



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° 732 du 23 Août 2023

Ail noir : santé du cœur et des reins



5

AIL NOIR, INGRÉDIENT VERTUEUX

Miel de qualité : les critères à noter

3

Eau chaude au citron contre la somnolence

5

Fièvre de l'adulte : quand et comment la soigner ?

3

DIAMANT NOIR

Eau
Malt
Houblon



33cl
600
FCFA



AVEC DIAMANT
ON EST ENSEMBLE !

DIAMANT NOIR

Eau
Malt
Houblon



33cl
600
FCFA



AVEC DIAMANT
ON EST ENSEMBLE !



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

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR



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

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR

« 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 21 au 28 Août 2023

HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	70 49 96 63
BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	96 80 09 06
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
KPEHENOU	Boulevard HOUPOUET - BOIGNY	70 45 25 03
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
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
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, 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 Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	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
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	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, rte 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	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond-Point de l'Euif	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan 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	Agòè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	70 41 36 12
SHALOM	Agòè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agòè-Nyivé	91 61 02 62
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
LE ROCHER	Agòè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin d'Orabank	70 49 96 55
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEEY non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ESPACE VIE	Agòè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi, Rond point Cool Catch	93 83 91 00
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Kilikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
M'BA	Agòè-Légbassito. Route de Mission Tové, après le marché de Légbassito	70 27 81 81
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	90 01 90 29
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
LA PATIENCE	A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39

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	Agòè stade
Main de Dieu	Agòè 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

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence
de Communication et de
Marketing Social,
SANTÉ-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

Miel de qualité : les critères à noter

Le miel est un produit alimentaire unique qui procure des vertus sur la santé des consommateurs. Mais, le grand défi est de trouver, d'acheter et de consommer un miel de bonne qualité. En raison de sa composition chimique, il ne peut être synthétisé industriellement. Cependant, il existe sur le marché, du miel frelaté ou de mauvaise qualité. Une question se pose alors : « Comment reconnaître ou identifier un miel de qualité ? » Voici quelques critères de reconnaissance d'un miel de qualité et favorable à la consommation.

Les exigences de qualité du miel correspondent aux exigences de l'Union Européenne et sont définies par une loi. Selon le Codex Alimentarius, l'organe des normes alimentaires de la FAO et de l'OMS, le miel est une substance douce naturelle produite par les abeilles mellifères (*Apis mellifera*) à partir de nectars végétaux ou de sécrétions de parties vivantes de plantes, d'excrétions d'insectes. Ces abeilles sucent la sève des parties vivantes des plantes, en les collectant, en les modifiant en ajoutant leurs propres substances spécifiques.

Composition chimique du miel

La composition chimique du miel dépend en grande partie de son origine florale ou botanique. Les ingrédients les plus courants du miel sont les glucides (73 à 83%) avec une dominance du sucres réducteurs totaux (fructose + glucose). Des substances telles que les acides organiques, les enzymes et les particules solides pénètrent dans le miel lors de sa formation.

Reconnaître un miel de qualité

Selon Dr Koudegnan Comlan, Enseignant chercheur au Laboratoire de Recherche Forestière (LRF) de l'Université de Lomé, un miel de qualité est « *un miel qui est récolté à maturation dans des alvéoles ou rayons operculés : il est sec, concentré et riche en enzymes. Il n'est ni frelaté, ni fermenté* ». La qualité d'un miel répond à un certain nombre de critères ou paramètres physico-chimiques. « *Un miel naturel de qualité doit être extrait selon certaines règles. Vous devez avoir la garantie*

que votre miel n'a été ni chauffé, ni pasteurisé. Si ces précautions ne sont pas prises en compte, le miel perd ses vertus. Il doit être fraîchement récolté, bien filtré, décanté et avec un taux d'humidité en général en deçà de 18%, avec une marge jusqu'à 21% selon certains auteurs. »

Pour évaluer la qualité d'un miel, plusieurs tests ou analyses scientifiques peuvent être effectués, souligne l'enseignant chercheur. « *Les paramètres de qualité étudiés dans les laboratoires sont de divers ordres. Au sein du laboratoire de recherche forestière, nous étudions souvent la teneur en eau, la teneur et concentration en sucres, le degré brix, le pH, la conductivité électrique, la densité, le taux de pollens et de taxons polliniques. Parallèlement, à ces tests, on en distingue d'autres, qualifiés de tests physiques, traditionnels et écologiques, qui pourront directement être fait sur le terrain* »

L'origine et la qualité du miel peuvent être vérifiées et évaluées sur trois aspects : phytosanitaires (au laboratoire), écologiques et physiques, qui sont étroitement liées et dépendant de la composition chimique du miel.

Au cours du concours de meilleur miel organisé dans la région centrale par le projet MiKaGo de VSF-Suisse, ces trois aspects de qualité ont été pris en compte et ont permis de prouver que les échantillons de miel de toutes les coopératives ayant participé à ce concours sont d'une bonne qualité. L'analyse de ces trois facteurs a consisté dans un premier temps à évaluer au sein du laboratoire (LRF/UL) les paramètres biochimiques dont la teneur en eau, en sucres, le degré Brix, la densité. Ensuite,



Bien choisir un miel de qualité

des tests physiques ont été réalisés sur la dissolution du miel dans l'eau, le mélange du miel avec du sable fin et l'allumage d'un bâtonnet imprégné de miel. Le troisième critère, écologique, a porté sur des éléments tels que l'emplacement des ruches, la distance par rapport aux villages et aux parcelles agricoles avoisinantes, ainsi que les types de cultures présentes. D'autres éléments, tels que l'utilisation du matériel de récolte et les actions entreprises par les coopératives pour protéger les abeilles et l'environnement, ont également été pris en considération.

Tous les résultats obtenus rassurent, que le miel produit dans la Région Centrale par les Coopératives est un miel sans

sucré ajouté, un miel naturel qui est récolté mur après operculation, avec une méthode de récolte moderne. C'est alors un miel de qualité acceptable à consommer.

Conseils pour le consommateur dans le choix du miel de qualité

Dr Koudegnan Comlan conseille de privilégier le miel affichant une origine précise (adresses de l'apiculteur sur l'emballage) et vendu dans des points de vente fiables tels que les magasins spécialisés. Au mieux, faire directement l'achat auprès des apiculteurs de la région centrale dont les miels ont été testés et reconnus de bonne qualité.

| par **William O.**

Pour achat auprès de ces apiculteurs, contactez :

+228 90 34 44 67 / 91 75 15 54 / 92 69 30 08

Fièvre de l'adulte : quand et comment la soigner ?

La fièvre n'est pas une maladie en soi qu'il faut absolument combattre. Il s'agit souvent d'une simple élévation de température. Elle est au contraire le signe que le corps se défend activement contre un agresseur. Lorsqu'elle est mal supportée, voici des conseils pour la calmer de façon naturelle.



Ne pas banaliser la fièvre

La température corporelle normale moyenne est de 37 °C c'est-à-dire entre 36,5 °C et 37,5 °C selon les individus. On parlera de fièvre lorsque la température excède 37,5°C. Mais entre 37,5°C et 38,2°C, on parle plus de fébricule (« petite fièvre »).

Qu'est-ce que la fièvre ?

La fièvre est une élévation de la température, qui témoigne que le corps se défend contre une agression, comme une infection. Face à un agresseur, l'organisme met en place plusieurs

mécanismes pour détruire l'agresseur et nombre de ces mécanismes produisent de la chaleur d'où l'élévation de la température.

Les causes associées à l'état fébrile

La cause la plus fréquente de fièvre est l'infection microbienne mais il peut aussi s'agir d'une intoxication (aliments avariés, champignons toxiques, venin de serpent...), d'allergènes chez les personnes allergiques, ou encore d'une destruction importante de tissus par une blessure ou une opération.

Les symptômes

Les symptômes qui accompagnent la fièvre sont : un mal-être général, des douleurs dans les membres, un sentiment d'abattement, des frissons, la perte d'appétit, une transpiration abondante quand la fièvre chute.

Etat fébrile : quand faut-il s'inquiéter ?

La fièvre est souvent mal supportée lorsque la température est très élevée (39°C et plus) ou dure trop longtemps et qui s'épuise. On peut également ressentir des douleurs intenses, des spasmes, de forts maux de tête voire vivre un épisode de délire où les propos deviennent confus. Il est important de surveiller la fièvre car le malade peut rapidement perdre des forces. Épuisé, le corps ne peut alors plus se défendre efficacement contre l'agresseur. Il faut donc veiller à ce que la fièvre reste bien supportée et sinon chercher à la faire baisser.

Repos et plantes médicinales

En cas de fièvre, le meilleur remède est de s'étendre, de se reposer et de boire abondamment. La température ne devrait être abaissée que si la fièvre n'est pas supportée ou que l'état du malade risque de s'aggraver.

Il existe plusieurs plantes médicinales fébrifuges, c'est-à-dire qui font descendre la fièvre sont recommandées. Ne pas hésiter pas à demander des conseils à un physiothérapeute, un médecin généraliste.

Quelques remèdes

L'hydrothérapie, le traitement par l'eau, froide, est l'un des moyens pour faire descendre la fièvre. Le contact de l'eau froide avec le corps fait perdre à ce dernier l'excédent de sa chaleur. Les applications les plus courantes sont les enveloppements de certaines parties du corps à l'aide d'un linge humide. On peut par exemple envelopper les mollets dans des linges préalablement trempés dans l'eau froide, puis légèrement essorés. Changer le linge après quelques minutes et répéter 3 à 4 fois, 3 fois par jour.

Médicaments contre la fièvre : attention à l'automédication

Le paracétamol est la molécule de référence contre la fièvre et la douleur. L'aspirine fait aussi baisser la température lorsqu'elle est élevée. Avant de prendre un médicament, ne pas hésiter pas à demander conseil au médecin. Faire attention à l'automédication, qui peut amener à combiner plusieurs médicaments pas forcément compatibles. L'état fébrile fatigue, il faut prendre soin de soi en s'accordant du repos et en s'hydratant bien chaque jour.

| par **William O.**

Article validé par Dr Jean Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la clinique Floréal (Lomé)

Acides gras oméga-3 pour la santé pulmonaire

Santé Alimentation

Un apport suffisant en acides gras oméga-3 dans l'alimentation permet, selon une nouvelle étude, de préserver la santé de ses poumons. C'est ce qu'indique une étude publiée dans la revue « *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* », les oméga-3 sont aussi excellent pour la santé pulmonaire. Les acides gras oméga 3 constituent une famille d'acides gras essentiels. Elle regroupe des acides gras indispensables, nécessaires au développement et au bon fonctionnement du corps humain. Mais le corps ne sait pas en fabriquer. Il faut donc les trouver dans l'alimentation. Les aliments les plus riches sont les végétaux terrestres (noix,

noix de cajou, huiles de soja, sésame, tournesol, arachide) et les poissons gras comme le saumon, le maquereau, le thon, le hareng, la sardine et l'anchois... Durant leurs travaux, les chercheurs ont observé que des niveaux plus élevés d'acides gras oméga-3 dans le sang sont associés à un taux réduit de déclin de la fonction pulmonaire. D'après les chercheurs, l'acide gras oméga-3 le plus efficace est l'acide docosahexaénoïque (DHA). Cette découverte ouvre la voie à d'autres recherches pour associer un régime riche en omega3 en prevention des maladies pulmonaires comme l'asthme et la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).



Les poissons sont riches en Oméga-3

par Jean ELI

Cette alimentation qui cause des maladies chroniques

Selon les résultats d'une étude de l'université de Washington, la mauvaise alimentation est la cause d'un décès sur cinq dans le monde. Au Togo, l'alimentation déséquilibrée est un problème de société qui prend de plus en plus de l'ampleur. Elle est la cause de nombreuses maladies aussi bien psychologique que pathologique ou chronique. Il existe des causes très importantes qui sont plus considérées que d'autres. Mais en réalité, des conséquences telles que la fatigue chronique et le manque d'énergie qui sont jugées mineures ont des répercussions sur le quotidien et la qualité de vie.



La malbouffe tue

Une alimentation déséquilibrée est donc un obstacle direct au manque d'énergie. » En effet, les aliments qu'on consomme se transforment en énergie et se répartissent dans le corps pour que ce dernier fonctionne. Les cellules du cerveau sont les plus énergivores puisque tout commence là. Afin d'avoir un régime équilibré et une alimentation saine, « il est important de tenir compte de l'index glycémique des aliments. En mangeant très souvent et de façon équilibrée, nous aidons notre organisme à réguler le niveau d'énergie. La distribution équitable de cette énergie permet un bon fonctionnement aussi bien sur le plan biologique que sur le plan physique. En effet, le manque d'énergie diminue notre capacité et nous rend de mauvaise humeur », recommande la nutritionniste-diététicienne. Il empêche d'atteindre les objectifs de la journée, ce qui peut être très frustrant et très stressant.

radieuse. Le déjeuner doit être équilibré, composé de céréales, de protéines et des légumes de son choix; quand au diner, il doit être plutôt léger car le soir on digère moins. Il faut éviter les aliments gras qui ne sont que la manifestation d'une mauvaise alimentation. De plus, la digestion est une fonction de l'organisme qui consomme beaucoup d'énergie. Le goûter n'est pas à négliger cependant, il n'est pas un repas indispensable. Préférer les repas nutritifs riches en glucides et en protéines. Les aliments riches en glucides et en protéines sont les aliments qui apportent le plus d'énergie. Eviter les aliments sucrés. Lorsqu'on a un coup de faim au cours de la journée, on se tourne vers les barres de chocolat ou des sodas pour faire le plein d'énergie rapidement. Mais, c'est une

Génériquement, on distingue six grandes catégories d'aliments : les glucides sont représentés par les féculents, les céréales et les tubercules. Les protéines animales sont représentées par la viande, l'œuf, le poisson, les fromages, les produits laitiers et les volailles et les protéines végétales sont représentées par les haricots, les pois de terre, les lentilles et le soja. Les vitamines et les sels minéraux sont représentés par l'eau, les boissons, les fruits et les légumes. On a les acides gras et les vitamines liposolubles. Les glucides fournissent l'énergie nécessaire à l'entretien de la vie et à toutes les activités de l'organisme. Les protéines fournissent les ressources nécessaires à la construction de nouveaux tissus, la croissance et l'entretien du corps. Les produits laitiers apportent le calcium nécessaire à la croissance des os et des dents. Tous ces éléments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

les troubles de développement cognitif et émotionnel, mais aussi des troubles chroniques tels que la fatigue chronique et le manque d'énergie dont on ne parle pas souvent », indique Coura Yasmine Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale. En raison de nos modes de vie, de nombreuses maladies sont liées à une mauvaise alimentation. Obésité, maigreur, excès de cholestérol, le diabète, l'hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires, ostéoporose, cancers sont autant de troubles dus à une alimentation déséquilibrée. Au Togo, le taux de prévalence de l'hypertension est de 30,5%. Un chiffre très important. De nombreux patients l'ignorent et ne vont jamais consulter un spécialiste.

Attention à la fatigue chronique et manque d'énergie

La fatigue chronique est une maladie psychologique ou pathologique qui provoque la lassitude, le manque d'énergie et une sensation de vide. D'après Coura Yasmine Sandrine Zerbo, « les causes de la fatigue chronique sont multiples. Parfois due à un manque de sommeil ou à un stress permanent, la fatigue chronique épuise autant le corps que le cerveau et l'esprit. En dehors de toutes ces causes, il existe une autre cause de la fatigue dont on ne parle pas souvent. Il s'agit de la mauvaise alimentation. En effet, la mauvaise répartition des apports énergétiques au cours de la journée peut être la source d'un sentiment de fatigue chronique très prononcé. En réalité, le niveau d'énergie est fortement lié à notre alimentation.

Qu'est-ce que la mauvaise alimentation ?

« Une mauvaise alimentation se définit comme un apport excessif en sucre, en acide gras saturé et en sel ou une alimentation pauvre en fruits et légumes. L'alimentation déséquilibrée est un trouble très récurrent dont on souffre tous sans même s'en rendre compte », souligne Coura Yasmine Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, Consultante et experte en diététique. En effet, l'alimentation déséquilibrée crée des carences nutritionnelles. Ces carences nutritionnelles peuvent avoir des conséquences très graves sur la santé. « Elles peuvent provoquer un retard de croissance,



Eviter un repas riche en gras, sel et sucre

Recommandations pour une alimentation saine et un régime équilibré

Il est possible de combattre la mauvaise alimentation simplement en adoptant une hygiène alimentaire saine et équilibrée. Pour y parvenir, la spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, fait quelques recommandations : Manger au moins trois fois par jours à intervalle de 3 à 4 h de temps. Selon les diététiciens, il est important d'avoir une routine alimentaire bien définie. Cela permet à l'organisme de se planifier et de mieux fonctionner. En effet, un homme normal doit manger au moins 3 fois par jour. Toujours commencer par le petit-déjeuner qui est d'ailleurs le plus important de la journée. Un petit-déjeuner équilibré permet de faire le plein d'énergie pour une journée

mauvaise alimentation. En consommant des aliments sucrés, on gagne de l'énergie sur le coup, mais cette énergie tombe très rapidement et on aura faim. De plus, le sucre n'est pas bon pour la santé. Boire beaucoup d'eau. Manger assez de fruits et légumes car ils sont riches en antioxydants qui protègent contre les maladies. Il s'agit là du conseil le plus important pour lutter contre la mauvaise alimentation. Le corps étant constitué à 70% d'eau, il est important de bien l'alimenter.

A chaque repas, il faut impérativement incorporer tous les groupes alimentaires. Chacun de ces groupes alimentaires a un rôle spécifique à jouer. Il est donc important de ne pas en oublier un seul. Le niveau d'énergie est directement lié à ce qu'on consomme, on doit opter pour un régime équilibré.

par Elom AKAKPO



Ail noir : santé du cœur et des reins

L'ail noir, souvent qualifié de superaliment, a gagné en popularité ces dernières années en raison de ses bienfaits potentiels pour la santé. En particulier, il a été largement étudié pour son rôle dans le maintien de la santé du cœur. Les chercheurs ont découvert que l'ail noir possède des propriétés uniques qui contribuent à réduire les risques de maladies cardiaques, en faisant de cet ingrédient aromatique une addition précieuse à une alimentation équilibrée.



Ail noir un ingredient vertueux

L'ail noir est obtenu à partir d'une variété d'ail blanc frais (*Allium sativum*) qui a subi un processus de vieillissement contrôlé, appelé réaction de Maillard. Ce processus se déroule à une température et une humidité spécifiques sur une période prolongée, ce qui transforme l'ail blanc en une teinte sombre, douce et confite. Cette transformation intensifie la saveur de l'ail, le rendant plus doux et moins piquant que l'ail cru.

Composition de l'ail

Riche en eau, et peu calorique, l'ail comprend des glucides, des protéines, et des fibres. La gousse d'ail est riche en vitamine C, en vitamines B, ainsi qu'en minéraux et oligo-éléments tels que du phosphore, du calcium, du magnésium, du fer, du selenium, d'iode. Mais l'ail tient plusieurs de ses propriétés médicinales de la présence de composés organiques spécifiques comme l'allicine, un composé soufré anti-bactérien, ou encore l'inuline, un probiotique régulant la flore intestinale. En se dégradant, l'allicine donne ainsi l'acide sulfénique, un anti-oxydant puissant pour booster sa santé ou ses défenses immunitaires.

Bon pour la santé du cœur

Plusieurs études scientifiques ont mis en évidence les effets positifs de l'ail noir sur la santé du cœur. L'hypertension artérielle est un facteur de risque majeur de maladies cardiaques. Des études notamment « Effect of garlic on cardiovascular disorders: a review » réalisée par les scientifiques Sanjay K Banerjee et Subir K Maulik en 2021 et « The effects of black garlic (*Allium sativum*) extracts on lipid metabolism in rats fed a high fat diet » par les chercheurs Ae Wha Ha, Tian Ying and Woo Kyoung Kimen 2015, suggèrent que la consommation d'ail noir peut contribuer

à abaisser la pression artérielle en favorisant la relaxation des vaisseaux sanguins et en améliorant la circulation.

Antioxydant Puissant

L'ail noir est riche en composés antioxydants, tels que les polyphénols et les flavonoïdes, qui aident à neutraliser les radicaux libres dans le corps. Les antioxydants protègent les cellules cardiaques contre les dommages oxydatifs, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Réducteur du taux de cholestérol

Des recherches ont suggéré que la consommation d'ail noir peut aider à réduire les taux de cholestérol total et de mauvais cholestérol, tout en augmentant les niveaux de bon cholestérol. Cela contribue à maintenir un équilibre lipidique favorable dans le sang. En agissant à trois niveaux sur la circulation, sur le cœur et sur les vaisseaux (artères, veines), l'ail noir protège le cœur. Il est donc parfaitement indiqué en prévention ou en complément d'un traitement de toute pathologie cardiaque ou circulatoire. Pour une personne souffrant d'hypercholestérolémie, l'ail noir s'inscrit comme un aliment anti-cholestérol, idéal en complément d'un traitement médical et diététique.

Intégrer l'ail noir dans son alimentation

L'ail noir peut être utilisé de nombreuses façons pour ajouter une touche de saveur unique aux plats. **On l'utilise sous forme de condiment en le hachant finement pour agrémenter les salades, les soupes, les plats de pâtes et les sauces. Ajouter de l'ail noir écrasé aux marinades pour viandes, poissons et légumes. Cela donnera une saveur complexe et une touche santé aux plats grillés.**

Apnée du sommeil chez les enfants

Les apnées de sommeil, peu connues touchent pourtant des petits. Ils ont des répercussions importantes sur leur développement et leur santé si elles ne sont pas dépistées tôt. Partout dans le monde, ce sont des milliers d'enfants qui souffrent entre autres de troubles des apprentissages, du comportement, d'aggravation de leur asthme. Ces apnées du sommeil se caractérisent par des pauses respiratoires nocturnes qui ont

des conséquences sur la vigilance et augmentent les risques vasculaires. Des conséquences potentiellement graves, d'où l'importance d'un diagnostic précoce. Chez les enfants, ces apnées peuvent aussi provoquer des symptômes très spécifiques : incontinence urinaire pendant le sommeil, enfant hypersensible, très excitable, cassure dans la courbe de croissance, difficultés à prendre du poids chez les tout-petits.

Diabète : comment le sommeil régule la glycémie

Le manque de sommeil augmente le risque de souffrir de diabète. Mais comment expliquer le lien entre glycémie et sommeil ? Des chercheurs de l'université de Berkeley, en Californie, répondent à cette question dans une étude parue dans « Cell Reports Medicine ». D'après leurs conclusions, des ondes cérébrales, induites par le sommeil profond, agissent sur notre sensibilité à l'insuline. **Ces ondes cérébrales synchronisées agissent comme un doigt qui effleure le premier domino pour déclencher une réaction en chaîne du cerveau jusqu'au cœur, pour au final, modifier la régulation corporelle de la glycémie. Deux types d'ondes cérébrales spécifiques appelées fuseaux du sommeil et ondes lentes, associées sont à ce processus. Leur**

présence prédit une augmentation de la sensibilité du corps à l'insuline, ce qui va abaisser la glycémie. Pour les auteurs de cette étude, cette découverte peut avoir des implications importantes dans la prise en charge du diabète. Les traitements du diabète, déjà sur le marché, peuvent parfois être difficiles à suivre pour les patients. Il en va de même pour les changements de style de vie recommandés, y compris les différentes habitudes alimentaires et l'exercice physique régulier. En comparaison, il semble bien plus simple d'agir sur le sommeil. Le sommeil doit être intégré à la prise en charge du diabète de type 2. Cela peut devenir une recommandation supplémentaire des médecins à leurs patients, mais cela pourrait aussi entraîner de nouvelles recherches.

Eau chaude au citron contre la somnolence

La somnolence est un problème courant au sein de la population. Souvent, elle est causée par une mauvaise qualité du sommeil, des carences nutritionnelles ou certaines maladies. C'est une condition qui se manifeste par un sentiment de lourdeur et d'inconfort des sens qui, à de nombreuses reprises, provoque l'endormissement de la personne à des moments inopportuns. Bien qu'initialement considéré comme normal, il est très important de prêter attention à ce sommeil diurne car il

interfère avec les tâches quotidiennes et augmente le risque d'accidents au travail et pendant les déplacements. La consommation d'eau chaude au citron à jeun stimule non seulement le système digestif, mais augmente également le niveau d'énergie. Il contrebalance la sensation de fatigue et de sommeil produite par la déshydratation cellulaire. **Recette : Le jus d'½ citron, 1 tasse d'eau (250 ml). Presser le jus d'un demi-citron et diluer le jus dans une tasse d'eau chaude. Consommer la boisson le matin au réveil.**

Annonce



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la santé « 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

Parents, détruisez les boîtes de conserves vides, les pneus abandonnés et les jarres cassées qui sont source de multiplication des moustiques.

Source : PNLP-Togo



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

Endroits et objets sales à entretenir dans la maison

Il n'est pas dit de devenir un « maniaque de la propreté », mais, on peut s'améliorer ou porter une attention plus particulière à certains endroits et objets dans les maisons. Dans les maisons, il y a certains lieux ou objets les plus transmetteurs de germes et les bactéries en tout genre.

SantéHygiène



Bien nettoyer sa maison

1 Le siège des toilettes
On retrouve dans les excréments plus de 500 espèces de micro-organismes. Du siège des toilettes puis portés à la bouche via les mains, certains microbes ou bactéries, peuvent rendre malades. Pour ceux qui utilisent des WC modernes, nettoyer la cuvette des toilettes très régulièrement. Laver les mains après chaque passage aux toilettes.

2 Les poignées de portes
Lorsqu'on fait le ménage, penser à nettoyer aussi les poignées de porte de toute la maison, y compris celles du frigo, des tiroirs et des placards. Pour ceux qui habitent dans une maison avec plusieurs locataires, la poignée du portail est une réelle source de transmission de microbes. Attention, il faut laver les mains après avoir passé ce portail.

3 Le sac à main et les sacs de courses
Les sacs à main et sacs de courses ont aussi droit à un bon nettoyage intérieur et extérieur, et à plus forte raison les sacs en cuir, car leur texture est davantage propice au développement microbien. Le sac à main n'est pas une poubelle. Ne pas y mettre les mouchoirs usagés, les restes d'un pain, gâteau, croissant commencé mais pas fini. C'est préparer le sac à être un nid de bactéries.

4 Les éponges de douche/ vaisselle
Ne jamais laisser une éponge imbibée d'eau. La rincer plusieurs fois avant de toujours bien l'essorer de sorte qu'elle sèche le plus rapidement possible entre chaque utilisation. Après chaque lavage de la vaisselle, retirer tout débris alimentaires de l'éponge. Rincer abondamment l'éponge avec de l'eau chaude tous les deux jours. Changer très régulièrement d'éponge. À chaque usage son éponge.

5 Le téléphone portable
Touché en permanence et passant de main en main après avoir séjourné sur toutes les tables, dans toutes les poches et les sacs à main, le téléphone est un objet mobile qui héberge beaucoup de germes. Penser à nettoyer très régulièrement le mobile. Faire de même aussi avec le combiné et le clavier des téléphones fixes, à la maison et au travail. Mais les téléphones portables les plus à risques sont ceux qui servent à la « recharge de crédit » dans les rues et autres boutiques. Chacun est appelé à taper son numéro en appuyant sur le clavier. C'est ainsi que les microbes circulent. Les personnes les plus à risques sont ces femmes et hommes qui servent.

6 Le plan de travail
Désinfecter après chaque préparation de repas et pendant les préparations, nettoyer systématiquement le plan de travail entre chaque aliment, par exemple pour ne pas contaminer la viande avec les germes provenant des légumes. La planche à découper est encore moins hygiénique en raison des rayures au fond desquelles pullulent les bactéries en toute tranquillité. Changer de planche lorsque les rayures sont marquées, polir votre planche en bois et l'immerger de temps en temps dans de l'eau bouillante ou laver avec de l'eau javellisée.

7 Les chaussures
Les semelles de chaussures rapportent de tout à la maison, y compris de nombreuses bactéries fécales sans même que l'on ait eu conscience. Se déchausser systématiquement en rentrant. Bien laver et désinfecter les chaussettes. Pour l'entretien régulier, nettoyer et dépoussiérer avec un chiffon, un peu humide et doux si elles sont vraiment sales.

8 Le clavier et la souris de l'ordinateur
Autres objets auxquels on ne pense pas, le clavier et la souris : en contact permanent avec les mains ils se recouvrent vite d'une couche bactérienne. Imaginer l'effet dans les cybercafés. Nettoyer régulièrement d'autant plus s'il s'agit d'un matériel informatique collectif ou parfois utilisé par un proche. Ne manger pas au-dessus du clavier.

9 La brosse à dents
La brosse à dents constitue un milieu chaud et humide idéal pour le développement bactérien. La changer régulièrement. Après usage, secouer la brosse pour éliminer les gouttes d'eau et la laisser sécher, idéalement tête en l'air dans un endroit propre mais aéré, en évitant qu'elle ne touche une autre brosse à dents.

10 Le réfrigérateur
A chaque type d'aliments sa place définie selon la température, séparer les aliments crus et cuits, et la viande des légumes. Emballer systématiquement tous les aliments. Une fois par semaine, nettoyer l'intérieur avec un peu d'eau de javel et déglacer dès que nécessaire.

par Jean ELI


RÉPUBLIQUE TOGOLAISE
Ministère du Développement à la Base, de la Jeunesse et de l'Emploi des Jeunes

CONCOURS
DE CRÉATION DE VIDÉOS DE
SENSIBILISATION SUR LES FLÉAUX
SOCIAUX

THÈME
« Jeunesse engagée
pour un avenir sain »

INSCRIPTION DU 07 AU 21 AOUT 2023

Les jeunes Togolais âgés de 15 à 35 ans (Créateurs de contenu, tiktokeurs, comédiens, artistes chanteurs etc.) désireux de participer à cet appel à candidature sont invités à produire et envoyer leurs vidéos en fichier unique format MP4 à travers le formulaire de candidature disponible sur ce lien

<https://forms.gle/H5Yvk9Wp2rem2TYR6>





« 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. »

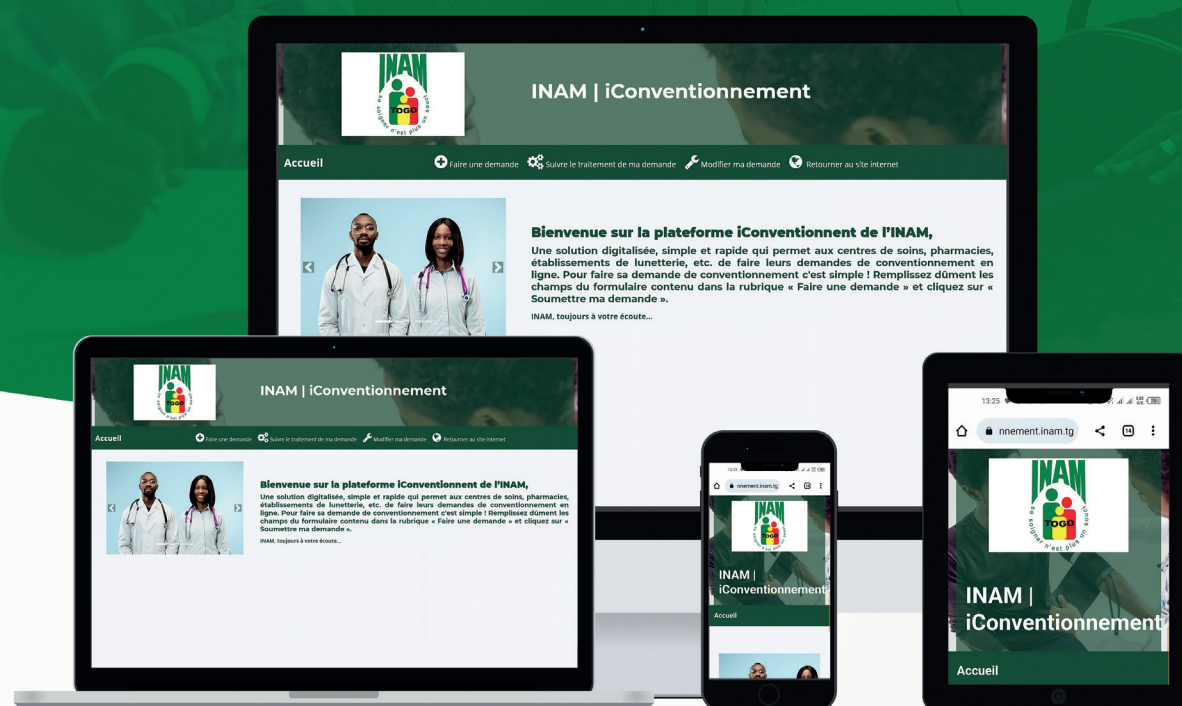




iConventionnement

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

