



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



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

SANTÉ EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 727 du 19 Juillet 2023

Tomate: éviter AVC et infarctus



4 LA TOMATE, AMIE DU COEUR

Oignon rouge :
renforcer l'érection

4



Huiles végétales locales
pour la santé

5



Acides gras oméga-3 :
réduire risques d'AVC

4



DIAMANT
NOIR

• Eau
• Malt
• Houblon



600

AVEC DIAMANT
ON EST BIEN EN FORME

DIAMANT
NOIR

• Eau
• Malt
• Houblon



600

AVEC DIAMANT
ON EST BIEN EN FORME

Défenseurs des droits de consommateurs sensibilisés sur les rayonnements ionisants

L'Autorité de Régulation des Communications Électroniques et des Postes (ARCEP), a sensibilisé le mardi 11 juillet 2023, à Lomé, les membres actifs des associations de défense des droits des consommateurs du Grand Lomé sur la protection du public contre les rayonnements non ionisants émis par les installations radioélectriques. Cette rencontre d'échanges est organisée en collaboration avec le Mouvement Martin Luther King (MMLK), l'Association Togolaise des consommateurs (ATC), et la Ligue des consommateurs du Togo (LCT). Les acteurs ont aussi échangé sur le niveau de la qualité des services de communication électronique et les solutions mises en place par l'ARCEP.



Photo de famille des participants

Un rayonnement non-ionisant est un rayonnement dont l'énergie électromagnétique est insuffisante pour provoquer l'ionisation d'atomes ou de molécules. Plus la fréquence est basse, moins les ondes transportent d'énergie. La plupart des rayonnements de notre quotidien (radio, GSM, micro-ondes, etc.) sont non-ionisants.

L'objectif de cette formation est d'amener les participants à se familiariser avec les mesures adoptées par l'ARCEP pour assurer la protection des consommateurs au Togo. Il s'agit également de les renseigner sur les différentes procédures d'adressage de plainte et réclamation des consommateurs vis-à-vis de l'ensemble des opérateurs.

Cette rencontre a outillé les participants sur les missions de l'ARCEP, les problématiques et les enjeux parfois complexes, liés aux communications électroniques mobiles. Les acteurs ont ainsi pu consolider leurs connaissances à travers des modules tels que : les principes d'encadrement tarifaire, la protection et la défense des droits et intérêts des consommateurs, les indicateurs de qualité de service, les mécanismes d'alerte et de saisine des plaintes et leur traitement.

Francis Pèhèssi Tabati, Chef service des contentieux et de la protection des consommateurs à l'ARCEP, a souligné que l'ARCEP dispose des équipements sophistiqués pour mieux contrôler les prestations des sociétés. Il a exhorté les associations des consommateurs à signaler tous les dysfonctionnements via le numéro vert « 8000 ». « Les défenseurs des droits des consommateurs ont un rôle important jouer. Ainsi, est-il important que les membres actifs des associations de défense des droits des consommateurs s'approprient les procédures de réclamation et sur les actions mise en œuvre dans le cadre de la protection des consommateurs. Ils ont pris connaissance des questions de procédure de sanction vis-à-vis des opérateurs en cas du non-respect de leur cahier de charge, ainsi que

la problématique de la qualité de service », a-t-il indiqué.

Pour Benetti Gagalo, Vice-Président de l'Association Togolaise des Consommateurs (ATC) « il s'agit pour l'ARCEP et les Associations de de défenses des consommateurs de présenter d'améliorer et renforcer la représentativité des organisations de consommateurs à l'intérieur du pays afin de leur permettre de disposer d'une véritable assise nationale, de faire mieux connaître le mécanisme et le processus d'alerte et de saisine de l'Autorité de régulation en cas de plaintes et d'accroître la culture de plaintes des consommateurs aussi bien au niveau du l'ARCEP qu'au niveau des organisations de consommateurs ».

Ainsi outillés, les bénéficiaires seront mieux à même, de diffuser ces informations au sein de leurs communautés afin de remonter efficacement, les plaintes auprès du Régulateur.

En effet, la loi n 2012-018 du 17 décembre 2012 sur les communications électroniques modifiée par la loi n°2013-003 du 19 février 2013 en son article 65-w a confié à l'Autorité de régulation la mission de traiter de toutes les questions touchant à la protection des intérêts des consommateurs. C'est dans ce cadre et pour mener à bien cette mission de protection des consommateurs, que l'ARCEP s'est alliée, au travers d'un accord cadre de partenariat, aux associations œuvrant pour la défense et la protection des intérêts des consommateurs.

Lundi 10 juillet 2023, des représentants des communes du Grand-Lomé ont également été outillés sur la même thématique. La protection et la défense des droits et intérêts des consommateurs constitue l'une des prérogatives les plus importantes de l'Autorité de régulation. La rencontre s'inscrit dans le cadre de la tournée nationale d'information et de sensibilisation, démarrée le 19 juin 2023 et qui a pris fin le 11 juillet 2023.

par William O.

PHARMACIE DE GARDE Du 17 au 24 Juillet 2023

HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	70 49 96 63
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
DES APÔTRES	49 Boulevard Moboutou Sese Seko, Akodésséwa	70 45 38 05
ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpô	22 21 01 28
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté d'UTB	93 38 08 84
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 68 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA Face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédrzanawoé "Assiyéyé"	96 80 09 28
LILAS	7, Route de Kégué	93 48 88 12
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
ADIDOGOME	Face au camp 2ème Ri d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Alfao Agtédokohé Aitgangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agôè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agôè-Télessou	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avéddji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agôè	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agôè-Nyivé près de la Brasserie BB	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agôè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agôè-Est	70 40 29 06
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 45 62 17
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
EXCELLENCE	AGOE Démakpô Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agôè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agôè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agôè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, sur la voie de Ségbé à Sanguéra	92 01 11 00
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP	99 47 00 70
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14
LUMEN	En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 69 36

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

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

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agôè stade
Main de Dieu	Agôè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjôle	Djidjôle
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avéddji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union.
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
ENNET	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

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

Diabète : 1,3 milliard de cas d'ici 2050

Plus d'un demi-milliard de personnes vivent avec le diabète dans le monde. Ce nombre devrait plus que doubler pour atteindre 1,3 milliard de personnes au cours des 30 prochaines années. C'est ce que révèle « The Lancet ». Les calculs les plus récents et les plus complets montrent que le taux de

prévalence mondial actuel est de 6,1%, faisant du diabète l'une des 10 principales causes de décès et d'invalidité. Le diabète était particulièrement évident chez les personnes de 65 ans et plus dans tous les pays et a enregistré un taux de prévalence de plus de 20% pour ce groupe démographique dans

le monde. Le taux le plus élevé était de 24,4 % pour les personnes âgées de 75 à 79 ans. Presque tous les cas mondiaux (96 %) sont des diabètes de type 2 (DT2); les 16 facteurs de risque étudiés étaient associés au DT2. Un indice de masse corporelle (IMC) élevé était le principal risque de DT2, représentant 52,2 % de

l'invalidité et de la mortalité liées au DT2, suivi des risques alimentaires, des risques environnementaux/professionnels, du tabagisme, de la faible activité physique et de la consommation d'alcool. Au Togo, de 2,6 % en 2010, le taux de diabétiques est passé à 6 % en 2021. Cela fait peur. Il faut agir.

Diabète et alimentation : Interview de Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale

« Le diabétique peut tout manger. C'est la quantité des différents aliments qui composent son assiette qui doit être l'objet d'attention »

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par une élévation anormale du taux de sucre dans le sang. Il est favorisé par les mauvaises habitudes alimentaires, la sédentarité et certains antécédents. Une alimentation équilibrée et saine peut aider le diabétique à réguler sa glycémie. Que doit manger le diabétique ? Quel régime alimentaire adapté au diabétique ? Réponses dans cette interview accordée par Sandrine Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale.



Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne

Santé-Education : Quelle doit être la composition du régime alimentaire du diabétique ?

Sandrine Yasmine Zerbo : Les malades diabétiques doivent connaître les différents types d'aliments. Les céréales, mil, riz, maïs, sorgho, féculents, tubercules, contiennent des sucres rapides qui ne sont pas favorables au diabétique. On ne les supprime pas de l'alimentation du diabétique mais on réduit les proportions à consommer. Les protéines animales (viande, poisson, œuf, produits laitiers) et végétales (haricot, lentilles, pois de terre, soja) ont un indice glycémique très bas et sont bons pour le diabétique. Les fruits sont à inclure dans l'alimentation du diabétique car ils possèdent des sucres complexes c'est-à-dire naturels. Ils ne peuvent pas être préjudiciable à la santé du diabétique, à condition d'en consommer raisonnablement. Les légumes font aussi partie des aliments à faible indice glycémique. Nous avons les légumes fruits tels la carotte, la tomate, le concombre, les courgettes, le gombo ainsi que les légumes feuilles comme la laitue, les épinards, l'oseille, « Esrou », les feuilles de gombo, « Gboma ». Les légumes verts sont les alliés du diabétique

Quels sont les aliments qui peuvent aider le diabétique à réguler sa glycémie ?

Il y en a plusieurs. Nous avons en premier lieu l'eau. Il faut en boire beaucoup car l'eau. C'est le premier allié du diabétique, car elle hydrate et permet d'éliminer les toxines et de réduire le taux de glucose dans le sang. Nous avons également le jus de citron qui peut être ajouté à un verre d'eau tiède à boire le matin ou arroser sur les repas. Cela contribue à diminuer le taux de sucre dans le sang. Aussi, il y a les épinards qui sont très riches en fer et en antioxydants. On peut citer également l'ail qui contient

des substances qui aident le foie, où se stockent souvent les sucres, à réguler le taux de glycémie. Il est préférable de le consommer cru tout simplement ou en accompagnement des salades. A cela s'ajoute l'oignon rouge, l'avoine qui contient beaucoup de fibres, le gingembre, les légumineuses, la cannelle.

Quels sont les aliments à éviter par le diabétique ?

Le diabétique doit éviter les aliments très sucrés comme les boissons gazeuses et préférer les jus de fruits naturels faits maison sans sucres ajoutés. S'il veut consommer le pain, il doit préférer le pain complet au pain blanc. Le diabétique

salés avec des collations à 10h et 16h. Il doit surveiller son poids, manger moins de gras, éviter la viande rouge et préférer la viande blanche et le poisson. Privilégier les bons gras en consommant plutôt les huiles d'arachide, de sésame, de soja ou de tournesol, qui contiennent des acides aminés bénéfiques pour l'organisme. Eviter aussi les fritures en préférant la cuisson à la grille, au four ou à la vapeur. Consommer beaucoup d'aliments riches en Oméga 3 et 6 (poissons, huiles végétales) qui sont des antioxydants permettant de prévenir certaines maladies opportunistes comme l'hypertension artérielle ou encore l'insuffisance rénale. Consommer le poisson et les



Privilégier une alimentation équilibrée

doit aussi éviter la mayonnaise, la confiture qui est très sucrée, les charcuteries, la margarine à laquelle il faut préférer le beurre pasteurisé. La margarine contient du mauvais gras et les diabétiques doivent éviter le mauvais gras. Il peut consommer le thé, le café mais sans y ajouter du sucre.

Quels conseils diététiques pouvez-vous donner au diabétique ?

Le diabétique doit manger trois fois par jour en préférant des petits déjeuner moins

« 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. »

Tomate : éviter AVC et infarctus

La tomate est un légume aux multiples vertus sur la santé des humains. C'est l'un des légumes les plus consommés dans le monde. Elle est une bonne source de vitamine C et de vitamines du groupe B, dont B3, B5 et B9, l'acide folique. On trouve dans la tomate aussi plusieurs sels minéraux dont le potassium, phosphore et magnésium, fibres, fer, zinc. Pour les propriétés, la tomate contient des caroténoïdes dont le lycopène. Les caroténoïdes sont des pigments végétaux qui déterminent la couleur orangée, jaune, rouge ou verte aux légumes, fruits, fleurs et algues. Mais elles sont aussi de puissants antioxydants qui ont pour vertu de neutraliser les radicaux libres dans l'organisme notamment au niveau du système cardiovasculaire. L'un des pigments qui fait partie des caroténoïdes, est le lycopène qui est un redoutable anti-oxydant et anti-inflammatoire. Tous ces nutriments et propriétés agissent efficacement pour la protection du système cardiovasculaire. Ces nutriments ont aussi pour vertu de neutraliser les mauvaises graisses. Selon le résultat de certaines recherches,

consommer chaque jour la sauce tomate faite avec des tomates naturelles, permet d'éviter le dépôt de la graisse sur la paroi des vaisseaux sanguins. Ce qui permet de prévenir l'athérosclérose qui est le dépôt de lipides sur la paroi des artères. Certains nutriments dont le potassium, le magnésium contribuent à réguler la tension artérielle.

La tomate, alliée du cœur

D'après deux (2) études faites en Europe, le lycopène, protège le cœur contre la formation de caillots sanguins. Un taux important de lycopène dans le sang permet de diminuer le risque d'infarctus de 59 % et de prévenir les accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Recette de prévention d'infarctus et d'AVC

Prendre 20 tomates naturelles, bien les laver et les écraser avec leurs pépins. Donc ne pas enlever les pépins dans les tomates. Ecraser aussi 2 gousses d'ails, 1 oignon, 3 piments rouges. On peut y ajouter 2 aubergines coupées en morceaux. Sans oublier les épices comme 1 racine de gingembre



Tomate, alliée du cœur

et 1 cuillère à café de poivre noir. Faire la sauce avec du poisson frais au choix dans 750 ml d'eau, soit 1 et demi de sachet de pure water. Ajouter une ½ cuillère à café de sel. Assaisonner la sauce avec 2 cuillères à soupe de courge «Goussi» écrasé. Cette sauce ne doit faire au-delà de 15 minutes au feu, dès qu'elle

commence par bouillir. A consommer avec la pâte, riz, « Apkan », « Ablo », fofou et autres. Cette recette est recommandée à faire au moins 3 fois dans la semaine pour tous. Elle est pour les hypertendus, diabétiques, les personnes en surpoids et obèses, ceux qui ont des problèmes cardiaques, hommes et femmes à partir de 35 ans.

| par Gamé KOKO

Oignon rouge : renforcer l'érection



Oignon rouge, bénéfique pour l'homme

Les oignons rouges contiennent des composés chimiques bénéfiques pour la santé sexuelle. L'un de ces composés est l'allicine, un puissant antioxydant qui améliore la circulation sanguine et favorise la dilatation des vaisseaux sanguins. Une bonne circulation sanguine est essentielle pour une fonction sexuelle optimale, car elle favorise l'afflux de sang vers les organes

génitaux. Ce qui peut augmenter le désir sexuel et améliorer la performance.

Stimulation de la libido

L'oignon rouge est réputé pour sa capacité à stimuler la libido. En raison de sa teneur élevée en vitamines et en minéraux, tels que le zinc, le soufre et la vitamine C, il aide à équilibrer les hormones et à maintenir une fonction sexuelle saine. Le zinc, en

Lorsqu'on évoque le sujet des aphrodisiaques, on a tendance à imaginer des ingrédients exotiques et mystérieux provenant de contrées lointaines. Cependant, il existe un aliment ordinaire et accessible dans les cuisines qui peut réveiller la flamme de la passion : l'oignon rouge. Ce légume commun, qu'on utilise pour donner du goût aux plats, possède des propriétés qui peuvent stimuler la libido.

particulier, est connu pour augmenter la production de testostérone, une hormone essentielle pour le désir et la performance sexuels chez les hommes et les femmes. En ajoutant régulièrement des oignons rouges à son alimentation, on aide à maintenir un équilibre hormonal sain et stimuler naturellement sa libido.

L'oignon rouge, par sa forte teneur en antioxydants, aide à renforcer le système immunitaire, à réduire l'inflammation et à favoriser la santé cardiovasculaire. Des études ont montré que des vaisseaux sanguins en bonne santé et une meilleure circulation sanguine ont des effets positifs sur la fonction sexuelle. De plus, l'oignon rouge contient des composés soufrés qui soutiennent la détoxification de l'organisme, ce qui peut également être bénéfique pour l'équilibre hormonal.

Utilisation de l'oignon rouge

L'oignon rouge peut être consommé cru dans des salades

ou plats de « Kom », « Apkan », « Ablo » ou utilisé comme ingrédient dans des soupes ou des sauces. L'oignon rouge peut également être associé à d'autres aliments connus pour leurs propriétés aphrodisiaques, comme l'ail, le gingembre ou le piment, pour créer des plats savoureux et excitants.

Recette : Prendre 4 oignons rouges moyens, 2 cuillère à soupe de miel, du jus de 2 citrons mûrs, 1 cuillère à café de gingembre en poudre. Éplucher et hacher finement les oignons rouges. Dans un bol, mélanger les oignons rouges hachés avec le miel et le jus de citron. Et ajouter une pincée de gingembre en poudre pour intensifier la saveur. Laisser reposer le mélange pendant environ 20 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger. Prendre 1 cuillère à soupe de ce mélange chaque jour, de préférence le matin à jeun.

| par Raymond DZAKPATA



Les poissons sont riches en oméga-3

Acides gras oméga-3 : réduire risques d'AVC

Les acides gras oméga-3 jouent un rôle important dans la santé du cœur et du cerveau. Ils ont été associés à un système immunitaire plus fort, une réduction de l'inflammation et à une baisse de la pression artérielle et des triglycérides. Mais la plupart des gens n'incluent pas suffisamment d'oméga-3 dans leur alimentation. Il est recommandé aux hommes de consommer 1,6 gramme d'acide gras d'oméga par jour et 1,1

gramme par jour pour les femmes. Les personnes enceintes ou qui allaitent ont besoin de plus. L'acide gras d'oméga se trouve dans les noix et certaines huiles végétales, comme huiles de soja, sésame, les huîtres et poissons gras comme le saumon, les sardines, le maquereau, le hareng. Manger deux portions de poisson, en particulier de poisson gras, par semaine pour aider à réduire le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Chefs de ménages, évitez de cultiver les plantes telles que le maïs, la canne à sucre, le bananier, le mil aux alentours de vos maisons pour éviter la multiplication des moustiques.



| par Jean ELI

Huiles végétales locales pour la santé

Le rayon des huiles alimentaires ne cesse de s'agrandir. Un véritable casse-tête pour le consommateur. Quelle huile pour quel usage ? Quel impact sur la santé ? D'après les nutritionnistes, certaines huiles possèdent des vertus c'est pourquoi, elles sont recommandées aux consommateurs. Il est nécessaire de les alterner pour garantir un excellent équilibre entre les différents acides gras et profiter des vertus antioxydantes. Voici certaines huiles alimentaires recommandables.

1 L'huile d'arachide
Cette huile est reconnue pour ses multiples vertus : baisse de la tension artérielle, prévention des maladies vasculaires, réduction des risques de cancers. Très riche en oméga-3, elle est une source de lipide très intéressante. Elle a un bon rapport oméga-3/oméga-6 et contient également des oméga-9. Riche en antioxydants, elle protège du vieillissement. Une cuillère à soupe d'huile d'arachide suffit à couvrir la moitié des besoins quotidiens en oméga-3.

3 L'huile d'olive
La consommation de l'huile d'olive est bénéfique pour la santé. En fait, elle très est riche en polyphénols. C'est un acide gras mono-insaturé qui permet à l'organisme de se défendre contre les radicaux libres porteurs du mauvais cholestérol. Les polyphénols permettent donc une substitution des acides saturés par des acides non saturés. Ils favorisent ainsi la destruction du mauvais cholestérol au profit du bon cholestérol.

5 L'huile de coco
L'huile de coco est composée d'acides gras mais des acides gras saturés. Ce qui fait la particularité de l'huile de coco est que ses acides gras saturés appartiennent à la sous-famille des acides lauriques. Ce sont des acides gras à chaînes moyennes qui sont assimilés de façon différente par l'organisme. Ils sont plus stables à la cuisson.

6 L'huile de palme
L'huile de palme est obtenue à partir de la pulpe du fruit du palmier à huile. A ne pas confondre avec l'huile de palme qui elle est obtenue à partir de l'amande de la palme. L'huile de palme, de couleur rouge est riche en vitamine E, caroténoïdes, antioxydants et phytostérols, qui ont des vertus apaisantes et cicatrisantes. L'huile de palme est utilisée dans certains pays africains pour lutter contre les carences en vitamine A. Une très grande partie de cette substance est perdue durant le raffinage de l'huile. C'est pourquoi il faut préférer et consommer l'huile de palme fabriquée traditionnellement.

| par William O.

2 L'huile de sésame
Riche en vitamine E et grâce à ses vertus antioxydantes, l'huile de sésame prévient le vieillissement prématuré de la peau. Elle contient des acides gras essentiels ayant des propriétés hydratantes, adoucissantes et restructurantes. L'huile de sésame est majoritairement composée d'acides gras insaturés. Ainsi, elle contient 40 % d'acide oléique (mono insaturé) et 40 % d'acide linoléique ou omega-6 (polyinsaturé). Elle est également très riche en fibres, protéines et vitamines, dont la vitamine E entre 20 et 50 mg pour 100 mg. Elle contient aussi des sels minéraux dont le fer, le magnésium. L'huile de sésame contient de la sésamine et de la lécithine, deux antioxydants naturels favorables dans la constitution des cellules nerveuses et cérébrales. Ces caractéristiques font d'elle une huile tout indiquée pour prévenir des maladies cardiovasculaires. Son fort taux d'acides gras insaturés permet de réguler le rapport favorable entre bon et mauvais cholestérol. En outre, l'huile de sésame peut aider à réguler la glycémie.

4 L'huile de soja
L'huile de soja est recommandée pour les personnes souffrant de maladies cardiaques. Les graisses contenues dans l'huile de soja sont polyinsaturées, ce qui signifie qu'elles sont reconnues pour aider à réduire le cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et augmenter le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol). L'huile de soja contient par ailleurs des oméga-3 et oméga-6, des acides gras utiles pour réduire le risque d'arythmies et abaisser les taux de triglycérides. Le soja contient naturellement des antioxydants, qui restent dans l'huile, même après qu'elle soit pressée. Ces antioxydants aident à prévenir les dommages causés par les radicaux libres, ce qui peut aider à prévenir certains cancers. Les stérols végétaux, des composés chimiques dérivés de l'huile de soja, sont par ailleurs utilisés pour traiter l'arthrose.

Jus « Alangban » contre la fatigue

Le jus du fruit de baobab ; en Ewé « Alangban » est un super aliment qui regorge de bienfaits pour la santé. Originaire d'Afrique, cet arbre majestueux est connu pour sa longévité exceptionnelle et sa capacité à survivre dans des conditions arides. Les fruits du baobab sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Ce qui en fait un excellent remède naturel contre la fatigue.



Jus d'Alagban pour regain d'énergie et vitalité

La fatigue est un problème courant dans la société moderne, où le stress, le manque de sommeil et une alimentation déséquilibrée sont monnaie courante. Le jus de baobab peut aider à retrouver l'énergie et à combattre la fatigue. Tout d'abord, le jus de baobab est une excellente source de vitamine C. Cette vitamine est essentielle pour renforcer le système immunitaire et protéger contre les infections et les maladies. De plus, la vitamine C joue un rôle clé dans la production de collagène, une protéine qui maintient la santé de la peau, des cheveux et des ongles. En renforçant le système immunitaire et en améliorant l'apparence, le jus de baobab aide à se sentir plus énergiques et en meilleure santé. Le jus de baobab est également riche en vitamines du groupe B, qui sont essentielles pour la production d'énergie dans le corps. Les vitamines B aident à convertir les aliments qu'on consomme en énergie utilisable, ce qui est crucial pour combattre la fatigue. De plus, les vitamines B jouent un rôle important dans la santé du système nerveux. Ce qui

contribue également au bien-être général. Le jus de baobab est également une excellente source de minéraux tels que le calcium, le magnésium et le potassium. Ces minéraux sont essentiels pour maintenir l'équilibre électrolytique de notre corps, ce qui est crucial pour le fonctionnement optimal. Lorsqu'on est déshydraté ou carencé en minéraux, on peut ressentir de la fatigue et de la faiblesse. Le jus de baobab aide à maintenir l'équilibre électrolytique. Ce qui permet de se sentir plus énergiques et alertes. Enfin, le jus de baobab est riche en antioxydants, qui aident à protéger le corps contre les dommages causés par les radicaux libres. Les radicaux libres sont des molécules instables qui peuvent endommager les cellules et contribuer à la fatigue et au vieillissement prématuré. Les antioxydants présents dans le jus de baobab neutralisent les radicaux libres, ce qui aide à se sentir plus énergiques et à prévenir les maladies. Si on se sent fatigué et épuisé, essayer d'ajouter du jus de baobab à l'alimentation quotidienne et profiter de ses nombreux bienfaits pour retrouver l'énergie et la vitalité.

| par Edom AKAKPO

Lien entre excès d'alcool et Alzheimer

Les résultats d'une étude relayés par la revue « eNeuro » montrent que l'excès d'alcool est associé à un triplement du risque de démences en général et un doublement de celui de développer la maladie d'Alzheimer. D'après les instituts Feinstein Medical Xpress, la consommation d'alcool est en corrélation avec l'atrophie corticale de type Alzheimer chez les personnes à haut risque de développer la maladie ainsi que chez un jeune âge d'apparition. Lorsque les cellules détectent des conditions potentiellement nocives, telles que l'exposition à l'alcool, elles libèrent des molécules comme l'eCIRP pour alerter les autres cellules à proximité afin qu'elles commencent à préparer leurs défenses pour surmonter les conditions de stress. Les cellules alertées reconnaissent l'eCIRP à l'extérieur de la cellule lorsqu'il se lie à des récepteurs protéiques spécifiques

dans la membrane cellulaire. La cascade de protéines eCIRP est déclenchée lorsque l'alcool se diffuse dans le cerveau et, bien que l'alcool ait une influence majeure, la cascade eCIRP peut se produire dans d'autres conditions délétères. Les chercheurs explorent une autre piste, celle que l'alcool puisse également être la cause des plaques liées à l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, on compte 50 millions de personnes atteintes de démence dans le monde. Mais même si cette maladie touche principalement les personnes âgées. La maladie d'Alzheimer représente 60 à 70% des cas de démence, selon l'OMS. Il n'existe pas encore de traitement curatif, mais des scientifiques ont montré qu'en agissant sur le mode de vie, on peut prévenir ou retarder jusqu'à 40 % des cas.

| par Jean ELI



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif au démarrage de la campagne de collecte d'informations foncières dans les communes d'Agoè Nyivé 1 & 2

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) et le Secrétaire Général du District Autonome du Grand Lomé (DAGL) portent à la connaissance des populations du district qu'une campagne de collecte d'informations foncières et de géoréférencement des titres fonciers créés avant 2007, démarrera dans les communes d'Agoè nyivé 1 et Agoè Nyivé 2 à partir du 22 mai 2023.

Cette campagne vise entre autres, la sécurisation des biens fonciers, l'actualisation des données cadastrales, l'adressage pour un meilleur plan de développement urbain. Elle va consister à géoréférencer tous les immeubles desdites communes, à collecter auprès des habitants les informations y relatives de même que l'identité des propriétaires.

A cet effet, tous les propriétaires des titres fonciers créés avant 2007 sur les communes Agoe-Nyivé 1 et Agoe-Nyivé 2 sont priés de s'adresser à la Direction du Cadastre, de la Conservation Foncière et de l'Enregistrement (DCCFE), soit par téléphone au numéro : 93940498 soit par mail : dbitenewe@otr.tg, ou en se présentant au siège de la DCCFE sise à Lomé, Tokoin Doumassesse, dans la rue contigüe à la pharmacie Saint KISITO, pour une mise à jour gratuite de leurs titres de propriétés.

Le Commissaire Général de l'OTR et le Secrétaire Général du DAGL remercient d'ores et déjà les populations de leur adhésion à cette campagne et du bon accueil qu'elles réserveront aux agents recenseurs identifiables par leur gilet et badge.

Le Secrétaire Général DAGL p.i

Signature

Tagba A. TCHALIM

Fait à Lomé , le 28 avril 2023

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE



Excès de paracétamol tue le foie

Le paracétamol est un antalgique ou antidouleur en vente libre dans la plupart des pays. Encore appelé acétaminophène, il sert à faire baisser la fièvre. Il est commercialisé seul ou en association avec d'autres principes actifs (comme un anti-allergique dans les médicaments contre la grippe). Bien qu'il ait toujours été considéré comme un médicament sûr et une bonne option par rapport à l'ibuprofène, ou au diclofénac, il n'est pas sans risques. Une prise excessive de paracétamol peut endommager le foie.

Antidouleur peu coûteux et disponible sans ordonnance, le paracétamol doit cependant être pris avec une grande modération. Il peut en effet conduire à des lésions du foie, parfois fatales.

Intoxication au paracétamol ou effet indésirable ?

Il faut différencier deux situations : s'empoisonner avec du paracétamol, de manière aiguë, en prenant une grande quantité de paracétamol en peu de temps ou accumuler une dose progressivement toxique pendant des semaines. Chaque année, il y a environ 30 000 cas d'admissions à l'hôpital pour des dommages au foie causés par une surdose du médicament. L'Association espagnole de pédiatrie indique que 20 % des intoxications médicamenteuses chez les enfants de moins de 5 ans dans ce pays sont dues à l'acétaminophène. Mais la plupart d'entre elles sont involontaires et s'inscrivent dans le cadre d'accidents domestiques.

On parle d'intoxication aiguë au paracétamol, capable d'endommager le foie, lorsque plus de 150 milligrammes (mg) par kilogramme (kg) de poids est consommé en une seule journée. Cela équivaut à une moyenne de 8 grammes (g) de médicament pour un adulte de poids moyen.

L'effet néfaste sur le foie, qui se manifeste sur plusieurs jours, est une intoxication continue. On estime alors qu'un adulte

doit consommer la dose toxique pendant au moins 4 jours. Toutefois, des symptômes peuvent être ressentis avant.

Symptômes d'empoisonnement au paracétamol

L'acétaminophène peut provoquer des dommages au foie avec 4 grammes par jour. Il faut prêter attention au dosage marqué sur la boîte du médicament. S'il s'agit de la forme dosée à 1 gramme, il ne faut pas prendre plus d'1 comprimé toutes les 6 heures. Il s'agira du double si le dosage est de 500 mg.

Les symptômes d'intoxication ne sont pas spécifiques. En général, la personne passe par 4 phases : **Première phase** : nausées, vomissements et malaise général. **Deuxième phase** : les dommages au foie commencent généralement 24 heures après avoir atteint la dose toxique. Il n'y a presque pas de symptômes et ceux qui étaient présents dans la première phase disparaissent. Cependant, si une étude en laboratoire est réalisée, des altérations sanguines se référant au foie peuvent être observées. **Troisième phase** : nausées, vomissements, ictère (jaunissement de la peau et des muqueuses), insuffisance hépatique avec troubles de la coagulation et troubles au cerveau et insuffisance rénale. **Quatrième phase** : entrée en coma, avec risque de décès.

Précautions à prendre

En somme, le principal moyen d'éviter des dommages au foie consiste à ne pas



Excès de paracétamol, empoisonnement silencieux

dépasser 4 grammes par jour. Il importe de lire les étiquettes pour connaître les ingrédients actifs.

Le plus simple à faire est de toujours demander conseil à un professionnel de santé.

Il existe certaines conditions et caractéristiques qui rendent une personne plus sensible à l'empoisonnement au paracétamol : **la consommation d'alcool** : d'après des données scientifiques, les personnes qui boivent de l'alcool de façon chronique et continue présentent un risque plus élevé de lésions au foie lorsqu'elles prennent du paracétamol. Il y a aussi **l'âge avancé** : la polymédication augmente avec l'âge. Les personnes

âgées prenant des médicaments contre la douleur chronique courent un risque accru de surdose de paracétamol. Aussi, les **personnes malnutries** ou souffrant de **troubles du comportement alimentaire** activent des mécanismes de compensation dans leur foie. Cet organe est alors plus facilement exposé à des dommages causés par les médicaments, comme le rapportent des études scientifiques.

Eviter l'automédication : Consulter un médecin pour prendre la dose appropriée et ainsi éviter une intoxication.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste (Lomé-Togo)

par Elom AKAKPO

Peut-on être enceinte et avoir ses règles ?



Avoir ses règles pendant la grossesse, consulter

Avoir des saignements en début de grossesse est chose courante chez certaines femmes. Ils s'apparentent à de petites taches brunâtres, mais peuvent être aussi abondants comme les règles normales. Du moment où aucune douleur violente ne se fait sentir, il n'y a pas de raison de s'inquiéter. Les médecins avancent que ces saignements sont associés à la grossesse et qu'il s'agirait plutôt d'un symptôme lié au problème de placenta. Soit l'œuf s'est implanté à l'intérieur de la paroi utérine, soit ce sont les hormones contrôlant le cycle menstruel qui provoquent l'hémorragie. Le mieux est de se rendre chez le gynécologue pour s'assurer que tout est normal. Le seul souci repose sur la détermination de la date probable d'accouchement, car les médecins ont

l'habitude de se référer au premier jour des dernières règles. Un examen échographique du premier trimestre de grossesse permettra alors de déterminer la date probable de l'accouchement.

Attention ! Lorsque les saignements persistent et qu'ils s'accompagnent de crampes et de douleurs dans le bas-ventre, alors que le test de grossesse s'avère positif, rendez-vous immédiatement chez le médecin. Car ces signes peuvent annoncer une fausse couche ou encore une grossesse extra-utérine.

Le déni de grossesse

Phénomène inhabituel, mais bien probable, le déni de grossesse est le comportement d'une femme physiquement enceinte, mais qui,

La femme, qui a atteint l'âge de la puberté jusqu'à la ménopause, a ses règles chaque mois. L'exception à cette règle est la grossesse. Puisque normalement, lorsque l'organisme commence à sécréter l'hormone Gonadotrophine Chorionique Humaine, le cycle menstruel s'interrompt. Cependant, certaines femmes présentent des cas exceptionnels où elles ont toujours leurs règles tout en étant enceintes. Comment expliquer cette situation ?

mentalement, ne l'est pas. Il se distingue en deux situations. La première étant le déni partiel qui prend fin avant l'accouchement, et la seconde perdure jusqu'au terme de la grossesse, c'est le déni total.

En effet, ces personnes ne sont pas conscientes qu'elles sont enceintes de telle sorte que l'organisme suit le rythme en ne présentant aucun symptôme de grossesse : pas de nausées, ni de ventre qui grossit, présence régulière de règles. Mais attention le test de grossesse est positif et l'échographie découvre un fœtus.

Souvent, le déni de grossesse se passe chez les femmes qui ont quelques troubles affectifs ou psychologiques. Elles pensent qu'elles ont gagné des kilos en plus, qu'elles ont un problème digestif. Et le fœtus dans tout cela ? Les spécialistes expliquent que la mère n'arrive pas à sentir son bébé bouger dans son ventre puisque ce dernier peut se loger dans l'utérus en position debout, le long de la colonne vertébrale. Même s'il donne signe de vie, sa mère ne se rend pas compte. Mais une fois que la mère aura pris conscience qu'elle est enceinte, la chose la plus étonnante c'est que tout redevient normale : absence de règles, le ventre devient visible, la mère arrive à sentir les mouvements de son enfant. Un suivi médical doit donc être effectué de très près.

Lorsque le déni est total avec une découverte à l'accouchement, il faudra un réel accompagnement psychologique car le bébé n'était pas du tout attendu donc pas de préparation. Cela peut aller même au suicide.

Un cycle menstruel désordonné

Le cas du déni de grossesse peut être aggravé lorsque la femme soupçonne qu'elle est infertile à cause de son cycle menstruel désordonné. En effet, elle peut faire partie des femmes qui ont des ovaires dits « polykystiques ». Ses règles sont irrégulières et elle n'ovule pas chaque mois. Or, il se peut que la nature ait voulu qu'elle soit enceinte.

Quelle mesure doit-on prendre ?

Si on pense que le dernier rapport sexuel peut présenter un risque qu'on tombe enceinte, avoir le réflexe de faire un test de grossesse pour éviter des surprises. Des examens médicaux sont aussi nécessaires pour vérifier si la grossesse se déroule correctement, malgré les saignements. Le gynécologue peut effectuer un examen du col de l'utérus, une palpation de l'abdomen, une échographie pelvienne.

par William O

Article validé par Dr Dédy Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne, Responsable de Clinique Group Médical (Lomé, Togo)

Santé Maternelle

Prenez votre santé en main. Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé



iConventionnement

La solution digitalisée pour le
conventionnement des prestataires de soins.

C'est simple, rapide et efficace



Vous voulez être conventionné à l'INAM ?

- Rendez-vous sur : conventionnement.inam.tg ou
- À partir de l'onglet "Service en ligne" sur le site de l'INAM <https://www.inam.tg>



www.inam.tg

