



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



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

SANTÉÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 731 du 16 Août 2023

Jus efficaces pour traiter l'anémie



JUS NATURELS POUR LA SANTE

5

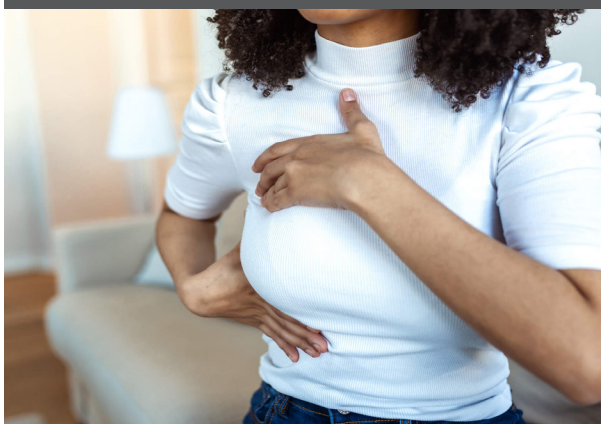
**Toujours fatigué : revoir
votre hygiène de vie**

4



**Seins douloureux :
causes possibles**

7



**6 nutriments pour
protéger le cerveau**

5





COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif à la perception de la taxe sur la plus-value sur les opérations de mutations partielles

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes rappelle à l'attention des usagers de la Direction du Cadastre, de la Conservation Foncière et de l'Enregistrement (DCCFE), que conformément aux dispositions de l'article 82 du Code Général des Impôts, les plus-values réalisées par les personnes physiques ou les sociétés de personnes lors de la cession à titre onéreux de biens immeubles sont soumises à titre libératoire à une taxe sur la plus-value.

A cet effet, le Commissaire Général informe tous les usagers qu'à compter du 1^{er} août 2023, la perception de ladite taxe, jusque-là opérée sur les mutations totales, sera étendue à toutes les nouvelles demandes de mutations partielles (morcellements) de titres fonciers.

Le Commissaire Général remercie tous les usagers des services de la DCCFE pour leur bonne compréhension.

Fait à Lomé, le 5 juillet 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif à la perception de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la **Taxe Professionnelle Unique (TPU)** des Transporteurs Routiers communément appelée « trimestre » que la perception de ladite taxe au titre du deuxième trimestre 2023 se poursuit conformément aux dispositions de l'article 57 du Livre des Procédures Fiscales.

Les contrôles du paiement de ladite taxe débutent à compter du **01 août 2023** sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 18 juillet 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »



Jean-Louis Moré



PHARMACIE DE GARDE Du 14 au 21 Août 2023

3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
DES APÔTRES	49 Boulevard Moboutou Sese Seko, Akodésséwa	70 45 38 05
OCEANE	Rue HOULATA perpend, rue de l'OCAM face Hôtel "la PAIX"	96 75 25 02
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
ROBERTSON 607,	Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoin Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03
RAOUDHA	Située au 4495 Bd. Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
FIDELIA	Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Afiao Apédokoè Atigangomé	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	79 30 07 29
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'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
ASSURANCE	Adetikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDY	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP	70 90 19 60
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Afiao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
NOUVELLE TULIPE	Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodékè, route d'Aného	70 45 70 14
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	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè 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 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
Edi Togo	CEET Assigamé

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

Recettes et pratiques alimentaires en période de froid

Le froid est là. On peut bien le sentir. On peut alors penser qu'un repas copieux permet de se réchauffer, par contre, il n'est pas nécessaire de manger plus par temps froid. Le corps ne consomme pas forcément plus de calories pour se réchauffer si on se couvre convenablement et ne passe pas les journées dehors. Il saura s'adapter sans pour autant puiser dans ses réserves énergétiques. Le froid peut affaiblir le système immunitaire. Pour résister aux petits maux dont rhume, grippe, fatigue, mieux vaut privilégier certains aliments.



Opter pour une tisane

Fruits et légumes

Par temps froid, faire le plein de fruits et légumes pour bénéficier de leurs vitamines, et notamment de la vitamine C. Cette dernière stimule les défenses immunitaires et favorise l'élimination des substances toxiques. Faire le plein de citrons, oranges, clémentines et mandarines, carottes, tomate, courgette, poivron, ananas. Ce sont de puissants anti-infectieux.

Recette 1 : Extraire le jus de 2 oranges. Une fois qu'on l'a obtenu, le mettre dans un mixeur avec deux carottes nettoyées, et coupées en morceaux. Ajouter 250 ml d'eau et mixer jusqu'à obtenir un jus bien homogène. Il faut le boire bien frais. Si on ajoute quelques morceaux de glaçons, le mélange sera encore plus frais et délicieux. Parfait pour le déjeuner.

Recette 2 : 1 betterave, 1 carotte, 5 cuillerées de jus de citron (50 ml), 1 verre d'eau (200ml). La première chose à faire est de bien laver la betterave et la carotte. Ensuite le découper en petits morceaux pour faciliter le mixage. Une fois que les deux aliments ont été mixés, les mélanger au verre d'eau et au jus de citron. Boire le matin. Cela fait du bien à l'organisme.

Les boissons naturelles

Il est important de bien s'hydrater

car le contact de la peau avec le froid induit une perte d'eau. Penser à boire régulièrement tout au long de la journée : eau, tisane, infusion. Eviter l'alcool pour se réchauffer. Bien que l'alcool puisse aider à supporter des températures très basses, ce n'est pas une solution pour lutter contre le froid. Au contraire, il favorise la déshydratation et l'hypothermie et fragilise l'organisme.

Recette : Les feuilles en décoction et infusion sont préparées avec 5-7 grammes (1-2 cuillerées) de feuille dans 1/2 litre (2 tasses) d'eau. Pour la décoction, faire bouillir au moins 10 minutes dans un récipient couvert. Pour l'infusion, verser l'eau bouillante sur les feuilles, couvrir et laisser un peu refroidir. Filtrer et boire une tasse 3 fois par jour.

Les féculents

Pour tenir toute la journée et faire face au froid, la meilleure source d'énergie est incontestablement les féculents : riz, haricots, voandzou, céréales complètes, c'est-à-dire quand les graines sont utilisées dans leur intégralité, avec l'enveloppe et le germe. Il y a aussi les tubercules (igname, manioc, pomme de terre, patate douce, taro), banane plantain. Ils apportent aussi des vitamines, des minéraux et des fibres.

Les protéines

Privilégier les viandes maigres (volaille, lapin, veau) et les poissons (saumon, truite, maquereau), source d'oméga-3, bons pour le système cardiovasculaire. Pour les personnes qui travaillent dehors, ne pas hésiter à augmenter les rations de protéines et de féculents pour une plus grande production d'énergie et de chaleur. On peut

Les épices

Anticancer, anti-nauséeux, anti-inflammatoire et antiviral, gingembre, cannelle, curcuma, ail, poivre, soulagent efficacement les nausées, la grippe, la fatigue et les rhumatismes. Ces épices favorisent la circulation sanguine, réchauffant ainsi l'organisme. Infusé, râpé ou tout simplement cru, on peut le consommer au quotidien. Elles modifient



Privilégier fruits et légumes

aussi opter pour une collation en milieu d'après-midi, constituée d'une poignée de fruits secs ou oléagineux, d'un morceau de pain complet.

Les fruits oléagineux

Arachides, noix, noix de cajou, dattes, contiennent pourtant bon nombre de minéraux et vitamines essentiels au bon fonctionnement du corps. Ils fournissent aussi des fibres qui favorisent un bon transit intestinal. Les fruits oléagineux ont également la particularité d'apporter du bon gras : les oméga-3, qui participent au bon fonctionnement cardiovasculaire.

l'activité du système nerveux et active la production de chaleur de l'organisme.

Recette 1 : ½ cuillère à café de poivre de Guinée « Atikanli » (Xylopia aethiopica), ½ cuillère à café de gingembre en poudre, 20 cl de jus de Bissap (hibiscus safdariffa) Chauffer les ingrédients. Laisser refroidir, filtrer et boire 1 verre, 1 heure avant la nuit chaude d'amour.

Recette 2 : Rendre en poudre les clous de girofle. Prendre un demi (1/2) à 1 cuillère à café + du jus d'un à 2 citrons. Bouillir l'ensemble et édulcorer au miel (1 cuillère) et boire à chaud matin et soir.

par William O.



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES Relatif à la recrudescence des arnaques

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance du public en général et des usagers de la Direction du Cadastre, de la Conservation Foncière et de l'Enregistrement (DCCFE) en particulier, qu'en dépit des nombreuses mises en garde, les actes d'escroquerie menés par des individus mal intentionnés, se faisant passer pour des agents de ladite direction, sont toujours récurrents.

Le mode opératoire de ces individus consiste à appeler les requérants ou à leur envoyer des SMS en leur demandant de payer des frais supplémentaires par Tmoney ou Flooz pour la suite du traitement de leurs dossiers.

Le Commissaire Général tient à rappeler au public que ces individus ne sont pas des agents de l'OTR et décline toute responsabilité quant à leurs actes.

Les paiements pour les procédures d'immatriculation foncières se font uniquement dans les agences des banques partenaires et sur les bornes électroniques mises à la disposition des usagers au siège de l'OTR et sur le site de la DCCFE.

Le public est donc invité à redoubler de vigilance et à signaler toute tentative d'escroquerie à l'OTR (numéro vert 8280), à la Police ou la Gendarmerie.

Le Commissaire Général remercie tous les usagers pour leur bonne compréhension et pour leur collaboration.

Fait à Lomé, le 31 juillet 2023

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

Annonce



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la sante « 2GA ». 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. « 2GA » 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 « 2GA » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 92 69 30 08

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR

Toujours fatigué : revoir votre hygiène de vie

Un changement de saison, un excès de travail ou une activité physique intense, peuvent conduire à des situations de fatigue extrême. Même si une bonne dose de sommeil et un peu de relaxation peuvent aider à combattre la fatigue, penser tout de même à regarder dans l'assiette. Un organisme qui ne reçoit pas les aliments dont il a besoin et en quantité adéquate, fonctionne mal et finit par s'épuiser. La nutritionniste diététicienne Yasmine Sandrine Zerbo livre les secrets d'une alimentation anti-fatigue.



Attention à la fatigue extrême

Après avoir mangé, l'organisme dépense de l'énergie pour la digestion. Plus on mange lourd, plus les aliments sont difficiles à digérer et à absorber. Ensuite, si l'alimentation est riche en graisses, le temps de digestion sera plus long et la fatigue sera au rendez-vous ainsi la digestion ralentira. « *Cependant certains mélanges au petit déjeuner n'agissent pas non plus en votre faveur, le café au lait par exemple rend très lourd et donne envie de dormir. Les carences en vitamines, en fer, en sels minéraux et iodes sont aussi à la base de la fatigue. Vous semblez pâle et la fatigue peut se sentir sur votre visage. Comme facteur de risque de la carence en fer, on peut citer une forte consommation de céréales et des légumineuses au détriment du poisson et de la viande. En plus de baisser les fonctions cognitives, cette carence entraîne une diminution de votre capacité de travail et de votre endurance. Vous allez vous sentir tout le temps fatigué.* », explique la nutritionniste-diététicienne Sandrine Zerbo. En ce qui concerne la vitamine C, elle aide beaucoup à lutter contre la fatigue. De nombreux facteurs peuvent donc être à la base d'une fatigue passagère. Dans la plupart des cas, des aliments anti-fatigues sont de vraies alliées pour combattre ce mal un peu négligé.

Que faut-il faire pour éviter la fatigue ?

On recommande toujours pour lutter contre la fatigue d'associer le fer à la vitamine C pour se sentir en forme toute la journée. Il est conseillé même de prendre simplement ces compléments dans des aliments naturels, plutôt d'acheter des médicaments. « *Comme aliments anti-fatigue, on conseille donc de consommer la poudre du chocolat noir, l'orange, le kiwi, le citron, la mandarine, les fraises, le pamplemousse riches en vitamine C. Le chocolat noir, quant à lui, est riche en fer. Attention, si on souffre d'ulcères chroniques, limiter la consommation des agrumes. Opter pour le foie. C'est une excellente source de fer. Cet aliment n'est malheureusement pas aimé de tout le monde, pourtant il fait partie des meilleurs aliments anti-fatigue* », indique Sandrine Zerbo. On peut privilégier les légumes verts à feuille : épinards, « gboma », feuilles de baobab, laitue, persil, le chou, la spiruline. Ils sont une excellente source de vitamine B9 (acide folique).

La vitamine B9, essentielle pour les femmes enceintes notamment, participe au bon fonctionnement du système immunitaire. Une carence en vitamine B9 peut provoquer une forme d'anémie, se traduisant notamment par une sensation de grande fatigue. On peut citer aussi les aliments contenant des omega 3 comme des aliments anti-fatigues. « *Nous pouvons citer le poisson riche en omega 3, mais utile pour lutter contre la fatigue*», recommande la nutritionniste.

Adopter toujours un mode de vie sain

La fatigue peut être la résultante d'une activité intellectuelle trop soutenue ou d'efforts physique démesurés. La fatigue est une manière pour le corps de signaler un dysfonctionnement. Pour y remédier, la première étape est de changer de mode de vie, il est nécessaire de prendre conscience de l'importance du changement. On peut faire recours aux aliments anti-fatigue, accompagné d'une bonne alimentation équilibrée associée à un mode de vie sain. D'après la diététicienne, « *vous devez donc apprendre à vous aimer et prendre soin de votre corps. Les aliments anti-fatigues vous aideront beaucoup, mais utiliser de manière rationnelle son énergie est mieux. Lorsque vous sentez la fatigue naturelle, ne résistez pas et mettez-vous au lit.* »

Conseils diététiques pour éviter la fatigue

Prendre un verre de jus de citron, d'orange, de pamplemousse le matin à jeun avant de commencer la journée. Manger assez de fruits et de légumes. Boire beaucoup d'eau pendant la journée. Gérer son stress en mangeant les aliments riches en magnésium. Dormir tôt et assez ; respecter les 08heures de sommeil. Ecouter une musique relaxante, lire aide aussi à détendre le corps. Pratiquer aussi de l'activité physique. Eviter l'automédication.

Tisane diététique contre la fatigue : 1 orange ou 1 citron ou 1 pamplemousse ou 1 kiwi, 2 cuillérées à café de miel bio. Presser 1 orange ou 1 citron ou 1 pamplemousse ou 1 kiwi dans un verre + 2 cuillérées à café de miel bio. Remplir le verre d'eau à température ambiante et mélanger. Boire à jeun au lever du lit avant de déjeuner.

par Abel OZIH

Superaliments contre arthrose

L'arthrose est une maladie rhumatismale qui se produit par l'usure du cartilage articulaire, un composant dont la fonction est d'amortir et d'éviter le frottement entre les pièces osseuses. Elle peut s'accompagner de rigidité et de fourmillements. Dans les cas les plus graves, elle provoque même des difficultés dans l'habilité des mouvements. Néanmoins, ces symptômes peuvent être contrôlés par les aliments. En effet, certains aliments possèdent un effet positif pour la santé articulaire.



L'arthrose, une maladie invalidante

1

Le poisson

Le poisson est un aliment faible en calories qui, à différence d'autres viandes, possède des agents anti-inflammatoires bénéfiques à la santé des patients atteints de problèmes dans leurs articulations. C'est une source très importante de protéines de grande qualité qui, après absorption, aident alors à protéger les cartilages pour qu'ils ne continuent pas leur détérioration. Grâce à leur apport en acides gras oméga 3, ils facilitent ainsi la désinflammation des tissus. À leur tour, ils créent alors une barrière protectrice contre les radicaux libres qui affectent les cellules.

2

Les agrumes

Les agrumes sont une des sources de vitamine C les plus puissantes. Ainsi, grâce à leurs effets antioxydants, ce sont d'excellents alliés des patients atteints d'arthrose. Ce nutriment essentiel est impliqué dans la formation de collagène et de protéoglycanes, deux composés principaux des cartilages qui protègent les articulations. Leur action antioxydante et anti-inflammatoire inhibe l'activité des radicaux libres, responsables du vieillissement précoce des tissus. Parmi les variétés on trouve les : citron, orange, pamplemousse, mandarine, goyave.

3

La carotte

Les carotènes que contient la carotte possèdent d'intéressants effets pour la protection du cartilage articulaire, en réduisant le risque de détérioration prématuré. Ce nutriment, en plus de son apport en minéraux essentiels, contribue à régénérer le tissu osseux abîmé et contrôle l'inflammation et la douleur. Il sert à fortifier le système immunitaire, et protège le corps des infections qui empirent cet état.

4

Le melon

Le melon est un fruit faible en calories. Connue pour grande teneur en eau, plus de 90%, c'est un aliment très recommandé pour les personnes avec des problèmes d'articulations. Cette qualité lui confère un puissant effet diurétique, idéal pour soulager la rétention de liquides qui empire l'inflammation des tissus. Il possède également des bêta-carotènes, un antioxydant qui se synthétise en vitamine A pour freiner la progression de l'arthrose.

5

Les épinards

Dans «*The Conversation*», les chercheurs de l'Université de Surrey (Angleterre) signalent que l'épinard, riche en vitamine K, est bénéfique aux patients souffrant d'arthrose. Les antioxydants que contiennent les épinards neutralisent l'action négative des radicaux libres dans les tissus des articulations. En même temps, ils soulagent l'inflammation. De plus, ils apportent de l'acide folique et du calcium, tous deux nécessaires au renforcement des os et des cartilages.

La consommation de ces aliments n'est pas en soi un traitement pour soulager l'arthrose. Néanmoins, il convient de les inclure dans l'alimentation pour obtenir leurs bienfaits sur la santé articulaire. Il faut les consommer régulièrement. Il est aussi important de consulter un médecin

Jus efficaces pour traiter l'anémie

L'anémie est une affection qui se produit quand il y a une diminution des niveaux de globules rouges et de l'hémoglobine dans le sang. Cette situation diminue la capacité à transporter l'oxygène des poumons jusqu'au reste des tissus du corps. La personne se sent donc plus fatiguée, plus fragile et avec des difficultés à se concentrer. Il est donc important d'augmenter la consommation d'aliments riches en fer pour accélérer le rétablissement de cette maladie. Voici jus naturels qui apportent du fer et d'autres nutriments importants.



Jus naturels pour la vitalité

Le rôle de l'alimentation est essentiel car elle doit apporter toutes les substances nutritives nécessaires à la production des cellules sanguines : les plus importantes : fer, protéines, vitamine B12, folates ou acide folique. Autres substances nutritives nécessaires à la production de sang : vitamines B1, B2, et B6, C, E et cuivre.

Le jus de persil et citron

Ce jus contient une bonne quantité de fer, des vitamines et des substances antioxydants qui favorisent la détoxification du corps. Ce jus n'a pas

un excellent goût mais ses bienfaits sont tels qu'il ne faut pas hésiter à le préparer.

Recette : 1 tasse d'eau (250 ml), 3 branches de persil, le jus de 2 citrons. Prendre les persils, bien les laver puis les couper en plusieurs morceaux. Les mettre ensuite dans le verre du mixeur et ajouter le jus de citron fraîchement pressé et l'eau. Mixer le tout pendant 03 minutes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux de persil jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Consommer immédiatement, de préférence à jeun.

Consommer cette boisson pendant une période de 20 jours consécutive pour traiter efficacement l'anémie.

Jus de carotte, épinards et céleri

Ce jus de légumes contient des vitamines et des minéraux qui stimulent les énergies du corps face aux difficultés comme la fatigue chronique et l'anémie.

Recette : 5 carottes, 1 bouquet de céleri, 03 feuilles d'épinards, Un verre d'eau (200 ml). Bien laver tous les ingrédients, les couper en morceaux puis les mettre dans le verre du mixeur avec l'eau. Mixer à vitesse rapide pendant quelques minutes, jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène. Servir frais et consommer à jeun.

Jus carotte et betterave

Ce jus facilite un apport important en vitamine A et en antioxydants et surtout en fer. Le fer aide à la formation de l'hémagglutinine, une partie du sang qui aide à transporter l'oxygène et les nutriments vers diverses parties du corps.

Recette : 2 carottes, 2 betteraves, 2 tasses d'eau (500 ml). Laver les ingrédients et les couper finement avec un couteau. Ajouter les 2 tasses d'eau dans un bol mélangeur, et incorporer les 2 carottes et les 2 betteraves finement tranchées. Puis, mixer bien tous les ingrédients pendant environ 3 minutes. Verser cette boisson dans un verre et le consommer. Pour combattre efficacement l'anémie, boire ce jus frais pendant 20 jours de suite.

Jus au citron et à l'orange

Ce jus est une source très riche en vitamines A, B, et E et en minéraux tels que le calcium, le phosphore, le magnésium, du sélénium et le potassium. Sa consommation renforce le système immunitaire et prévenir de nombreuses maladies infectieuses.

Recette : Le jus de 2 citrons, 2 oranges sans leur peau, 2 tasses d'eau (500 ml). Commencer par ajouter tous les ingrédients dans le bol mélangeur et les mixer pendant quelques minutes, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Une fois la boisson prête, consommez cette boisson 3 fois par semaine pour améliorer l'état de santé et combattre l'anémie.

Jus carotte, orange, citron et gingembre

Ce jus permet de faire le plein de vitamine C grâce aux agrumes qu'il contient. C'est un puissant antioxydant dont la consommation contribue à améliorer l'immunité.

Recette : 2 carottes, 2 oranges, 2 citrons, 1 racine de gingembre pelé. Éplucher les carottes, les couper en morceaux. Peler l'orange et le citron. Placer l'ensemble des fruits et légumes à la centrifugeuse. Servir. On peut y ajouter 2 morceaux de glaçons.

Cependant, on doit savoir que ces jus ne remplacent pas les médicaments ou les conseils prescrits par le médecin.

par Jean ELI

6 nutriments pour protéger le cerveau

Pour préserver le cerveau, rien de tel que de bien choisir ses aliments : voilà ce que révèlent des experts en nutrition et en neurosciences. Dans un article du « Daily Mail », ils rappellent qu'une alimentation de qualité est une alliée de la santé du cerveau. Elle est connue pour améliorer la mémoire, les fonctions cognitives et permet de réduire le risque de maladie d'Alzheimer et de démence. Voici quelques nutriments sont particulièrement recommandés.

1 Bon gras
Les acides gras oméga-3 contenus dans les poissons gras (notamment le saumon, le maquereau, la truite, les sardines, le hareng et les anchois) sont l'aliment originel du cerveau : ils favorisent la circulation sanguine dans le cerveau, encouragent la mémoire et réduisent le risque de déclin cognitif. Les acides gras oméga-3 les plus importants sont l'EPA et le DHA. L'EPA participe à la synthèse et à l'activité de neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine, deux hormones de bien-être, et l'EPA a également des effets anti-inflammatoires qui peuvent protéger les cellules cérébrales de la dégénérescence.

3 Fer
Le fer est lui aussi essentiel à la santé du cerveau. Manger de la viande, des haricots, des légumes secs, des lentilles, des légumes à feuilles vert foncé, des fruits secs et des épices, permet de faire le plein de ce nutriment.

2 Vitamines B
La famille des huit vitamines B joue elle aussi un rôle clé dans la santé du cerveau. Présentes dans des aliments tels que les céréales complètes, les légumes à feuilles vert foncé, les œufs, la viande, le poisson, les haricots, les légumes secs et les lentilles, toutes les vitamines B agissent pour permettre à nos cellules cérébrales de fonctionner plus efficacement. La vitamine B5 (acide pantothénique) contribue à des performances mentales normales, tandis que les vitamines B1, B3, B6, B12, la biotine et le folate contribuent à une fonction psychologique normale.

4 Vitamine E
Un apport suffisant en vitamine E contribue lui à protéger le cerveau des radicaux libres qui peuvent endommager les cellules et les tissus. Le brocoli, les épinards, le blé complet, les avocats, les kiwis, les graines, le beurre de noix, les noix de cajou ou encore l'huile d'olive sont tous riches en vitamine E.



Alimentation saine pour un bon cerveau

5 Fibres
Les fibres présentes dans les céréales complètes, les fruits, les légumes, les noix, les graines et les fruits secs, peuvent, elles, nourrir les bactéries intestinales, ce qui peut améliorer notre santé générale et notre humeur. Prendre conscience de l'importance de ces microbes, car ils peuvent aider à réguler la communication entre l'intestin et le cerveau d'une manière bénéfique pour le cerveau et la santé mentale.

6 Flavonoïdes
Autre nutriment qui a fait leurs preuves pour leur effet protecteur sur le cerveau : les flavonoïdes. Ils donnent leur couleur aux agrumes, aux fruits et légumes rouges et aux légumes verts : Les flavonoïdes sont considérés comme bénéfiques parce qu'ils contribuent à augmenter le flux sanguin vers le cerveau. Cela permet d'apporter plus d'oxygène et de nutriments, tels que le glucose, principale source d'énergie des neurones.

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ». Jean-Louis Moré



Institut National d'Assurance Maladie

COMMUNIQUE DE L'INAM

L'Institut National d'Assurance Maladie informe ses assurés et le public que les pharmacies ci-après ayant suspendu le service aux assurés INAM dans le cadre de la convention signée entre l'INAM et l'Ordre National des Pharmaciens du Togo ont repris la dispensation des médicaments et autres produits de santé :

- Pharmacie Delali
- Pharmacie Arc en ciel
- Pharmacie Conseil
- Pharmacie du Zio
- Pharmacie Believe.

L'INAM remercie les assurés pour leur compréhension et reste solidaire des désagréments causés par cette situation. Il félicite une fois encore les pharmaciens qui malgré les difficultés ont poursuivi le partenariat en continuant de servir les assurés.

L'INAM rappelle qu'il reste au service des assurés qui sont sa principale raison d'être et est déterminé à poursuivre ses efforts pour surmonter toutes les difficultés qui entraveraient la mise en œuvre des actions en lien avec la couverture maladie universelle conformément aux engagements du gouvernement sous l'autorité du Président de la République.

La satisfaction des clients et le respect des engagements constituent la pierre angulaire de ses actions, l'INAM rassure les acteurs de l'assurance maladie que des dispositions idoines sont toujours prises pour leur garantir un service public de qualité.

Les équipes de l'INAM restent disponibles pour répondre à toutes les préoccupations au 8220 (centre d'appel) et 98 76 69 84 / 98 91 51 07 (WhatsApp).



Fait à Lomé, le 08 août 2023

La Direction Générale

5 clés pour aider un patient atteint d'Alzheimer

Aider un patient atteint d'Alzheimer n'est pas tâche facile. Dans un premier temps, le patient commence à oublier des petites choses. À un stade avancé de la maladie, le patient ne reconnaît même plus les visages de sa propre famille. Il est nécessaire de mettre en pratique certaines clés lui permettant de gérer leur frustration et leur impatience.



Accompagner le patient souffrant d'Alzheimer

L'Alzheimer est une maladie qui entraîne la perte de la mémoire de façon progressive. La maladie n'affecte pas seulement le patient qui en souffre, mais toute la famille. La famille doit faire face au rejet, aux insultes, et à la dure réalité qui amène le patient à ne pas reconnaître ses proches. Pour ces raisons, il est nécessaire de mettre en pratique quelques clés pour aider un patient souffrant d'Alzheimer.

Une communication directe et simple
Communiquer avec un patient atteint d'Alzheimer peut constituer un véritable défi. Il se peut qu'il soit distrait facilement, qu'il ne comprenne pas ce qu'on dit, et qu'on ait à se répéter sans cesse. La patience est alors une qualité requise. Afin de faciliter la tâche, suivre les recommandations suivantes : Utiliser des phrases simples et courtes.

Ne pas donner plusieurs informations ou consignes dans la même phrase. Par exemple « après avoir mangé, tu prendras ta douche et nous irons chez le médecin. Ne pas crier . Ne pas exagérer. Parler tranquillement. Etre disposé à répéter. Regarder la personne dans les yeux à tout instant, et lui accorder toute l'attention. Quand le patient est distrait, n'hésitez pas à l'appeler par son prénom pour attirer son attention sur ce que vous dites. Être patient, car il se peut que le patient mette du temps à répondre. Laisser le patient prendre son temps. Si les propos du patient semblent incohérents, faire un maximum d'efforts pour le comprendre.

Aider le patient, mais avec modération
De nombreuses personnes devant aider un patient atteint d'Alzheimer finissent par le traiter comme un bébé. Ces personnes communiquent alors

avec le patient comme s'il s'agissait d'un bébé, et parle de lui à d'autres personnes comme s'il ne se trouvait pas dans la pièce. Cela n'apporte rien de positif. Accordez au patient, le respect dû à son rang et à son âge. Bien qu'un patient atteint d'Alzheimer ait du mal à communiquer, à s'habiller et à prendre sa douche, on doit faire tout ce qui est en notre pouvoir pour qu'il soit indépendant, entre autres choisir ses vêtements, se laver. Cela n'est pas grave s'il met du temps à réaliser ces différentes tâches. Être toujours patient. Il y a des professionnels (comme les ergothérapeutes) qui peuvent vous aider pour le maintien de l'autonomie du patient

Établir une routine
Établir une routine peut fortement aider un patient qui souffre d'Alzheimer. Ainsi, il est recommandé que le patient se lave, mange et se couche à une heure fixe tous les jours. Si possible, faire en sorte de programmer ces différentes activités à des heures où le patient est généralement calme. Grâce à cette routine, les différentes tâches deviennent des gestes automatiques, ce qui permettra alors au patient de profiter d'une plus grande indépendance, car il sait ce qu'il doit faire. Cela lui procurera un sentiment de sécurité et évitera qu'il soit désorienté.

Aider le patient grâce à la stimulation cognitive
Pour qu'une personne atteinte d'Alzheimer bénéficie d'une meilleure qualité de vie, il est important qu'on l'aide à maintenir un esprit actif via l'apprentissage de nouveaux savoirs et la pratique d'exercices stimulant sa capacité cognitive. Prendre son temps pour faire des mots croisés, des jeux de lettres, lire, dessiner ou faire des dictées est très important.

Non seulement la stimulation cognitive améliore la qualité de vie, mais elle ralentit aussi la progression de la maladie, réduit le stress et renforce l'autonomie.

Soigner la communication non verbale
La communication verbale avec un patient atteint d'Alzheimer pouvait être difficile. Le patient peut mettre du temps à répondre, ne s'exprime généralement pas de façon cohérente, et ne comprend pas du premier coup ce que nous lui disons. C'est pour cette raison qu'il est indispensable de soigner sa communication non verbale. Les sourires, les démonstrations affectives, le contact physique entre autres bisous et câlins peuvent aider énormément le patient à se sentir aimé et accompagné. Si on stresse, perd patience et on est pressé au moment de réaliser certaines activités, la maladie ne s'améliorera pas. Le patient sera lui aussi stressé et aura tendance à s'isoler, se sentant incompris et seul. Il est alors indispensable de donner beaucoup d'amour et beaucoup de tendresse aux patients souffrant d'Alzheimer, et de faire preuve de patience. Se mettre à sa place. Être sévère et s'emporter n'apporte rien de bon. L'empathie aide à voir la situation sous un autre angle et à traiter une personne souffrant d'Alzheimer comme il le mérite. Ne pas oublier que les patients souffrants d'Alzheimer ont des moments de lucidité et qu'ils savent dans une certaine mesure, ce qui est bien ou mal. Ainsi ils se rendent bien compte de vos sentiments à leurs égards. Témoigner de l'affection au quotidien au patient est un médicament qui ne coûte pas cher mais qui est très efficace pour ralentir la progression de la maladie.

Article validé par Adiel Lotri, Ergothérapeute en santé mentale (Lomé-Togo)

Santé **Psychologie**

par **Elom AKAKPO**

Seins douloureux : causes possibles

Certaines femmes ont parfois mal à un sein ou aux deux. Des fois d'autres ont une sensation de brûlure de pincement ou seulement une gêne. Le spécialiste, Dr Jean-Christophe Ayao Gynécologue Obstétricien à la clinique « La harpe de David » (Lomé-Togo) évoque les causes éventuelles d'une douleur à la poitrine.

Les douleurs dans la poitrine sont désagréables mais la plupart du temps, les causes sont bénignes : 70% des femmes ont ressenti des douleurs aux seins au moins une fois dans leur vie.

Quel type de douleur peut-on ressentir dans la poitrine ?

Il est possible de souffrir de douleurs très différentes au niveau des seins : « une sensation de pesanteur, de tension, de brûlure, ou encore de pincement. Toutes les zones du sein peuvent être concernées : au niveau du mamelon, dans la glande dans la partie externe du sein, de façon unilatérale c'est-à-dire un seul sein ou bilatérale, deux seins », indique Dr Jean-Christophe Ayao Gynécologue Obstétricien à la clinique « La harpe de David » à Lomé. La douleur peut également irradier jusqu'au bras.

Douleur au sein : causes quand elle est chronique

Pour les femmes non ménopausées, une douleur qui revient peut-être rythmée par le cycle menstruel. La douleur se fait alors ressentir dans les deux seins dans la partie externe, survient avant les règles et cède pendant celles-ci. Ce phénomène arrive très

fréquemment dans la vie d'une femme. Selon Dr Jean-Christophe Ayao Gynécologue Obstétricien, « chez les femmes ménopausées, la douleur chronique des seins peut être associée à la chirurgie et à la radiothérapie lors d'un traitement du cancer du sein. Dans ce cas de figure la douleur est semblable à des brûlures et elle est handicapante. » Les femmes qui portent des prothèses à visées esthétiques peuvent aussi ressentir une douleur au niveau de la poitrine. Cela peut aussi être lié à la rupture de la prothèse. Ainsi la douleur est bilatérale ou unilatérale.

Causes quand elle survient brutalement

Une douleur qui apparaît subitement peut être liée à un traumatisme. « Un coup brutal dans le sein, une ceinture de sécurité tendue sur le sein, un soutien-gorge mal adapté, une femme qui allaite sont les causes potentielles d'une douleur qui survient dans la poitrine. Il peut y avoir la présence d'une tumeur bénigne, aussi appelée adénofibrome, qui peut rendre un sein douloureux ou une zone du sein douloureuse ou gênante », souligne Dr Jean-Christophe Ayao. Plus rarement, une douleur à un sein peut être liée au cancer.



Palper régulièrement les seins

« Une douleur qui survient brutalement au niveau de la poitrine n'est pas forcément liée au sein : cela peut être un zona thoracique, une fracture de la côte, une pneumonie ou encore une douleur cardiaque », poursuit-il.

Ma poitrine a changé d'aspect

Le Gynécologue Obstétricien fait savoir que la première cause d'une poitrine qui change d'aspect est la grossesse. Il peut en effet y avoir une hyperpigmentation du mamelon, un bout de sein sensible. D'après le spécialiste, le sein peut changer en cas de tumeur bénigne, de prise d'hormones (pilule contraceptive ou stérilet), d'abcès, mais aussi en cas de cancer du sein inflammatoire, ce qui est rare mais à dépister.

Quand faut-il consulter ?

Le Gynécologue Obstétricien explique qu'« il ne faut pas hésiter à consulter quand la douleur est d'apparition brutale, si on constate une modification de la peau et du mamelon, un écoulement au niveau du mamelon, l'apparition d'une ridule ou d'une ride sur le sein, qui peut être le symptôme d'un cancer du sein, et si on sente une grosseur. » On peut se tourner vers le médecin traitant, qui procédera à un interrogatoire précis et qui adressera à un gynécologue. Plus globalement, si la douleur gêne, il faut consulter : la plupart du temps, la cause est bénigne et ne nécessite pas de prise en charge.

par **William O.**

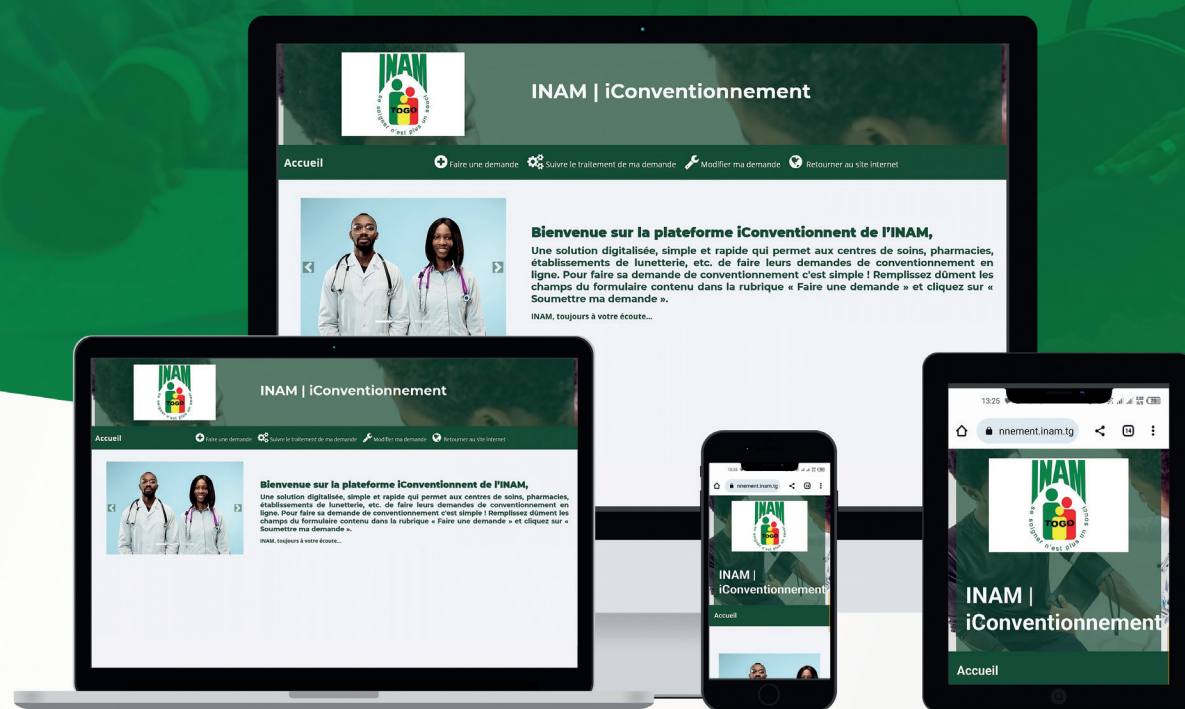
Santé **Féminin**



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

