



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



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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 713 du 12 Avril 2023

Feuilles de tomate: réduire les effets de l'ulcère de l'estomac



7

DES FEUILLES THERAPEUTIQUES

**Couple : conseils pour
entretenir le désir sexuel**

7



**Surpoids : éviter l'excès
de « sakomi » et spaghetti**

5



**Alimentation thérapeutique
pour diabétiques et hypertendus**

4



2500 à 3000 cas de tuberculose dépistés au Togo en 2022

L'OMS/Togo en collaboration avec le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT) a organisé le vendredi 24 mars 2023, à l'intention des journalistes, un briefing sur la situation de la tuberculose pour le compte de l'année 2022 au Togo. Selon les données, environ 2500 à 3000 cas ont été dépistés en 2022.



Séance d'enregistrement de patients pour le dépistage

Selon Mohammed Fall Dogo, médecin épidémiologiste et Coordonnateur du Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT), le nombre de patients guéris de la tuberculose est de 86 à 90%. « Nous dépistons environ 2500 à 3000 cas de tuberculose par an au Togo. Et parmi ce nombre dépisté, nous avons un pourcentage de 8% qui en meurt. Mais ce qui est intéressant à souligner, c'est qu'avec ce nombre il y a 86 à 90% sont traités et sont guéris », a précisé le médecin épidémiologiste.

Le traitement de la maladie est gratuit. Il consiste à prendre des comprimés avec un suivi biologique pendant 6 mois et à la fin, le patient est déclaré guéri. Le coordonnateur du PNLT a indiqué que le Togo a fait des avancées qui réconfortent les acteurs à mieux faire en matière de lutte contre la tuberculose. « Aujourd'hui, au Togo, le plateau technique a été

amélioré pour le diagnostic de la tuberculose. Il y a eu également la mise en place d'une formation des techniciens, des acteurs de lutte contre la tuberculose pour permettre de prodiguer des soins de qualité à la population », a-t-il expliqué. La population doit se faire dépister. Quand on est sous traitement, on doit suivre la prise régulière des médicaments pendant les 6 mois afin d'éviter que les microbes ne résistent au traitement. La tuberculose est une maladie infectieuse qui est due à un microbe appelé le micro bactérie tuberculeuse ou le bacille de Koch. C'est une maladie qui attaque préférentiellement les poumons. Ce qui fait que le maître symptôme, c'est la toux. Mais au-delà, il peut attaquer les autres organes du corps humain. « Oui, nous pouvons mettre fin à la tuberculose ! » C'est le thème de la Journée mondiale de lutte contre la tuberculose 2023.

| par Jean ELI

PHARMACIE DE GARDE Du 10 au 17 Avril 2023

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
CENTRE	46, Rue de la Gare (face SGGG)	22 21 83 30
ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ADJOLOLO	1319, Rue de la charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes près du CHU Tokoin	22 23 25 85
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZIRANAWÉ	Marché HEDZIRANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire TOGO 2000	70 44 81 77
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
MAWULE	Bè-Kpota (Anc. Pharmacie du Rond Point Gakpoto)	70 45 91 86
MAELYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 48 86 79
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-Sémékono, 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-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	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
BETANIA	Total-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Sise à Amadadomé à côté de la Maison des Jeunes	92 25 99 83
LA GRACE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoé	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoé-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoé-Est	70 40 29 06
NOTRE 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
VITAS	Située à Agoé Assiyé de côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	Agoé Démakpoe Voie CEDEAO	93 27 95 54
ABRAHAM	Agoé-Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	Agoé Kové, Carrefour Kpogli	70 12 35 85
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguerà près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguerà, Route Lomé Kpalimé près de la Station OANDO	99 90 80 04
EVA	Sanguerà, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDI	AGOÉ-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
REGINA PACIS	Adetkopé, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio 22-21-25-01
CHU Campus 22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08
Commissariat central 22-21-28-71
Sûreté Nationale 22-22-21-21
Pompiers 118 ou 22-21-67-06
Gendarmerie (Secours et Assistance) 172 ou 22-22-21-39
Police Secours 117

Pharmacies et Points de vente du journal

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoé stade
Main de Dieu	Agoé 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	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
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 Kégué	Kégué
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

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

Journée mondiale de la santé 2023 : la Santé pour tous

Le 7 avril 2023, qui marque la Journée mondiale de la santé, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a célébré son 75e anniversaire. Cette célébration a été l'occasion de revenir sur les avancées en matière de santé publique qui ont contribué

à améliorer la qualité de vie des populations au cours des sept dernières décennies. C'est également l'occasion d'appeler à l'action pour relever les défis qui se posent aujourd'hui et qui se poseront demain en matière de santé. Cette journée de sensibilisation a pour

objectif de rappeler que le droit à la santé est un droit fondamental. Inscrit dans la Convention internationale des droits de l'enfant, il vise à garantir l'accès aux soins de santé pour chaque enfant afin qu'il puisse grandir, se développer et s'épanouir pleinement. La Journée mondiale de la Santé se concentre sur la voie à suivre pour atteindre « la Santé pour tous » (Health for all), qui est le thème de cette année. L'OMS estime que 30% de la population mondiale n'a pas accès aux services de santé essentiels. En 1948, tous les pays du monde se sont réunis et ont fondé

| par Jean ELI

Traiter la gastrite pour éviter le cancer de l'estomac

La gastrite fait partie des maladies peu prises au sérieux par ceux qui en souffrent. En l'absence d'une prise en charge adéquate, celle-ci peut générer d'autres maladies, à savoir l'ulcère ou le cancer de l'estomac.



Ne pas banaliser la gastrite

La gastrite est une inflammation de la membrane de l'estomac qui peut survenir si l'estomac produit trop d'acide gastrique ou si la muqueuse de l'estomac est irritée ou endommagée. Elle peut être aiguë ou chronique. La gastrite aiguë se manifeste de manière brève et dure très peu de temps. Quand elle est diagnostiquée, un simple traitement permet de s'en débarrasser. La bactérie Helicobacter pylori est

souvent à l'origine de cette forme de gastrite. Un test sanguin effectué dans un laboratoire permet de la diagnostiquer. Il est aussi possible de faire un test appelé Fibroscopie. Il existe plusieurs formes de gastrite mais la plus répandue est celle qu'on qualifie d'atrophique. Non traitée, cette forme peut évoluer vers un cancer. On distingue trois types de gastrite chronique : les gastrites de type A,

de type B et de type C. Par contre, la gastrite aiguë peut être provoquée par le stress, la consommation excessive du café, de l'alcool, du tabac, quelques médicaments ou encore dans la plupart des cas elle est due à une bactérie qui survit à l'acidité de l'estomac (l'Helicobacter pylori). Dans la plupart des cas, la gastrite passe inaperçue ou se manifeste par la perte d'appétit, le sentiment de satiété, les nausées, les vomissements. Le patient atteint de gastrite aiguë ou chronique se plaint de brûlures et de crampes au niveau de l'estomac. En ce sens que c'est souvent au moment des repas ou juste après que ces manifestations surviennent.

Traitement

Pour causes de mauvais suivi ou de négligence ou encore du non-respect du traitement, la gastrite peut évoluer et engendrer quelques complications telles que : saignement, ulcère, rétrécissement de la sortie de l'estomac, et même le cancer de l'estomac. Le diagnostic est posé par un médecin après des examens d'imagerie et d'histologie. Le traitement de la gastrite dépendra de la cause de la gastrite, tout en prenant en compte les symptômes de la maladie. Le patient doit respecter les consignes

| par Elom AKAKPO

Source : Dr Ludovic Nodjingar,
Médecin Généraliste (Tchad)

La circulaire du cordon ombilical : un danger pour le bébé ?



Grace B. Koumayi

Sage-femme, Présidente et
Coordinatrice de l'Association Faire
Autrement (AFA)

entraver le processus de l'accouchement. Il est aussi important de préciser que, si cela se produit, ce n'est pas forcément une raison d'effectuer une césarienne. Il y a au moins trois techniques pour résoudre ce contretemps.

Le monitoring pendant la grossesse permet de surveiller le rythme cardiaque du bébé pendant les contractions utérines pour réagir rapidement dès qu'on constate que le bébé est en souffrance. Malheureusement le monitoring n'étant pas disponible dans certains centres, la sage-femme qui fait face à cette situation sera amenée à poser une indication de césarienne (ce qui n'est pas bien) mais le plus important est que la maman et le bébé se portent bien et rentrent en bonne santé.

Causes du circulaire du cordon ombilical

Il n'est pas rare que le cordon ombilical s'enroule autour du cou d'un fœtus, et ce, pour deux raisons : Certains bébés ont en effet tendance à jouer régulièrement avec, il y a donc un risque pour que ce dernier vienne progressivement s'enrouler autour des jambes, des bras ou bien du cou. Dans le deuxième cas, l'enfant peut simplement beaucoup bouger dans l'utérus (particulièrement

jusqu'à la fin de la première moitié de la grossesse, lorsqu'il a encore suffisamment de place) et donc entrainer le cordon avec lui dans ses acrobaties. Forcément, au fil du temps, il va progressivement s'enrouler autour de différentes parties de son corps.

Un danger ?

Le fait que l'enfant ait le cordon ombilical enroulé autour de son corps ne représente pas un danger particulier pour sa santé ou sa vie. Cette condition est absolument récurrente dans les salles d'accouchement. Les sages-femmes et gynécologues sont donc parfaitement formés pour y remédier. Il est généralement possible au moment de l'échographie de voir si le cordon est enroulé autour du cou de l'enfant. Les sages-femmes ou gynécologues peuvent ainsi constater s'il est lâche ou non. Et nous répétons encore : Une césarienne n'est donc pas toujours nécessaire dans ce cas de figure.

Quelques méthodes utilisées pour remédier à cette situation en salle d'accouchement

La procédure la plus simple et la plus courante employée dans 90% des cas, consiste pour la sage-femme ou le

gynécologue à attendre que la tête du bébé sorte par le canal vaginal. Immédiatement après, l'accoucheur prend le cordon et le fait glisser sur la tête. Ainsi, il obtiendra sa libération. Le deuxième type de procédure est réservé à 9% des cas. Ici, l'accoucheur attend que l'enfant sorte complètement et le garde très près de l'entrejambe de la mère. A ce moment-là, il plie légèrement l'enfant pour glisser le cordon sur son corps. On appelle cette technique « le redressement du chat ».

Le dernier type de procédure ne se produit que dans 1% des cas. Mais c'est celle qui fait le plus peur aux parents. En effet, elle a contribué à la persistance des mythes sur les dangers du cordon ombilical enroulé autour du cou du bébé. Si la sage-femme ou le gynécologue détecte que le cordon serre irrémédiablement le cou et compromet son taux d'oxygène, il coupera le cordon dans le vagin. Il le fera en y insérant deux crochets, puis des ciseaux pour le couper très soigneusement et libérer l'enfant.

Evidemment, toutes les mesures pour contrôler ce contretemps sont entre les mains des sages-femmes et gynécologues. Il n'y a rien de concret que la mère puisse faire pour éviter cette condition.

Alimentation thérapeutique pour diabétiques et hypertendus

Les points essentiels du régime alimentaire pour maladies cardiovasculaires sont : choisir les aliments sources de bonnes graisses, éviter les graisses néfastes pour le cœur, consommer des fibres et des fruits et légumes ; veiller à avoir une alimentation à index glycémique bas, encourager l'activité physique et une meilleure hygiène de vie.

Les acides gras saturés sont-ils aussi mauvais ?

Des études récentes ont montré que seulement certains d'entre eux pouvaient, en excès, être délétères sur le plan cardiovasculaire, en particulier l'acide palmitique. Pas question donc d'exclure de son alimentation les acides gras saturés, du moment qu'ils ne représentent pas, au total, plus de 8 à 12% de la ration calorique quotidienne (soit environ 20g d'acides gras saturés pour 2000 kcalories), avec peu d'acide palmitique.

En pratique : Limiter significativement à une fois par semaine ou voire éviter sa consommation de produits industriels, où sont souvent incorporées dans les huiles raffinées, riches (plats préparés, pâtisseries, biscuits, chips, quiches, charcuteries, confiseries, glaces...)
On peut s'autoriser 10g de beurre et 40g de fromage, à condition de ne pas manger le même jour d'autres aliments très riches en acides gras saturés, quels qu'ils soient : viandes grasses, crèmes dessert, viennoiseries, charcuteries. La quantité journalière de viande ne doit pas dépasser 150 à 200g par personne. Le bœuf est riche en fer, mais il faut éviter les morceaux gras (côtes, plat de côte) et privilégier les morceaux les plus maigres (filet, macreuse, paleron, gîte, joue). Pareil pour la viande de porc maigre. Gibiers, volailles, poissons sont à privilégier, car pauvres en matières gras saturés, mieux assimilés par l'organisme, et dont les études ont montré qu'ils n'augmentent pas le risque de maladie cardiovasculaire.

Aliments à privilégier

L'avoine (son, farine), contient du bêta-

Glucane, fibre soluble très visqueuse qui, à raison de 3g par jour, abaisse le cholestérol total et les LDL. A introduire néanmoins progressivement, car fortement laxative. **Les graines de lin sont très riches en oméga-3. On peut les trouver dans certains pains, ou les acheter dans une boutique diététique et en incorporer 2 cuillérées à café dans une salade, une soupe. Les dérivés du soja contiennent des protéines spéciales dont plusieurs études ont montré qu'un apport de 25 g par jour diminue les LDL de 4 à 6%. En consommer régulièrement (par exemple 2 fois par semaine) permet en plus de manger moins de viande, plus grasse.**

Les acides gras sont bénéfiques

Ils ont prouvé leur bénéfice en termes de prévention des accidents cardiovasculaires. Dans le détail : **Les mono-insaturés** : à privilégier. Autrement appelés oméga-9, ils diminuent en effet le LDL-c. On les trouve en grandes quantités dans certaines huiles : celles de soja, olive, arachide, noix, qui sont importantes de consommer au quotidien. Les fruits oléagineux (amandes, noix de cajou, noisettes...) en contiennent aussi, à consommer 5 à 10 par jour.

Les polyinsaturés : à bien équilibrer. Si les oméga-3 sont très protecteurs, les oméga-6 ont, en excès, une action plutôt pro-inflammatoire. Le rapport entre les deux doit être de 1 pour 5, c'est-à-dire 5 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Pour rétablir l'équilibre, il s'agit donc de diminuer la consommation des matières grasses très riches en oméga-6 (huiles de tournesol, de maïs) et d'augmenter parallèlement les apports en oméga-3 : poissons gras (2 fois par semaine), huile de soja (2 cuillères à soupe par jour sur les 3 quotidiennes), éventuellement margarines fabriquées à partir de ces huiles.

Faut-il arrêter les œufs ?

Pas du tout. Une personne qui n'a aucun facteur de risque peut s'en autoriser jusqu'à 7 par semaine ou jusqu'à 4 en cas d'hypercholestérolémie, mais pas plus de 2 si elle est diabétique, deux études



Adopter cette alimentation

ayant montré que les œufs, dans ce cas, peuvent augmenter le risque d'accident cardiovasculaire. Le mécanisme n'a pas été clairement identifié, mais selon des chercheurs, les diabétiques, surtout de type 1, absorbent plus le cholestérol des œufs que les autres. Dans tous les cas, on peut privilégier ceux issus de poules nourries aux graines, car plus riches en oméga-3.

Pourquoi manger des fruits et légumes ?

Les fibres et antioxydants qu'ils contiennent neutralisent en partie les effets défavorables des acides gras saturés délétères, dont l'acide palmitique et des oméga-6 pro-inflammatoires. De plus, les fibres solubles (présentes dans les pommes, poires, bananes, raisin, oranges, oignon, ail, poireau, ail) ont la capacité, en se liant au cholestérol dans l'intestin, de faciliter son élimination par les selles.

Il est donc important de consommer 2 à 3 fruits par jour et 2 portions de légumes, dont une crudité (100 à 150g) et une portion de légumes cuits (200 à 250g). Céréales complètes et légumes secs constituent aussi des apports intéressants en fibres.

Les kystes mammaires ne sont généralement pas dangereux lorsqu'ils sont décelés et traités à temps. Ils résultent de déformations bénignes au niveau des glandes mammaires. Mais d'après Mathieu Tobossi, Spécialiste de la diétothérapie et Spécialiste en Hygiène et Qualité alimentaires, avec une bonne alimentation, on peut les éviter.

du liquide ressort du tétou, il peut s'agir d'une altération des glandes qui a donné naissance à des tumeurs ou des kystes mammaires. Pour confirmer le diagnostic, il est toujours essentiel de consulter un spécialiste. Lui seul saura conseiller sur les meilleures alternatives qui se présentent selon les cas.

Quelle alimentation adopter ?

La possibilité d'une formation de kystes aux seins est surtout élevée chez les femmes âgées de 30 à 60 ans. Toutefois, il est possible de l'éviter grâce à une meilleure hygiène de vie, surtout, grâce à une alimentation saine et équilibrée. «L'idéal serait de consommer au quotidien des produits bio riches en nutriments qui favoriseraient la bonne circulation sanguine au niveau des cellules mammaires et qui maintiennent à la normale les taux d'hormones », souligne Mathieu Tobossi, Spécialiste de la diétothérapie et Spécialiste en Hygiène et Qualité alimentaires.

Les bonnes graisses

Les acides gras sont essentiels à la santé du corps. Ils se trouvent cependant dans des produits naturels, issus de culture ou d'élevage bio et non traités par des agents

L'exercice physique, un effet cardioprotecteur

Par rapport aux personnes sédentaires, les personnes plus actives ont en effet un taux plus faible de mortalité toutes causes confondues dont celles liées aux accidents cardiovasculaires. Ce message, porté par l'OMS, est assorti de plusieurs recommandations : Privilégier les activités d'endurance : marche, course, natation, vélo, danse.

Être régulier dans sa pratique : soit minimum 150 minutes par semaine à intensité modérée (on est légèrement essoufflé) ou au moins 75 minutes à intensité soutenue (on est franchement essoufflé), sachant que les deux peuvent être combinées.

Fractionner les séances : du moment que chaque période dure au moins 10 minutes. On peut par exemple faire 10 minutes de marche rapide le matin, et 10 minutes à l'heure du déjeuner ou le soir pendant les 5 jours de la semaine (soit 100 minutes), et compléter par 50 minutes d'une autre activité le week-end.

Article validé par Kponou Mathieu Tobossi, Spécialiste de la diétothérapie & Spécialiste en Hygiène et Qualité alimentaires

par William O.

Surpoids: éviter l'excès de « sakomi » et spaghetti

Une alimentation saine est l'une des clés pour une bonne santé. Une alimentation riche en glucides peut provoquer un déséquilibre hormonal dans le corps et affecter la production de leptine, d'insuline et d'autres hormones. Ce qui impacte négativement la santé mentale et physique. Les baguettes de pain communément appelées « sakomi » et les pâtes de spaghetti consommées en excès contribuent à la prise de poids.



Limitier la consommation de ces aliments

Les « sakomi » et spaghetti, font partie intégrale de l'alimentation quotidienne de certains Togolais. Mais selon plusieurs nutritionnistes, ces aliments consommés en excès sont plutôt néfastes pour la santé, car ils favorisent généralement le surpoids et l'obésité. Les glucides raffinés

entraînent une inflammation élevée dans le corps. Ce qui affecte aussi les fonctions cognitives. La prise de poids est sans doute l'effet secondaire le plus populaire de la consommation excessive de la baguette de pain. Selon une étude parue en octobre 2014 dans la revue «BMC Public Health », les personnes qui

consomment deux tranches ou plus de baguettes au quotidien, sont plus sujettes à l'obésité que les individus qui mangent moins.

Comment sont fabriquées les baguettes de pain et pâtes de spaghetti ?

La majorité des types de pain sont ultra-transformés et ils sont privés de nutriments. Car les ingrédients qui ont contribué à la fabrication des spaghettis et des pains sont de la farine raffinée. Pourtant, la farine de blé est extrêmement pauvre en sels minéraux et de fibres. Ces aliments contiennent également des ajouts comme insuline et bêta-glucane qui provoquent souvent des douleurs abdominales, des ballonnements du ventre et des gaz.

Risques de l'excès de ces aliments

Lorsque le pain est hautement raffiné, il augmente l'inflammation dans le corps et entraîne parfois une résistance à l'insuline. Une condition qui est souvent précurseur du diabète. Le lien entre la tension artérielle élevée et la consommation de pain blanc et le spaghetti est plus étroit.

D'après les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies aux États-

Unis, le pain et spaghetti sont les plus grandes sources de sodium réputé pour faire augmenter la pression artérielle. En outre, une recherche datant de 2018 et publiée dans la revue « Nutrients » a révélé qu'une seule tranche de pain par semaine augmente le risque d'hypertension. Manger trop de pain blanc favorise aussi le développement du pré-diabète. L'élément principal du pain et de spaghetti est ce que l'on appelle le «sucre lent », qui pénètre très lentement dans le sang pour constituer un véritable réservoir d'énergie ou de calories. Tout ce stock de sucre nuit gravement et fragilise le corps au détriment de certaines maladies qui sont notamment hépatite alimentaire ou le diabète. Selon les nutritionnistes, la consommation en excès de ces aliments est vivement déconseillée aux jeunes dont la tranche d'âge se situe entre 30 et 35 ans. Cette période est considérée comme âge charnière où on a atteint le maximum de croissance. Puisque c'est à partir cet âge que la courbe de croissance commence à diminuer. Donc, à ce stade, le choix alimentaire est nécessaire.

Article validé par Kponou Mathieu Tobossi, Spécialiste de la diétothérapie

par Joseph GANGUI

Attention de boire l'eau pendant le repas

S'hydrater est un geste plus important dans la vie. Cependant boire de l'eau pendant le repas provoque certaines anomalies. Alors faut-il vraiment s'abstenir de boire au cours de repas ?

L'eau est un nutriment nécessaire pour la santé. C'est dans cette optique qu'il est indispensable de boire de l'eau en quantité suffisante. Soit 1,5 litre par jour, selon les experts en nutrition. Elle permet d'éviter certaines pathologies telles que les maux de tête, le manque de concentration, la peau sèche, des douleurs aux tendons ou aux articulations, ou parfois même l'irritabilité. Mais selon les spécialistes, boire de l'eau au cours du repas est un danger pour l'organisme. Car le fait de boire en mangeant va diluer les sucres et entraver la digestion. **Il faut éviter de boire de l'eau pendant les repas notamment si celui-ci est riche en féculents ou en glucides, car cela peut augmenter le pic de glucose jusqu'à 33%.**

Pourquoi ne pas boire de l'eau pendant le repas ?

Pendant la digestion, l'estomac sécrète un mélange acide dont les enzymes ont

besoin pour bien digérer les aliments. Cette consommation peut provoquer les ballonnements ou gonflements de l'estomac. L'estomac ajuste sa production de sucs en fonction de la quantité d'aliments consommés et de la consistance du repas, afin de maintenir un bon degré d'acidité. S'il y a plus de liquide, l'estomac en sécrètera tout simplement davantage. Puisque lorsque les aliments arrivent dans la bouche, ils sont enrobés et se conforment à la température de l'estomac qui est à 37°C. Donc en buvant de l'eau au cours du repas réduit la température de l'estomac et entraîne une mauvaise digestion. Ainsi, ceci peut conduire à un choc thermique en obligeant l'estomac de se relancer.

De plus, boire en mangeant des aliments sucrés peut provoquer un pic glycémique dans le sang. Comme le taux glycémique augmente, les pics d'insuline sont déclenchés et ils vont favoriser le stockage de graisse dans les



Eviter de boire pendant le repas

cellules. C'est d'ailleurs pour cela que les boissons sucrées comme les sodas ont un impact négatif sur le poids.

Que faire avant et après le repas ?

Les experts recommandent de boire de l'eau au moins un verre quelques minutes avant ou après le repas. Boire deux verres d'eau entre 15 et 30 minutes avant chaque repas permet de préparer les muqueuses digestives à l'arrivée de

l'alimentation. **Boire de l'eau avant le repas, la digestion sera plus rapide et prendra seulement une heure pour être absorbée par les vaisseaux. Prendre de l'eau avant ou après le repas est très bénéfique pour l'organisme et favorise un transit régulier de l'estomac.**

Source : Jessie Inchauspé, Biochimiste français & Dr Nina Cohen Koubi, Médecin Nutritionniste à Paris

« La Couverture Santé Universelle consiste à veiller à ce que chaque personne bénéficie de services de santé de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir de difficultés financières. »


EMERGENCE DIVINE



SPECIALE PROMO AVRIL



1 ACHAT 1 CADEAU

1savon/ 1huile/ 1lait/ 1gommage acheté = 1 cadeau offert
 1savon+1huile/ 1savon+1lait achetés = 1 super cadeau offert
 1savon+1lait+1huile achetés = 2 supers cadeaux offerts
 1savon+1lait+1huile+1gommage = 3 supers cadeaux offerts

Le concept **1Achat 1 Cadeau** couvre tous nos produits dans les pharmacies, les différents dépôts et dans notre magasin de vente en gros. **NB: LES PRIX NE CHANGENT PAS**

Pour toute info contactez-nous sur: ☎ +228 90 13 67 49 - 97 94 08 65

Feuilles de tomate : réduire les effets de ulcère de l'estomac

par **Raymond DZAKPATA**

Les vertus de la tomate ne sont plus à démontrer. Mais la plupart ignorent les bénéfices santé des feuilles de tomate. Ces feuilles sont souvent utilisées dans la médecine traditionnelle, en particulier pour soulager l'ulcère de l'estomac.

L'ulcère de l'estomac, aussi appelé ulcère gastroduodénal, est une plaie profonde qui se forme dans la paroi interne de l'estomac ou dans la première partie de l'intestin appelée duodénum. Il résulte d'une inflammation chronique de cette paroi, favorisée par la bactérie *Helicobacter pylori* présente dans le tube digestif. Habituellement, il se manifeste par des brûlures d'estomac, lorsque l'acidité est trop élevée pour que le corps puisse l'absorber. La tomate contient en effet des flavonoïdes permettant de diminuer l'inflammation et d'accélérer la guérison de l'estomac. Cette plante aux multiples vertus réduit l'excès d'acidité. Dans l'étude «*Perception*

de la population de Sékou (Bénin) sur la consommation de tomate produite à base d'engrais chimiques », la scientifique béninoise Naomie Pulchérie Akpo a exposé les manières dont les populations de la contrée utilisent la tomate dans le traitement des maladies. Les feuilles de la tomate sont riches en potassium, manganèse, cuivre, vitamines B3, B6, C, A, E et K. Aussi elles regorgent de principes actifs tels que le lycopène, des phénols, des caroténoïdes.

Recette : Prendre quatre (04) poignées de feuilles de tomate bio, et quatre (04) litres d'eau potable. Bouillir des feuilles de tomate dans quatre



Feuilles de tomates ont des vertus santé

litres d'eau pendant environ dix (10) minutes. Filtrer et prendre environ 1 quart de litre de cette décoction trois fois par jour (matin, midi et soir).

Autres bienfaits santé

Les tribus de Papouasie Nouvelle Guinée se servent des feuilles comme antibiotique et anti-fatigue. Ainsi,

une décoction de feuilles permet l'accélération de la formation de sucre dans le sang, apportant dès lors un regain d'énergie, et de protéger le foie. Ceci grâce à son contenu en éléments dont le soufre. Les feuilles interviennent ainsi d'agir positivement sur les reins, car elles contiennent du potassium, ce qui signifie une diminution de l'hypertension.

Couple : conseils pour entretenir le désir sexuel

Dans un couple, plus certaines choses deviennent routinières, de l'horaire de dîner à la façon dont on passe du temps libre. Et le sexe peut aussi parfois devenir une routine et le désir sexuel peut s'estomper. Mais il y a des couples qui deviennent des « parents », « des frères et sœurs », « des bons amis » et d'autres qui savent rester « amants » et faire durer le désir sexuel. Comment font-ils, ceux-là ?



Favoriser davantage le désir sexuel

Dans les couples organisés sur un mode fusionnel, le désir sexuel s'use avec le temps. C'est ce que relèvent la plupart des sexologues.

Le désir a besoin de possibles

Si le couple prend l'habitude durant cette lune de miel de tout se dire, de tout faire ensemble, de tout partager, même ses rêves, le désir sexuel peut même disparaître. Car il a besoin de liberté, d'indépendance, de possibles. Pour faire durer le désir, un couple doit donc veiller à ne pas fusionner. A garder en tête que $1 + 1 = 2$. Comme deux autonomies, capables de s'épanouir seules et n'acceptant de faire un avec l'autre que durant les étreintes sexuelles.

Cultiver un certain climat de sensualité

On ne peut pas traduire la qualité

d'une vie sexuelle par des statistiques. Il n'empêche qu'en dessous de deux rapports sexuels par mois, sur une année, un couple est en danger, selon certains sexologues.

s. sous-vêtements sexy, ou par de l'auditif, c'est-à-dire mots amoureux murmurés à son oreille ?

Varier les scénarios

Il faut aussi essayer d'être présent à ce qui se passe. Ne pas répéter toujours le même scénario. Il faut se laisser aller à la dynamique amoureuse du moment, s'abandonner aux jeux avec le corps de l'autre, bref, être concentré dans l'action.

Être bien dans son corps

L'image que chacun a de son corps influence la façon dont il va vivre sa sexualité. Si on a des complexes, on supportera moins bien de s'abandonner au regard de l'autre. Cette problématique concerne particulièrement les femmes, dont le désir sexuel est intimement lié à l'envie de séduire leurs maris.

Accepter son image

Il s'agit donc d'apprendre à amadouer son corps : changer le regard que l'on pose sur lui, adopter une hygiène de vie qui lui fait du bien, l'épanouit. Plus on investit son corps, plus on se sent à l'aise pour jouer avec le corps de l'autre. Mieux on considère qu'il mérite de prendre du plaisir. A partir de là, on peut s'autoriser tous les jeux à deux, susceptibles d'apporter de la volupté. Comme le plaisir, ou du moins le souvenir du plaisir pris, ravive le désir, c'est gagné.

Recette : 50 cl de décoction de Bissap, 01 cuillère à café de cannelle (en poudre), 01 racine de gingembre frais (râpé), 2 cuillères à soupe de miel liquide. Faire macérer la cannelle, le gingembre et le miel dans le décocté du Bissap, laisser macérer pendant 3 jours. Filtrer la boisson et secouer vigoureusement avant de servir. A boire 30 minutes avant tout rapport sexuel.

par **William O.**

 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.





**Date de début
des contrôles
de la TVM
prorogée**

DÉBUT DES CONTRÔLES
17 AVRIL 2023

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg