



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° 728 du 26 Juillet 2023

Aliments pour la santé des poumons



4 ALIMENTS POUR DES POUMONS SAINS

Signes des poumons
malades

7



Sauce « Esrou » : Renforcer
les poumons

5



Maladies respiratoires :
Infusions naturelles

5



DIAMANT
NOIR

0 Eau
1 Malt
2 Houblon



0 Eau
1 Malt
2 Houblon

AVEC DIAMANT
ON EST BIEN EN FORME

DIAMANT
NOIR

0 Eau
1 Malt
2 Houblon



0 Eau
1 Malt
2 Houblon

AVEC DIAMANT
ON EST BIEN EN FORME

Covid-19 : Recettes pour renforcer l'immunité

Comment booster l'immunité et rester en forme ? Relativement à l'axe de recherches de plantes et de formulation de molécules efficaces et actives sur le Covid-19, la commission avec l'appui des Praticiens de la Médecine Traditionnelle, propose à la population des plantes médicinales locales à potentiel thérapeutique, pouvant être utilisées pour renforcer son système immunitaire.



Faire de l'infusion pour renforcer l'organisme

Aloé vera

Recette: Aloé vera 02 feuilles + 01 poignée de feuilles de Citronnelle (fever glass ou tigrébé ou shaama) le tout dans 5l d'eau. Laisser macérer (juste bien fermer sans porter au feu) pendant 24h. Boire 01 verre bambou (25 cl ou 1/4 l matin et Soir) sur 10 jours.

Infusion de poudre de moringa

Porter à ébullition 1 litre d'eau. Verser sur une cuillère à soupe bombée de poudre de feuilles de Moringa et mélanger. Laisser infuser 7 minutes. Consommer chaud ou froid à raison d'un verre le matin, le midi et le soir.

L'ail

Recette : Broyer ou écraser Zingiber officinale (gingembre, doté) et Allium cela (Ail, ayo), les deux ingrédients et y ajouter du jus de citron. Bouillir le tout dans 03 L d'eau et filtrer. Édulcorer au miel et conserver au frigidaire. Boire environ 01 petit verre (konkonvi ou talokpémi) matin et soir.

Épices

Recette 1 : Rendre en poudre Syzygium Aromaticum (clou de girofle ou pingota ou atikingbadota: 1/2 - 01cuillère à café + du jus de citron suffisant, bouillir l'ensemble et édulcorer au miel et boire à chaud matin et soir.

Recette 2 : Piler légèrement les Xylopia ethiopia (poivre de guinée ou atikali ou kilil ou kpédjélékoun) et les faire bouillir. Boire un demi-verre bambou au cours des repas.

par Elom AKAKPO

Actes 11 des « Journées nationales du sport » : rendez-vous le 29 juillet



Le Premier Ministre pratiquant des exercices physiques

Les populations des communes du Togo sont invitées, le samedi 29 juillet 2023, à l'acte 11 des « journées nationales du sport » (JNS). Ce programme institué par le gouvernement vise à promouvoir les activités physiques et sportives et améliorer le bien-être physique et psychologique des citoyens. Ces journées ont pour finalité de contribuer à

l'amélioration du bien-être des populations, à la promotion du dialogue intergénérationnel, au brassage, à l'intégration sociale ainsi qu'à la culture du vivre ensemble et à la paix. Elles visent également à minimiser certaines maladies non transmissibles causées par la sédentarité. L'activité physique permet de rester jeune et en bonne santé.

PHARMACIE DE GARDE Du 24 au 31 Juillet 2023

CENTRE	ASSVITO, face WATT	91 03 83 83
BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
CRISTAL	Boulevard Houphét-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	70 45 25 03
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
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
HEDZRANAWÉ	Marché HEDZRANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	70 44 81 77
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond-Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, route d'Atigangomé, Carrefour Obéna	98 89 80 09
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIERE	AGOEALPEDOGAN - Lossossime près du Rond-Point de l'Euf	70 43 15 49
GROUPE C	Aghalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
DE LA VICTOIRE	Avédji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine	70 45 74 92
ARC-EN-CIEL	Agôè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
AGOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agôè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	70 43 36 12
SHALOM	Agôè-Cacavéli, non loin de BKS	70 49 96 51
AGOE-NYIVÉ	A côté de l'Eglise Catholique d'Agôè-Nyivé	91 61 02 62
ELEMAMUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDI	AGOE-DIKAME, Bernard Copé en face du Camp de tir	70 90 15 60
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agôè-Nyivé	96 05 21 90
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigang	92 25 99 83
DENIS	AGOE Kovi, Carrefour Kpogli	93 09 46 40
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carl EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Allao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quaiçallerie MACO	70 12 44 44
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanouké	93 33 99 66
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
SAINTE MARIE	Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

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	Agôè stade
Main de Dieu	Agôè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukouké kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET 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

Essoufflement : causes et conseils pratiques

L'essoufflement est également connu sous le nom de dyspnée. C'est la sensation subjective qu'on a du mal à respirer et que l'air n'atteint pas convenablement les poumons. Normalement, la respiration se fait de manière involontaire et inconsciente. Quand il y a ce manque d'air, une situation inconfortable se produit qui peut même provoquer de la peur chez la personne. Il peut être dû à de multiples causes. Il s'agit d'une sensation très désagréable et, au-delà, il peut être la manifestation de graves problèmes de santé. Face à cette sensation, il est important de savoir comment agir.

1 Anxiété

L'anxiété est l'une des principales causes d'essoufflement chez les personnes qui n'ont pas d'autres problèmes de santé. Face à une crise d'angoisse, une crise de panique ou des situations de stress intense, la personne peut avoir le souffle court ou avoir l'impression de se noyer. Dans ces cas, apprendre à identifier ces attaques. Le moment venu, s'asseoir et d'essayer de se calmer. Respirer normalement pour contrôler l'épisode.

3 Problèmes cardiaques

Le cœur pompe le sang dans tout le corps. Lorsque le cœur, pour diverses raisons, ne fonctionne pas correctement, ce pompage du sang ne peut pas être effectué correctement. Cela se produit lorsqu'une personne ayant des problèmes cardiaques exerce une activité qui nécessite une augmentation du rythme cardiaque. Cela signifie que certaines parties du corps ne reçoivent pas le sang et l'oxygène dont elles ont besoin, ce qui envoie le signal au système nerveux central et se manifeste par une sensation d'essoufflement. Elle peut être accompagnée de douleurs thoraciques. Dans ces cas, consulter un cardiologue.

5 Problèmes respiratoires

Les crises d'allergie, l'asthme, la bronchite, la MPOC, la pneumonie ou toute autre affection des voies respiratoires peuvent se manifester par une sensation d'essoufflement. Consulter un spécialiste. Le traitement peut aller du repos à des traitements plus spécifiques.

Recette : Prendre 5 carottes, le jus d'un (01) citron, 1 cuillère à soupe de miel pur. Laver et éplucher les carottes, puis les couper en morceaux. Faire bouillir les morceaux de carottes dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer les carottes de l'eau et écraser jusqu'à obtenir une purée lisse. Laisser la purée de carottes refroidir pendant quelques minutes. Ajouter le jus de citron fraîchement pressé et le miel à la purée de carottes refroidie. Mélanger bien tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène. Prendre 2 cuillères à soupe de ce mélange naturel deux fois par jour, de préférence le matin à jeun et le soir avant le coucher. Continuer ce traitement pendant au moins une semaine et surveiller les améliorations des symptômes.

Ce remède naturel ne remplace pas un traitement médical approprié pour l'insuffisance respiratoire. Consulter toujours le médecin traitant pour obtenir un diagnostic précis et un plan de traitement adapté à la situation.

2 Excès d'exercices physiques

Parfois, un excès d'exercice ou un exercice mal effectué peut entraîner un essoufflement. Cependant, il est plus fréquent chez les personnes sédentaires ou en surpoids. Dans ces cas-là, il faut adapter l'activité à la condition physique et en augmenter l'intensité en fonction des capacités.

4 Grossesse

Lorsque la grossesse est avancée, le placenta et le bébé font que le diaphragme de la mère a moins de place pour se dilater. Les poumons ne peuvent donc pas non plus se dilater correctement. Ce qui provoque un essoufflement chez la mère. C'est quelque chose de normal pour la plupart des femmes enceintes. Rester calme. S'asseoir sur un support confortable peut aider à contrôler cette sensation. Essayer de respirer normalement.

6 Obésité

Lorsque la graisse s'accumule dans la zone abdominale, elle appuie sur le diaphragme et le rend difficile à se dilater. Ce qui provoque cette sensation inconfortable de dyspnée. Dans ce cas, s'adresser à un spécialiste en nutrition et en diététique.

7 Maladies neuromusculaires

Il existe différentes maladies neuromusculaires qui peuvent affecter à la fois le diaphragme et les muscles de la face thoracique, rendant le système respiratoire inefficace. Dans ces cas, c'est le spécialiste qui fera le diagnostic et établira le traitement approprié.

Bronchite : signes et remèdes naturels

La bronchite est une inflammation de bronches d'origine infectieuse virale ou bactérienne, ou secondaire à des produits toxiques. La bronche est donc ce tuyau dans lequel l'air circule dans les poumons. Au Togo, les Infections Respiratoires Aigües de l'enfant (IRA), en particulier la bronchite, constituent l'une des premières causes de consultation médicale en pédiatrie. Quelles sont entre autres les causes, personnes à risques et complications, le de cette maladie qui reste une affection très fréquente.



Bronchite, une affection à prendre au sérieux

Il existe deux types de bronchites : la bronchite aigue qui est liée à une inflammation aigue de la bronche et dont les signes apparaissent quelques jours après l'inflammation. On a la bronchite chronique où le phénomène dure plusieurs mois voire des plusieurs années.

Quelles sont les causes et les facteurs de risques ?

La bronchite aigue est généralement d'origine infectieuse surtout virale (Coronavirus, Rhinovirus, Adénovirus, Myxovirus influenzae) et bactérienne. La bronchite chronique est due à l'inhalation d'éléments irritants tels que la fumée du tabac, les particules fines, notamment en période de forte pollution, les gaz toxiques tels que insecticides, herbicides. Un certain nombre de professions prédisposent aux bronchites : industries métallurgiques ou chimiques, industries textiles (inhalation de poussières de coton), manipulation de vieux chiffons, industries de transformation des végétaux (fabrication de papier à cigarette, de panneaux isolants, des tourteaux, des engrais), inhalation de la farine chez les boulangers ou de foin moisi chez les fermiers, industries minières, carrières de pierre... Les bronchites peuvent avoir également une origine allergique dues à des poussières végétales, animales ou minérales.

La bronchite est-elle contagieuse ?

Oui. La bronchite aigue peut être contagieuse surtout dans le contexte de la Covid-19. Mais la bronchite chronique ne l'est pas. Les personnes à risque sont généralement : les enfants, les personnes âgées, les asthmatiques, les personnes atteintes d'emphysème pulmonaire ou d'insuffisance cardiaque. Ces deux derniers groupes de personnes ont des bronches obstruées par les sécrétions, ce qui contribue à favoriser les infections.

Comment elle se manifeste ?

Les symptômes sont entre autres la fièvre, des courbatures, une fatigue intense. Sur le plan respiratoire on aura une toux d'abord sèche quinteuse à laquelle s'associe une douleur thoracique généralement liée à la toux. Progressivement, cette toux va devenir grasse et donc productive. Mais ce qui doit alerter le plus, c'est surtout l'apparition d'une difficulté respiratoire.

La bronchite est-elle dangereuse ?

La bronchite aiguë est une pathologie généralement bénigne qui guérit spontanément de quelques jours à quelques semaines. Mais elle peut parfois présenter des complications nécessitant une prise en charge médicale telle

que la surinfection bronchique et les pneumopathies. Il faut toujours consulter un médecin. La bronchite chronique quant à elle est dangereuse surtout dans sa forme obstructive, beaucoup plus rencontrée chez les fumeurs chroniques, puisqu'elle entraîne une insuffisance respiratoire chronique. Si une personne n'arrive plus à respirer, il n'y a plus de vie.

Quelles peuvent être les complications ?

Les complications sont entre autres: la surinfection par des bactéries (pneumonie) surtout pour la bronchite aigue. On peut observer l'insuffisance respiratoire, la décompensation c'est à dire l'aggravation des symptômes d'autres pathologies notamment pulmonaires ou cardiaques pour la bronchite chronique.

Quels sont les moyens de prévention ?

Laver régulièrement les mains avant de manger afin d'éviter d'avaler les germes qu'elles peuvent porter. Mettre sa main devant sa bouche avant de tousser pour éviter de contaminer les autres ou tousser dans un mouchoir. Porter régulièrement un masque ou un cache-nez. Aérer régulièrement son appartement ou sa maison. Le traitement de la bronchite repose sur le repos au lit. Se vacciner surtout contre la grippe surtout pour les personnes à risque. Eviter le tabagisme qu'il soit actif ou passif. Il faut consulter le plutôt possible si les symptômes ne s'améliorent pas et une difficulté respiratoire apparaît.

Recette 1 : Faire du thé au gingembre. Utiliser 1/2 cuillère à café de gingembre, 05 clous de girofle moulus et un peu de cannelle en poudre. Tremper dans 1 tasse d'eau bouillante et boire.

Recette 2 : 02 oignons, 1 litre d'eau, 02 cuillères à soupe de miel, 1 cuillères à soupe de curcuma, 1 morceau de gingembre. Ajouter le miel dans l'eau et sur le feu, faire chauffer sans bouillir. Couper les oignons en quartiers et la racine de gingembre et les ajouter à l'eau avec du miel. Lorsque le mélange rentre en ébullition, ajouter le curcuma et réduire à feu doux. Laisser mijoter le mélange jusqu'à ce que la quantité d'eau se réduise de moitié. Filtrer et verser le mélange dans un bocal en verre. Une fois complètement refroidi, mettre et garder cette préparation dans le réfrigérateur. Prendre 2 cuillères à soupe du mélange matin et après-midi, deux heures après un repas. Toujours consulter un professionnel de la santé si les troubles respiratoires et symptômes associés sont persistants et sans amélioration.

Aliments pour la santé des poumons

Une alimentation saine est cruciale pour le bon fonctionnement du système immunitaire. L'alimentation peut être l'un des moyens les plus rapides et les plus efficaces pour stimuler la santé pulmonaire.

1

Le gingembre



Le gingembre facilite l'élimination des toxines par le système respiratoire. Pour ce faire, en boire sous forme de thé ajouté au citron. Le gingembre a de forts avantages anti-inflammatoires et anticancéreux qui maintiennent également la sécurité des poumons.

3

La datte



Traditionnellement, les dattes sont employées pour rendre grasse la toux excessivement sèche et pour combattre les rhumes. Elles exercent un effet adoucissant sur les bronches et antitussif.

5

Les haricots verts



La recherche a établi un lien entre les faibles taux de folate et la maladie pulmonaire obstructive chronique. Les niveaux de folate dans les haricots verts, et autres légumineuses sont très concentrés et faciles à incorporer dans l'alimentation.

6

L'ail



L'ail est un aliment qui aide à tonifier les bronches, et qui, réduit l'obstruction à l'origine des problèmes respiratoires. Ses antioxydants et agents anti-inflammatoires renforcent la santé pulmonaire et minimisent la détérioration des tissus causée par les radicaux libres. L'allicine, cette enzyme augmente l'efficacité du corps et des poumons à se débarrasser des toxines.

2

L'oignon



L'oignon produit un effet mucolytique, c'est-à-dire qu'il dilue la mucosité épaisse, expectorant, il facilite l'élimination des mucosités bronchiques. Toutes les infections des voies respiratoires, de la sinusite à la bronchite et de la pneumonie, s'améliorent grâce à la consommation de l'oignon cru, de préférence mais aussi bouilli ou en sirop. A la clinique pour enfants de l'université Ludwig-Maximilians de Munich (Allemagne), il a été vérifié que le thiosulfate, l'un des composants de l'oignon est capable de freiner la réponse allergique bronchique en cas d'asthme. De plus, il a été vérifié que le thiosulfate de l'oignon agit aussi sur le centre respiratoire du tronc cérébral et produit une dilatation des bronches.

4

Le chou



Les composés organiques actifs dans le chou, tels que la quercétine et l'acide férulique, aident également à diminuer le stress oxydatif dans les cellules et les organes du corps. Ils réduisent ainsi le risque de cancer du poulmon.

7

Le piment



La consommation modérée de piment protège les voies respiratoires, mais aussi réduit l'inflammation et les désintoxique. Il contient une substance connue sous le nom de capsaïcine. C'est une substance active qui, en plus de son arôme épicé, lui confère des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et vasodilatatrices. De plus, il aide à améliorer la circulation sanguine et optimise ainsi le processus d'oxygénation cellulaire.

8

La carotte



Les carottes apportent des quantités importantes de vitamines A, C et E, lesquelles sont toutes nécessaires pour stimuler la réparation des tissus et des cellules épithéliales. Un certain nombre d'études ont montré que les caroténoïdes sont associés à une diminution des cas de cancer du poulmon. L'activité antioxydante des carottes aide à éliminer les toxines qui sont retenues dans les poumons, évitant ainsi leur détérioration prématurée. Boire des jus de carotte naturels 2 à 3 fois par semaine. Ajouter des carottes crues dans les salades.

10

L'ananas



Prendre du jus d'ananas n'aide pas seulement à apaiser l'irritation des mauvaises toux, il contribue également à relâcher tout mucus gênant. Les conclusions des rapports publiés dans la revue « Der Pharma Chemical », ont inclus le fait qu'un mélange de jus d'ananas naturel, de concert avec du miel, et du polvre, lorsqu'il est pris quotidiennement aide à dissoudre le mucus qui s'accumule dans les poumons.

par Abel OZIH

9

La goyave



La goyave possède également certaines propriétés antivirales qui maintiennent les poumons en bonne santé, en particulier contre la pneumonie, une maladie pulmonaire fréquente.

11

Le citron



Presser deux citrons dans de l'eau chaude ou tiède et boire le mélange obtenu avant de prendre le petit-déjeuner. L'eau chaude au citron est l'un des nettoyants naturels, purifiant les poumons. Cette boisson agit en décongestionnant les voies respiratoires et en éliminant les toxines des poumons.

12

Le thé vert



Bien que le thé vert soit devenu populaire pour ses propriétés amincissantes, il est primordial de savoir que sa consommation est également bénéfique pour les poumons. Cette boisson apporte des antioxydants et des substances anti-inflammatoires puissants, lesquels aident à protéger les poumons. Boire une tasse de thé vert au moins 3 fois par semaine.

Annonce



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la sante « RAJEUNIT ». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. « RAJEUNIT » est produit dans un environnement sain au

cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé « RAJEUNIT » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 91 75 15 54

« Anonsika » : soulager la bronchite

La bronchite, une affection respiratoire courante, peut entraîner des symptômes gênants tels que la toux, la congestion des voies respiratoires, et parfois, des difficultés respiratoires. *Euphorbia hirta*, aussi connue sous le nom de « Anonsika » en mina, est une plante efficace dans le traitement de la bronchite et de certaines maladies respiratoires.

L'herbacée appartenant à la famille des Euphorbiaceae, originaire de régions tropicales et subtropicales. Elle est souvent utilisée dans la médecine traditionnelle pour traiter une variété de troubles respiratoires et gastro-intestinaux. La plante est principalement composée de terpénoïdes, d'esters diterpéniques du type phorbol et du type ingénol, le triacétate d'ingénol, ainsi que la tinyatoxine, hautement toxique, qui est un dérivé du résiniférol.

Soulager la bronchite et les maladies respiratoires

Une étude préliminaire menée en laboratoire a révélé que des extraits

d'Euphorbia hirta présentent une activité inhibitrice contre certains virus respiratoires, suggérant ainsi son potentiel pour soulager les symptômes associés à la bronchite virale. Dans l'étude « Screening of hundred Rwandese medicinal plants for antimicrobial and antiviral properties, Journal of EthnopharmacologyVolume 46 » de scientifique A. J. Vlietinck et ses pairs, Euphorbia hirta s'est montrée très active contre les bactéries et les virus pathogènes. Il est remarquable que toutes les parties actives des plantes soient utilisées dans la médecine traditionnelle rwandaise pour le traitement des infections microbiennes, virales ou parasitaires. On a constaté dans une étude menée



Anonsika, efficace contre les affections respiratoires

en 2007 par le scientifique Mann et ses pairs que l'extrait aqueux des feuilles est utilisé dans la prise en charge de la toux, le rhume et l'asthme. Euphorbia hirta est considéré en outre comme un remède hors pair pour traiter les troubles du système respiratoire, notamment l'asthme, la bronchite, le rhume des foins, le spasme de la glotte,

l'emphysème, la toux et les rhumes.

Recette : Prendre une poignée de la plante fraîche lavée ou à défaut d'herbe séchée, dans 1 litre d'eau. Laisser bouillir la plante pendant 15 minutes. Filtrer et boire le décocté pendant la journée. Boire 1 verre bambou matin, midi et soir, loin des repas.

Maladies respiratoires : Infusions naturelles



Infusion au gingembre pour tonifier les poumons

Les maladies respiratoires regroupent l'ensemble des affections du système respiratoire. Les plus courantes sont l'asthme, maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), fibrose kystique, tuberculose, bronchite, pneumonie, le rhume. Les poumons sont des organes très importants qui n'ont jamais le temps de se reposer. En revanche, ils se voient constamment exposés à diverses conditions et attaques par l'environnement.

Pour fonctionner correctement et garder ainsi en bonne santé, ils ont donc besoin d'être régulièrement nettoyés. Voici des tisanes ou recettes d'infusions à faire soi-même pour nettoyer les poumons facilement. Ces infusions sont appréciées pour leurs propriétés antibactériennes, antioxydantes et anti-inflammatoires.

Recette 1 : 1 cuillère à soupe de Jus de citron + 1 cuillère à café de frais gingembre râpé + 1 cuillère à café

Recette 2 : 01 cuillère à soupe d'écorce en poudre de citronnier trempé dans 1 litre d'eau. Bouillir. Laisser refroidir. Prendre une tasse matin, midi et soir jusqu'à soulagement.

Recette 3 : Une cuillerée à soupe de jus d'oignon + 01 cuillerée à soupe de miel, consommer trois fois par jour jusqu'à soulagement.

Recette 4 : Faire bouillir 15 feuilles d'eucalyptus, 15 feuilles de goyavier, pendant 10 à 15 min puis faire un bain à vapeur au malade et donner le jus à boire 1 à 2 verres par jour pendant 6 jours. Si cette personne a des problèmes rénaux, éviter de faire cette recette.

par Raymond DZAKPATA

Sauce « Esrou » : Renforcer les poumons



Sauce esrou, un bon antibiotique

L'herbe « Esrou », « Djévété » ou basilic encore appelée oseille est l'un des légumes très riches et thérapeutique pour l'organisme. La sauce faite à base d'Esrou se consomme avec du fofoufou et de la pâte.

Pourquoi consommer la sauce du basilic ?
La sauce « Esrou » a plusieurs vertus thérapeutiques. Elle est riche en fer et vitamine K. Cette sauce est un vrai antibiotique qui nettoie l'organisme et le rend propre. C'est aussi l'une des sauces qui fait partie du menu de la femme accouchée pour faire disparaître les plaies de l'accouchement. Elle est recommandée aux hypertendus, diabétiques, et aux personnes qui ont une immunité faible. Les personnes constipées doivent consommer « Esrou Dessi ». Elle améliore la digestion et est également efficace contre les diarrhées. C'est un vermifuge naturel. La sauce basilic contient aussi des alcaloïdes, tanins et flavonoïdes. Ces composés participent à baisser le taux de lipides dans le corps et lutter contre des infections, la toux, le rhume, la grippe et le covid-19. Le basilic est aussi riche en antioxydants qui sont des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres. Ces molécules sont impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et des maladies liées au vieillissement.

par Jean ELI



Personne ne devrait avoir à choisir entre une bonne santé et les autres nécessités de la vie.





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.

Fait à Lomé , le 28 avril 2023

Le Secrétaire Général DAGL p.i

Signature

Tagba A. TCHALIM

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE



8201



www.otr.tg



+228 90 99 41 01



FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

Signes des poumons malades

Une personne adulte peut respirer jusqu'à 20 000 fois par jour dans des conditions normales. Quand la régularité de la respiration commence à supposer un problème, il faut surveiller ce qu'il se passe. Commencer à se sentir fatigué simplement en montant des escaliers, en jouant avec des enfants ou en faisant de petits travaux chez soi sont des indices que les poumons manquent de force. Les voies respiratoires sont sans doute le système qui travaille le plus dans le corps. La fatigue constante est un signal sur un certain nombre de problèmes au niveau des poumons.

- 1 Fatigue**
Si avant une personne se rend partout en marchant, au lieu d'utiliser l'ascenseur, il prend les escaliers, il exécute très souvent plusieurs tâches ménagères, cela signifie qu'elle est en bonne forme. Mais, si depuis un temps, elle constate qu'elle se fatigue très vite suite aux mouvements habituels, qu'elle s'examine pour voir si d'autres signes accompagnent cette fatigue inhabituelle.
- 2 Sifflements**
Il n'est pas normal que la respiration produise des bruits lors du passage de l'air. S'il est remarqué un léger sifflement lors de la respiration, il s'agit sans aucun doute d'un signe qui indique que les poumons sont en train de défaillir. 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.
- 3 Toux et grippes constantes**
Souffrir de grippes à cause d'un virus en période de fraîcheur est normal. Ce qui doit alerter, c'est que les crises grippales durent durant toute l'année. Cela peut être une atteinte des poumons.
- 4 Expectoration**
Il s'agit du mélange de salive et de glaire dans les voies respiratoires. Elle est fréquente chez les fumeurs qui présentent souvent des crises. Ce problème provoque le besoin constant de cracher et d'expulser des glaires.
- 5 Manque de souffle**
Attention, la respiration se fait difficilement. La respiration est une fonction biologique naturelle. Pour cela, avoir des difficultés à respirer peut être un indice que les poumons manquent de force.
- 6 Pression sur la poitrine**
On a l'impression que quelque chose de lourd est en train de comprimer la poitrine. Cela est probablement accompagné de douleurs en toussant, en marchant, en mangeant, en respirant profondément ou en se penchant.
- 7 Perte musculaire**
La masse musculaire commence à diminuer à cause du manque d'échange d'oxygène dans l'organisme. Cette perte musculaire peut également être due à d'autres facteurs. Il faut être attentif, si elle apparaît en même temps que d'autres symptômes précités.
- 8 Fièvre inexplicable**
Il n'est pas normal d'avoir de la fièvre sans motif apparent. La fièvre est une forme de défense de l'organisme indiquant qu'il y a un problème. Elle apparaît souvent avec l'inflammation des ganglions lymphatiques.
- 9 Toux avec du sang**
Il s'agit en général de maladies avec une pathologie avancée, comme c'est le cas de l'embolie pulmonaire ou de la tuberculose. Il est nécessaire de consulter urgemment.
- 10 Perte d'appétit**
De nombreuses personnes ne voient pas le lien. Lorsque les poumons fonctionnent mal, on perd l'envie de manger.
- 11 Conseils pour maintenir les poumons sains**
Eviter de fumer est essentiel et important. Pratiquer des exercices de respiration et se relaxer régulièrement. Dépurer l'organisme régulièrement. Le nettoyage par des aliments riches en vitamine E, fruits et légumes, est très bénéfique. Eviter au maximum la pollution ambiante ainsi que les zones fumeuses. Boire des infusions, gingembre, eucalyptus, écorce d'orange, moringa, persil, kinkéliba, menthe, aide à purifier les poumons. Il faut toujours consulter un médecin.

Dans son livre « Les poumons c'est vital ! », le docteur Carole Moreau, Médecin généraliste libéral (France) explique que « les poumons font partie des organes dits nobles : ils nous font vivre. Dans les poumons, les bronches sont le système de captation de l'air, et des particules (poussières, toxiques, microbes). Ensuite, c'est dans les alvéoles que l'oxygène se fixe sur les globules rouges, qui le transportent dans nos cellules. Elles reçoivent ainsi leur carburant principal. » Prendre soin des poumons est donc essentiel pour rester en bonne santé.

Nez bouché chez l'enfant: Causes et solutions

Le nez bouché est un problème fréquent chez les enfants, en particulièrement en périodes de fraîcheur. Un nez congestionné peut rendre la respiration difficile et entraîner des nuits agitées, des difficultés à se nourrir et une gêne générale chez les plus jeunes. Quelles sont les causes du nez bouché chez l'enfant, les symptômes associés et les solutions pour soulager cette condition ?



Nez bouché, un inconfort pour l'enfant

Les causes du nez bouché chez l'enfant sont multiples et diverses. Il peut s'agir du rhume et infections respiratoires. Les infections virales du système respiratoire, telles que le rhume, la grippe et les infections des voies respiratoires supérieures, sont les principales causes du nez bouché chez les enfants. Lorsque les muqueuses du nez s'enflamment en réponse à l'infection, cela peut entraîner une congestion nasale. On peut citer aussi les allergies saisonnières ou les allergies aux acariens, aux poils d'animaux et à d'autres déclencheurs allergènes qui peuvent provoquer une réaction inflammatoire dans le nez, entraînant une congestion. La sinusite, cette inflammation des sinus peut entraîner un écoulement nasal épais et une congestion nasale chez les enfants. L'exposition à des irritants environnementaux tels que la fumée de cigarette, les parfums forts ou les produits chimiques peut également causer une congestion nasale chez les enfants.

Symptômes associés

Outre la congestion nasale évidente, le nez bouché chez l'enfant peut s'accompagner des symptômes tels que l'écoulement nasal clair ou épais, la difficulté à respirer par le nez, en particulier la nuit. On peut observer aussi les ronflements ou respiration bruyante pendant le sommeil,

Quand consulter un médecin ?

Dans la plupart des cas, le nez bouché chez l'enfant est causé par des infections virales ou des allergies. Il se résout généralement avec des soins à domicile. Cependant, il est essentiel de consulter un médecin si le nez bouché persiste pendant plus d'une semaine. Aussi si l'enfant présente des symptômes de sinusite, tels que des maux de tête, une fièvre persistante et une douleur faciale, ou si la respiration de l'enfant devient très difficile ou s'accompagne de sifflements respiratoires.

Source : « Naïtreetgrandir »

Couple : Le sexe pour éviter la grippe

Les bienfaits du sexe ne sont plus à prouver. En plus d'être bon pour le moral et les liens amoureux, il est bon pour la santé. Une vie sexuelle active, soit deux rapports en moyenne par semaine, peut stimuler les défenses immunitaires. C'est en tout cas ce que révèle une étude de l'université américaine de Wilkes en Pennsylvanie. Des rapports sexuels réguliers, permettent la libération dans l'organisme d'une hormone, l'ocytocine qui rend le sommeil plus profond, favorise la circulation sanguine et permet au corps de mieux

se régénérer pendant la nuit. Cela agit ainsi contre les virus et les autres agents pathogènes. Au point, que deux sessions de sexe par semaine, peuvent permettre de réduire de 60 % le risque d'attraper une grippe ou un rhume. Pour ceux à la libido terne, les chercheurs de l'université de Cardiff proposent une alimentation riche en fruits en légumineuses et épices. Les épices présentes entre autres le piment, l'ail, le gingembre, augmentent la production de mucus dans le corps, une sécrétion qui protège les muqueuses, et renforce donc les défenses immunitaires.



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

