et le soir après le dîner.

par Raymond DZAKPATA

Comprimés aphrodisiaques : risques et dangers

Une partie de plaisir a finalement tourné au drame dans l'après-midi du mercredi 11 janvier 2023, dans une auberge à Dapaong, ville située à environ 613 Km de Lomé. Un homme a perdu la vie en plein action avec une fille, après avoir avalé quelques comprimés d'aphrodisiaques. Qu'est-ce qui s'est réellement passé ? Comment expliquer ce phénomène ?

Selon les informations rapportées par les médias, un homme a rendu l'âme dans une auberge au quartier Worgou à Dapaong. La quarantaine révolue, serait arrivé à l'auberge pour satisfaire sa libido, avec sa partenaire. Quelques instants après, la jeune fille est sortie de la chambre le regard inquiet. Interrogée par le gérant, elle a laissé entendre que son partenaire a piqué une crise. Le gérant s'est précipité dans la chambre où il fit la découverte macabre, a relaté laabali.com. « L'infortuné infidèle était couché tout nu, le bâton sucré bien tendu, la bouche ouverte, bavant comme un gorille en chaleur. La police fût alertée. Une fois sur les lieux, la victime fût conduit à l'hôpital mais, trop tard. La morgue était l'endroit le mieux indiqué pour celui qui, il y a quelques heures passait un instant paradisiaque entre les cuisses d'une fée », d'après les médias. Aux nouvelles, la fille a été arrêtée par la police pour des besoins d'enquête. « On apprend que la fille a déclaré que son homme dans les soucis de rendre le festin lital plus délicieux avait avalé quelques comprimés d'aphrodisiaque », a révélé le média local. Malheureusement, en plein ébat sexuel, il avait commencé par baver et respirait difficilement.

Risques et dangers

Les produits ou comprimés aphrodisiaques sur le marché peuvent avoir des répercussions graves sur la santé des personnes qui les utilisent. Ces produits aphrodisiaques causent des violences sexuelles. L'homme en prend, il devient hyper performant. Et si la femme refuse de continuer l'acte sexuel, il y a risque de susciter une

de l'orgasme, faciliter l'érection des hommes, ou encore augmenter les performances sexuelles soit chez l'homme ou chez la femme », définit Dr Saybou Savadogo, Pharmacien toxicologue au Laboratoire National de Santé Publique, au Burkina Faso. L'aphrodisiaque peut être chimique ou naturel. Les produits chimiques, dans leur globalité, sont dangereux. Pire, les aphrodisiaques chimiques, quand on sait le processus, leur réaction: apporter, drainer le flux de sang dans les veines en vue d'une érection dure et satisfaisante, il faut les éviter. « D'abord, la provenance, le fabricant. L'aphrodisiaque que vous voulez payer, qui en est le fabricant? Si c'est un laboratoire de produits chimiques, mais l'aphrodisiaque sera chimique; donc les conséquences chimiques, destructives, influant le rythme cardiaque négativement. Sachant que les rapports sexuels allant avec les va-et-vient, cette cadence accélérée, avec une bonne endurance, c'est évident que le consommateur de l'aphrodisiaque chimique meurt, soit sur la partenaire ou après les premiers rapports; les réceptionnistes et par la suite les policiers viennent constater les dégâts dans les hôtels », alerte un biomédecin chercheur.



Consommer des produits aphrodisiaques, un danger pour l'organisme

agression dans le couple marié. Selon Dr Saybou Savadogo, Pharmacien toxicologue, plusieurs effets indésirables plus ou moins fréquents peuvent être observés chez les consommateurs des aphrodisiaques. « Les effets indésirables fréquents sont entre autres les maux de tête, la rougeur du visage, le nez bouché. Et les effets peu fréquents sont des vertiges, une douleur de dos, la somnolence, sinusite, vision trouble, bouffées de chaleur, essoufflement à l'effort, accélération du cœur, des palpitations cardiaques », souligne-t-il. Le pharmacien toxicologue ensuite qu'« en cas de surdosage, des effets indésirables plus graves peuvent survenir tels qu'une baisse importante ou au contraire augmentation de la pression artérielle, une érection prolongée douloureuse appelée priapisme, un arrêt cardiaque pouvant entraîner une mort subite ».

Conseils

L'utilisation de ces médicaments aphrodisiaques nécessite un

encadrement. Plusieurs maladies et risques découlent de ces comprimés à l'instar des problèmes cardiaques, et même des cas de mort subite. « Comme tout médicament, leur consommation a des conséquences néfastes au fil du temps sur la santé, ou peut être contre-indiqués chez certaines personnes telles que les cas d'infarctus du myocarde récent, d'AVC, d'angine de poitrine, de troubles du rythme cardiaque, d'hypertension artérielle non contrôlée ou d'insuffisance cardiaque sévère ou insuffisance rénale », précise Dr Saybou Savadogo. Le premier geste fondamental pour retrouver de la libido est de prendre soin de soi, et non de sa libido. Il est conseillé d'améliorer la qualité du sommeil, pratiquer une activité sportive ou physique régulière, avoir une alimentation saine, se réserver quelques moments de détente. Si malgré ces conseils, la libido ne revient pas, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin.

par Raymond DZAKPATA & Jean ELI

Bonne hygiène de vie contre maladie d'Alzheimer

Selon les auteurs d'une étude récemment publiée à ce sujet dans le « *British Medical Journal* », le nombre de patients affectés par la maladie d'Alzheimer pourrait tripler à l'échelle mondiale d'ici à 2050, atteignant ainsi 152 millions de malades, contre 57 millions rapportés en 2019. Mais ce n'est pas une

fatalité. Comment alors se prémunir de cette pathologie ? En pratiquant régulièrement une activité physique, une stimulation cognitive entre autres jeux de chiffres et lettres, lire, scrabble, et en adoptant une alimentation équilibrée. Des réflexes globalement connus pour augmenter l'espérance de vie en bonne santé.

Insomnie : risque de troubles de mémoire

D'après la revue « *Sleep* », les adultes souffrant d'insomnie courent un risque plus élevé de troubles de la mémoire, de dépression, de somnolence diurne, d'apnée du sommeil, et de déficiences cognitives à long terme. L'insomnie ne se résume pas à se remuer et à se retourner dans

son lit pendant un certain temps avant de s'endormir. Le diagnostic repose sur des symptômes précis, comme une difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormi, ou encore des réveils précoces au moins trois nuits par semaine sur une période de trois mois. Consulter un médecin.

Jardinage : effet sur la santé physique et mentale

Plus de 400 personnes, âgées en moyenne de 40 ans, se sont prêtées à une expérience scientifique originale : comprendre l'effet du jardinage sur la santé physique et mentale en participant aux activités du jardin communautaire. Les scientifiques de l'université de la Caroline du Sud (USA) ont suivi l'évolution de l'alimentation, de l'exercice physique, du stress et de l'anxiété des participants pendant un an. Il s'avère que les participants ont vu leur santé physique et mentale

s'améliorer. Ils ont eu tendance à consommer des repas plus riches en fibres, à faire plus d'activités physiques liées au jardinage, jusqu'à 80 minutes supplémentaires par jour pour les plus motivés. Ils se sont aussi sentis moins stressés. Jardiner implique des mouvements répétitifs comme se pencher, se baisser et fléchir ses genoux. Ces gestes stimulent les muscles et les articulations pour favoriser la souplesse du corps. Une bonne qualité des os. Jardiner permet aussi de stimuler les capacités mémorielles.

Fréquenter parcs et jardins, une alternative aux médicaments

Se rendre régulièrement dans des espaces verts, parcs, jardins, peut permettre de réduire la consommation de certains médicaments comme les antidépresseurs. C'est ce que révèle une étude menée par des chercheurs finlandais publiée dans la revue « *Occupational & Environmental*

Medicine ». De nombreuses études ont déjà été réalisées, conférant aux espaces verts un fort pouvoir thérapeutique. Pour les auteurs, l'accumulation de preuves scientifiques soutenant les avantages pour la santé de l'exposition à la nature devrait augmenter l'offre d'espaces verts dans les environnements urbains.

Surmonter l'échec pour avancer plus loin

Nelson Mandela a déclaré : « *Je ne perds jamais. Soit, je gagne, soit j'apprends* », signant une façon positive d'intégrer la défaite et d'en tirer des bénéfices. Ou comment surmonter l'échec pour être en mesure de tenter encore et encore. En premier lieu, il s'agit donc de changer le regard sur l'échec, condition sine qua non pour qu'il soit potentiellement considéré comme une invitation à explorer des contrées, des chemins

qu'on n'aurait pas explorés sans lui. Il libère en quelque sorte du temps pour réfléchir à une autre approche une réorientation professionnelle. Comme s'il augmentait le potentiel créatif et l'envie d'apprendre. Dans ce contexte, l'échec aide également à mieux se connaître et, à grandir, à progresser. Sans compter qu'il confère aussi une forme d'humilité. Comme une façon de rappeler que rien n'est acquis, ni simple.

Cinq fruits et légumes par jour pour la santé

En réalité, une portion est l'équivalent de 80 à 100 grammes, par exemple : une tomate de taille moyenne, 1 poignée de haricots verts, 1 pomme, 1 banane. Il s'agit donc de manger par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et 1 fruit par exemple. Cette recommandation correspond à la quantité nécessaire pour

satisfaire les besoins de l'organisme en micronutriments, ces derniers ne pouvant pas toujours être fabriqués par l'organisme. Ils sont indispensables à la bonne assimilation, à la bonne transformation et à la bonne utilisation des macronutriments, protéines, glucides, lipides. En consommer davantage chaque jour en privilégiant les produits de saison.

Insuffisance rénale : causes et traitement

L'insuffisance rénale est une maladie grave. Elle entraîne une détérioration graduelle et irréversible de la capacité des reins à filtrer le sang et à excréter certaines hormones. Elle est, aujourd'hui, la 11ème cause de mortalité dans le monde. Quelles sont les causes de cette maladie ? Comment y faire face ?

Les causes de l'insuffisance sont variées. « *Le diabète et l'hypertension artérielle sont les deux plus grandes causes d'insuffisance rénale qui amènent les gens en dialyse* », déclare Dr Hassane Traoré, médecin néphrologue au CHU Yalgado Ouédraogo au Burkina Faso. S'ajoutent à ces causes, d'autres qui sont par exemple, les infections urinaires à répétition, infections virales telles que l'hépatite B ou C, VIH, les cancers, l'utilisation inadéquate et chronique de certains médicaments modernes ou traditionnels ou encore l'exposition à des produits toxiques (pesticides, mercure, plomb). L'obésité, le tabac ou l'âge avancé augmentent le risque de détérioration chronique des reins.

Traitement

L'insuffisance rénale ne se guérit pas. « *La grande majorité des patients arrivent trop tard en consultation, à un stade où les moyens de traitement sont très limités. Le traitement vise à réduire les symptômes, prévenir les complications et ralentir la détérioration*

des reins », explique Dr Hassane Traoré, médecin néphrologue.

Le spécialiste ajoute : « *on va traiter la maladie qui est en cause et les complications qui vont survenir, soigner une hypertension artérielle, un diabète, hépatite, VIH. Ensuite, on va protéger les reins en évitant les substances toxiques au rein : trop de viande, de sel ou de potassium. On peut également prescrire des médicaments qui vont remplacer des substances que les reins n'arrivent plus à produire, comme la vitamine D. Souvent, on peut être obligé de faire des transfusions sanguines à répétition pour traiter une anémie chronique* ». Lorsqu'environ 85% à 90% de la fonction des reins est perdue, il est faut une méthode thérapeutique qui va remplacer la fonction d'épuration du rein.

« *Soit on fait une greffe de rein qui est le traitement idéal, soit le malade doit faire des séances de dialyse. C'est une technique qui permet d'enlever les déchets et l'eau en excès présents dans le sang des patients grâce à une machine. Ce traitement est à vie* », explique Dr Hassane Traoré.



Une patiente sous dialyse

Prévention

Elle demeure la chose la plus importante. Il s'agit de réduire le risque de développer une maladie rénale surtout chez les personnes à risque telles que les hypertendus, diabétiques, obèses, personnes âgées. « *Avoir une bonne hygiène de vie sans excès et réduire la consommation de sel, de sucre et de graisses. Veiller à une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes. Boire suffisamment et régulièrement*

de l'eau dans la journée, maintenir une activité physique régulière et adaptée en évitant l'automédication», conseille le médecin néphrologue.

Recette : Prendre 07 feuilles de citronnelle, 07 feuilles de menthe, 10 feuilles du vrai kinkéliba et 2 racines de gingembre. Ensuite, faire bouillir le mélange dans 1 litre d'eau pendant 15 min. Boire 1 tasse matin et soir avec 1 cuillerée à café du miel.

Quel est le rôle du pharmacien auprès des patients atteints d'hypertension artérielle ?



Dr Tufa Yawo Nyasenu

Président du Conseil de l'Ordre National des Pharmaciens du Togo (ONPT)

donc d'accompagner ses patients atteints d'hypertension jour après jour.

La prévention

Lorsqu'il rencontre ses patients à l'officine, le pharmacien peut faire de la sensibilisation et de la prévention au sujet de l'Hypertension Artérielle. En effet, cette pathologie peut être retardée grâce à une bonne hygiène de vie : alimentation riche en fruits et légumes et faible en graisses et en sel, activité physique régulière. L'apparition de cette pathologie ne provoque pas de symptômes particuliers chez les patients si ce n'est quelques maux de tête localisés, de la fatigue ou de l'insomnie. C'est pourquoi il est nécessaire de faire contrôler régulièrement la tension artérielle lors des visites auprès de professionnels de santé.

L'éducation thérapeutique pour les patients souffrant d'hypertension

Pour confirmer un diagnostic d'HTA, il est fréquent que le médecin traitant demande à son patient de faire plusieurs relevés de sa tension artérielle depuis chez lui grâce à un auto tensiomètre acheté en pharmacie. L'effet « *blouse blanche* » : inconsciemment l'environnement médical peut engendrer un stress chez les patients. Se baser uniquement sur une prise de tension artérielle effectuée

en cabinet ou en officine, c'est prendre le risque que les mesures ne reflètent pas le niveau de pression normal du patient.

Le pharmacien doit alors former le patient à la bonne utilisation de l'appareil et réexpliquer si besoin comment bien mesurer la pression artérielle à domicile, selon la règle des « 3 » mesures c'est-à-dire : 3 fois le matin au début du petit-déjeuner avant toute prise de médicaments, 3 fois le soir avant le coucher avec un intervalle de 2 minutes entre chaque mesure, et en 3 jours de suite. Notez les résultats obtenus sur un petit carnet pour le présenter au médecin.

Comment bien mesurer sa tension seul ?

Il y a des règles simples pour bien mesurer sa tension artérielle par soi-même : Avant : Ne pas prendre son traitement avant la mesure et ne pas fumer ou boire de café dans l'heure précédant l'évaluation. Prendre la mesure toujours à la même heure, dans un endroit calme et après 5 minutes de repos. Pendant : Être assis avec le coude posé sur un support. Le brassard ou la manchette du tensiomètre doit être à la hauteur du cœur. Éviter tout mouvement et ne pas parler pendant la mesure de l'appareil.

Après : Attendre 1 à 2 minutes entre deux mesures, puis noter les chiffres obtenus sur un papier.

La délivrance des traitements contre l'hypertension artérielle

Pour ramener leur pression artérielle à un niveau inférieur à 140/90 mmHg, nombreux sont les patients qui doivent suivre un traitement médicamenteux. Ils doivent donc se rendre régulièrement en pharmacie d'officine pour récupérer leurs médicaments hypotenseurs. C'est l'occasion pour le pharmacien de faire adhérer le patient à son traitement et de vérifier que ce dernier a bien compris l'intérêt d'une prise régulière du médicament. Les antihypertenseurs ou hypotenseurs ne permettent pas de guérir cette pathologie vasculaire, mais de rétablir un niveau de pression artérielle plus adaptée à l'organisme. Chaque renouvellement de traitement est l'occasion pour le pharmacien de vérifier l'observance, voire de proposer un entretien thérapeutique. De même, il est possible qu'un patient hypertendu sous médicament suive un autre traitement temporaire. La délivrance de médicament sous prescription après la validation pharmaceutique, l'adhésion et observance du traitement, le conseil et l'éducation thérapeutique sont des actes pharmaceutiques. Le rôle du pharmacien est fondamental et ses missions sont variées.



NOUVEAU SIÈGE INAM

NOUS AVONS DÉMÉNAGÉ !

Le siège de l'INAM est transféré dans l'ancien
immeuble de la BSIC au quartier Dekon

À compter de ce 16 janvier 2023



www.inam.tg

