



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° 744 du 15 Novembre 2023

Guérir du diabète : possible ?

Allaiter protège les femmes du diabète

Les chercheurs du Korea Advanced Institute of Science and Technology ont constaté que la prolactine, hormone produite lors de l'allaitement pour stimuler la production de lait, augmente le nombre de cellules bêta du pancréas. Ces dernières permettent de réguler le glucose dans le sang, mais produisent également de la sérotonine, hormone du bien-être, lors de l'allaitement. La sérotonine a une action antioxydante sur ces cellules du pancréas. D'après l'étude parue dans « *Science Translational Medicine* », l'allaitement peut réduire le risque de diabète post-partum, grâce à deux phénomènes : l'augmentation de la masse des cellules bêta du pancréas et l'amélioration de leur fonctionnement. Ce phénomène dure même après l'arrêt de l'allaitement, ce qui améliore significativement le métabolisme des mères.

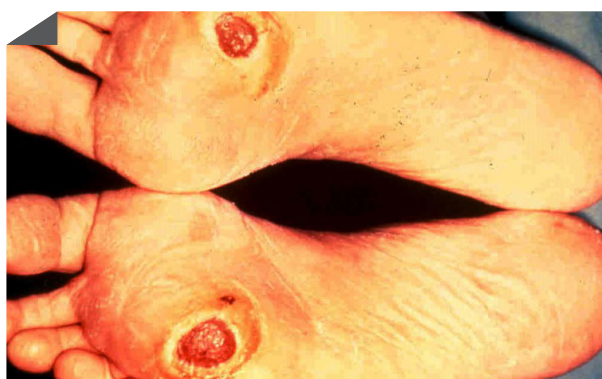


7

FAIRE LE TEST DE GLYCEMIE

Surpoids et obésité : 2 risques vers le diabète

La morbidité associée à l'obésité et au surpoids est multiple : cardiopathie coronarienne, hypertension et accidents cérébrovasculaires, certains types de cancers, diabète sucré non insulino-dépendant, cholécystopathie, dyslipidémie, arthrose et goutte, et enfin les maladies pulmonaires, y compris l'apnée du sommeil. Ainsi est-il important de connaître son Indice de Masse Corporelle : Formule : Poids/Taille² (en centimètre). En exemple : vous pesez 72 kg pour 163 cm (1m 63 Cm), votre Indice de Masse Corporelle (IMC) est de 27.1. Cette personne est en surpoids. Mais au-delà de 27, c'est l'obésité. La norme de l'IMC c'est entre 19 et 25 pour être en bonne santé, pour être à l'abri du diabète et de l'hypertension. Donc cette personne doit avoir un poids compris entre 50.5 et 66.4 kg.



Complications liées
au diabète

4-5



«Agbissan»: bon régulateur
du sucre sanguin

7



Connaître l'indice
glycémique des aliments

7

2 Types de miel
miel de Cajou
Miel au mille fleurs

Un miel purement naturel

(+228) 70 53 65 86 / 92 69 30 08 / 96 21 90 09

Miel
DOOLÉ



Edulcorants: Oui ou Non ?

Reponses du Prof Pierre Dukan, Diététicien et Nutritionniste français

La réponse est clairement OUI. Un édulcorant, c'est un faux sucre qui délivre le goût du sucre sans contenir le saccharose pour ceux qui ont des raisons de le redouter. Il existe deux grandes familles d'édulcorants : Les édulcorants de masse, les polyols que l'on trouve dans les chewing-gums et dans les produits industriels, c'est l'érythritol, l'isomalt, le maltitol ou le xylitol. Ils sont aussi sucrants que le sucre mais deux fois moins caloriques. Et puis il y a des édulcorants intenses sucrant cent fois que le sucre avec zéro calorie. C'est principalement le sucralose, la stévia, la saccharine, les cyclamates. J'ai personnellement toujours utilisé les édulcorants que je considère comme un outil majeur dans la lutte contre le sucre. Ceux que je conseille sont le sucralose et la stévia pour les édulcorants intenses, et l'érythritol, le xylitol et le Maltitol pour les édulcorants de masse. Alors avant toute chose, sachez qu'aucun pays au monde, y compris les plus grands adeptes du principe de précaution, ne les ont jamais interdits. Alors depuis 1970, à la sortie de chaque édulcorant, les lobbies sont vents debout pour lancer des attaques soutenues par des études douteuses ou isolées. Les

dernières attaques portent sur le fait que les édulcorants pourraient perturber le fonctionnement du microbiote intestinal, la flore intestinale. Récemment, un argument original a été proposé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : les édulcorants ne seraient d'aucun intérêt pour le consommateur mais, paradoxalement l'OMS les conseille aux diabétiques. Elle ajoute que si la réduction du sucre est prioritaire, elle doit se faire en apprenant aux enfants dès leur plus jeune âge à se détacher du goût du sucre. Franchement, je m'insurge contre cette naïveté idéaliste qui montre à quel point les grandes agences sont loin du terrain. Mes quarante (40) années de pratique de la nutrition m'ont convaincu que la surconsommation de sucre est le défi sanitaire N°1 de l'humanité. Alors même si les édulcorants ne font pas disparaître le besoin du sucre, même s'ils peuvent accélérer le transit et perturber le microbiote, les dégâts causés par le sucre dans le monde sont incommensurablement plus graves. Et ma recommandation est sans appel, si vous êtes en surpoids, obèse, ou diabétique, ou si vous ne voulez pas le devenir, prenez des édulcorants !



MINISTRE DE LA SANTE ET
DE L'HYGIENE PUBLIQUE

COMMUNIQUE (Précautions Harmattan)

Il est constaté ces jours-ci un début d'harmattan surtout dans la partie septentrionale de notre pays. L'harmattan se caractérise par la présence d'un vent sec et froid contenant des grains de poussière, propices à la survenue de certaines maladies comme la toux, le rhume, la grippe, et surtout la méningite.

La méningite est une maladie contagieuse qui se manifeste essentiellement par une forte fièvre d'apparition brutale, une raideur du cou, un coma ou une altération de la conscience, des maux de tête, des vomissements et des crises convulsives.

Elle ne se transmet de personne à personne à travers la toux, les éternuements et la salive. La promiscuité peut favoriser la transmission de la maladie.

Afin de prévenir les maladies que favorise l'harmattan, le ministre en charge de la santé invite la population à adopter les mesures suivantes :

- éviter de rester en milieu poussiéreux ;
- se protéger le nez et la bouche contre la poussière, en cas d'éternuement, de toux ou en cas d'autre situation à risque ;
- se protéger contre le froid ;
- se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ;
- éviter le contact étroit avec les personnes malades ;
- se faire vacciner contre les maladies évitables par la vaccination ;
- se rendre dans la formation sanitaire la plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.

Le ministre en charge de la santé compte sur le civisme et la vigilance de tous pour lutter efficacement contre ces maladies dans notre pays.

Fait à Lomé, le 08 NOV. 2023



Professeur Moustafa MIJYAWA
Ministre de la Santé et de l'Hygiène Publique



MaBEST+

Les pathologies de la prostate et des seins

Conférence Publique

28 novembre 2023 -Lomé

PHARMACIE DE GARDE DU 13 AU 20 Novembre 2023

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
DES APÔTRES	49 Boulevard Moboutou Sese Seko, Akodésséwa	70 45 38 05
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
ADJOLOLO	1319, Rue de la charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
LE PROGRES	Grand contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé,	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 Rondpoint de l'Euif	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan 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	99 80 14 09
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	96 67 59 50
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann près de la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE 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
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi, Rond-point Cool Catch	96 80 10 21
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
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, Kplikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légassissou, à côté de la Poste	93 26 36 00
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
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	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 Kegué	Kegué
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,
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

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Journée mondiale du diabète : Sensibilisation des élèves du Collège Protestant de Lomé Tokoin

Dans le cadre de la célébration de la journée mondiale du diabète, le Collège Protestant de Lomé Tokoin a été le théâtre, le 10 novembre 2023 d'une action d'éducation ambitieuse visant à éduquer les élèves sur le diabète et à promouvoir les bonnes habitudes d'une vie saine. Cette activité a été organisée par Sante-Education avec la précieuse collaboration de l'Eglise Evangélique et Presbytérienne du Togo (EPEPT).



Des élèves attentifs aux messages



Une élève répondant à une question sur la nutrition

Il y avait plus de 1000 élèves (filles et garçons) et enseignants à suivre les messages de sensibilisation délivrés par trois (03) experts, Dr Damien Ekoué-Kouvahey sur «le diabète : causes, facteurs et prévention par le sport», le Doctorant en Hygiène alimentaire, Mathieu Tobossi, sur «l'alimentation pour éviter et traiter le diabète, le surpoids/obésité», et le Dr Bessanh Komlan sur «l'alimentation pour la santé, le bien-être et la réussite de l'élève». Selon les dernières données de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), environ 537 millions de personnes adultes dans le monde vivent actuellement avec le diabète, soit un adulte sur 15. Cette situation est d'autant plus préoccupante en Afrique, où le manque d'information et d'accès aux soins adéquats aggrave la situation. Au Togo, la situation est inquiétante, avec une prévalence du diabète d'au moins 8,3% selon les données de l'OMS de 2015. Les facteurs de risque, tels que la prévalence du surpoids qui touche plus de 19% de la population, sont également alarmants. La prévention et la sensibilisation doivent être au cœur des actions entreprises. C'est dans cette optique que Santé-Education lance une action d'éducation ciblant les élèves du Collège Protestant de Lomé Tokoin. L'objectif est d'apporter une meilleure compréhension du



Vue des officiels lors de la séance de sensibilisation

diabète aux élèves, afin de les engager dans des actions de prévention. « Aujourd'hui, en prélude à la journée mondiale du diabète célébrée chaque 14 novembre, nous avons organisé cette journée de sensibilisation de nos enfants, les élèves du collège protestant de Lomé Tokoin. Nous devons mener la lutte contre le diabète à la base. Les enfants doivent être éduqués sur cette maladie, parce que la maladie ne concerne pas uniquement les adultes. », a déclaré Mignake Basile, Directeur Général de Sante-Education. Cette séance de sensibilisation a été bien accueillie par le personnel de l'école. « Nous sommes heureux d'avoir accueilli cette initiative au sein de notre

institution. C'est une grâce pour nous. Nous avons tous que le diabète est une maladie de sédentarité et de mauvaise alimentation. C'est pour cela que cette séance a été bénéfique à nos élèves et à nous le corps enseignant. Il nous faut une alimentation saine et une hygiène de vie équilibrée pour prévenir le diabète », a affirmé Mme Atitso Dogba Evelynne, Directrice du Collège Protestant de Lomé - Tokoin. Réduire la consommation des aliments trop gras, trop salés, trop sucrés, pratiquer du sport ont été les recommandations faites à l'endroit des élèves par les communicateurs. Pour Dr Damien Kouvahey, Médecin

du Sport, Responsable de l'ONG VISA, il est primordial que chacun sache aujourd'hui ce qu'est le diabète. « Je salue cette initiative de Santé-Education. Si nous parlions des actions à faire pour maintenir sa santé au point et en même temps prévenir le diabète aux enfants, c'est éviter dans l'avenir moins de diabétiques. L'essentiel que nous leur avons passé comme message est de réduire la consommation d'aliments trop salés et trop sucrés. Il est essentiel que tout élève pratique du sport. Nous remarquons souvent que certains élèves sont dispensés de ne pratiquer du sport. Non ! pas d'excuses. Il faut que tous les élèves fassent de l'exercice physique, qu'il soit asthmatique, obèse ou en surpoids. Ce sont ces conseils qui peuvent aider à lutter tôt contre le diabète », a-t-il précisé. Pour Mathieu Tobossi, Directeur du Cabinet Nouvelle Formule Sanitaire (NFS-Togo), il est important que les élèves adoptent une alimentation saine et équilibrée. Pour cela, il faut miser sur les légumes, les fruits, les légumineuses. Quant au troisième communicateur, Komlan Bessanh, Directeur Général de Champiso, la bonne alimentation est la clé de santé, le bien-être et la réussite des élèves. Il faut que les élèves évitent de sauter un des 3 repas de la journée, ce qui influe sur la prise de poids, de grignoter entre les repas, de prendre à l'excès des boissons sucrées entre les repas.

par **Raymond DZAKPATA**

Nécessité de faire le test de glycémie



Dr Abdou Razak Moukaila

Médecin Interniste et Diabétologue à l'hôpital Sainte Joséphine Bakhita (Lomé)

Le diabète de type 2 remplit tous les critères d'une maladie qui justifie un dépistage. C'est une maladie fréquente, longtemps asymptomatique et potentiellement source de complications graves et coûteuses. Les facteurs de risque sont bien connus, permettant de cibler l'intervention chez les personnes les plus exposées, et le dépistage peut être facilement réalisé à peu de frais. Le traitement est plus aisé et l'hyperglycémie plus facile à contrôler lorsque le diagnostic est posé précocement. Cependant, de trop nombreux patients ne sont diagnostiqués que lors d'une complication (oculaire, cardiovasculaire ou rénale), témoin d'un diabète méconnu ayant évolué longtemps de façon silencieuse et ayant fait son nid. Il ne faut pas attendre que le diabète se manifeste. Le dépistage est un test routinier que le médecin propose régulièrement. Les situations suivantes peuvent indiquer un dépistage : amaigrissement, trouble

de l'attention, baisse de l'acuité visuelle, fatigue inhabituelle, soif récurrente avec envie fréquente d'uriner, malaise ou encore chez les femmes enceintes. Néanmoins, il paraît raisonnable de proposer, dans un premier temps, un dépistage opportuniste ciblé sur les personnes à risque. En effet, les facteurs de risque d'un Diabète de Type 2 sont bien connus et facilement identifiables : l'existence d'antécédents familiaux, présence d'un surpoids ou d'une obésité, l'âge, l'existence de marqueurs d'un syndrome métabolique (hypertension artérielle et dyslipidémie), des antécédents de diabète gestationnel ou de toute hyperglycémie même transitoire, souvent négligée. Enfin, certains groupes méritent une attention particulière : ethnies à risque, population précarisée, sujets avec apnées du sommeil, etc. Face à la présence d'un, et a fortiori de plusieurs, de ces facteurs de risque, tout soignant doit proposer un dépistage du DT2. S'il

est négatif, il devra être répété tous les 3 ans ou plus tôt si la personne a plusieurs marqueurs de risque ou si la glycémie à jeun est limite (100-125 mg/dl). Si le test est positif, il doit être confirmé par une seconde analyse avant de poser le diagnostic. La façon la plus simple est de réaliser une glycémie à jeun, glycémie la plus reproductible et la plus facile à interpréter. L'idéal est une prise de sang avec mesure de la glycémie au laboratoire, plus précise, même si une détermination capillaire avec un lecteur de glycémie peut être envisagée en première intention (à confirmer par une mesure de laboratoire si la valeur est élevée, supérieure ou égale à 125 mg/dl, ou douteuse, entre 100 et 125 mg/dl). Plus le DT2 est dépisté tôt, plus il est facile à traiter. Toute hyperglycémie nécessite un renforcement des mesures hygiéno-diététiques et la réalisation d'un bilan minimum à la recherche des complications associées au diabète.

Propos recueillis par **William O.**

Complications liées au diabète

Quel que soit le type de diabète, on est exposé à des risques de complications affectant différents organes ou fonctions de l'organisme. Celles-ci peuvent se manifester par des symptômes mais sont souvent silencieuses. Elles correspondent aux effets d'un diabète déséquilibré sur l'organisme. Les hyperglycémies répétées, prolongées, et le déséquilibre du diabète provoquent une altération des nerfs et des vaisseaux et, par voie de conséquence, une altération de certaines cellules de l'organisme, avec des répercussions sur plusieurs organes.

Comment le diabète affecte le foie



Le diabète peut détruire le foie

La relation entre le diabète et la santé du foie est bidirectionnelle. « Alors que le diabète peut avoir un impact négatif sur le foie, un dysfonctionnement du foie peut également contribuer au développement et à la progression du diabète. Le foie joue un rôle crucial dans la régulation des niveaux de sucre dans le sang en produisant et en stockant du glucose. Lorsque le foie est compromis, il peut ne pas parvenir à réguler correctement la glycémie, entraînant une augmentation des niveaux et une détérioration du contrôle du diabète. », martèle Mathieu Kponou Tobossi, Expert en Phyto-hépatologie. Le Professeur Laurent Castera, médecin hépatologue à l'hôpital Beaujon de Clichy montre que les diabétiques de type 2 ont souvent des facteurs du syndrome métabolique et donc cumulent les facteurs de risques. En second lieu : la stéatose, c'est la manifestation hépatique du syndrome métabolique dont le dénominateur commun est l'insulino-résistance. Celle-ci entraîne l'accumulation d'acides gras dans le foie et donc la stéatose. L'une des principales façons dont le diabète affecte le foie est en provoquant une affection appelée stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD). Mathieu Tobossi, Expert en Phyto-hépatologie explique que « la NAFLD est caractérisée par l'accumulation de graisse excessive dans le foie, entraînant une inflammation et des dommages potentiels au foie. Des études suggèrent que les personnes atteintes de diabète sont plus susceptibles de développer une NAFLD en raison de la résistance à l'insuline et d'une augmentation des niveaux de sucre dans le sang ». En fait, des études ont montré que jusqu'à 70% des personnes atteintes de diabète de type

2 ont une NAFLD. De plus, le diabète peut également contribuer à la progression de la NAFLD vers une affection plus grave appelée stéato-hépatite non alcoolique (NASH). « La NASH est caractérisée par une inflammation et des dommages au foie, pouvant éventuellement conduire à la fibrose, à la cirrhose et même au cancer du foie. Les mécanismes exacts de cette progression ne sont pas encore totalement compris, mais il est admis que la résistance à l'insuline, le stress oxydatif et l'inflammation jouent un rôle significatif », fait savoir Mathieu Tobossi. De plus, le diabète peut affecter la santé du foie en augmentant le risque de développer une cirrhose du foie, une affection caractérisée par la cicatrisation irréversible du foie. De plus, le diabète peut aggraver les effets de l'hépatite virale, entraînant des dommages au foie plus graves. Consulter sans hésiter un médecin en particulier un hépatologue.

Recette : Une cuillère de persil, 1 cuillère de menthe fraîche, 2 cuillères de jus de citron, 1 verre d'eau (200 ml). Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On chauffe l'eau. Lorsqu'elle commence par commencer par bouillir, il faut l'enlever du feu et ajouter les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement et boire cette boisson après le repas principal quotidien. Boire 1 verre chaque jour pendant 15 à 20 jours.

Complications bucco-dentaires

Les affections bucco- dentaires représentent les sixièmes complications du diabète après les rétinopathies (les yeux), les néphropathies (les reins), les artériopathies (les vaisseaux sanguins), les neuropathies (les nerfs), et les dysfonctions érectiles. D'après Dr Sikavi Odette Fagbegnon Chirulienne-Dentiste, « au niveau de la bouche, le diabète va entraîner : la diminution de la production de la salive. Il en découle une sécheresse buccale, la diminution de la défense contre les infections puisque la salive contient des anticorps qui nous permettent de lutter contre les infections. Il y a aussi une augmentation du taux de sucre dans la salive et dans le fluide gingival qui est le liquide au contact de la gencive et de la dent. Ceci va potentialiser la multiplication des bactéries. La modification de la paroi des vaisseaux sanguins est aussi observée

en général chez le diabétique non équilibré, ceci va se répercuter au niveau de la gencive par des saignements et des infections. » Les affections bucco-dentaires qu'on rencontre chez le diabétique sont : « la sécheresse buccale, les candidoses buccales dues au développement des champignons, les caries dentaires à cause de la prolifération bactérienne, les maladies de la gencive (gingivites) qui vont se compliquer et détruire l'os de soutien des dents entraînant la chute prématurée des dents. Un patient diabétique sur deux va présenter ces affections. Le patient diabétique dont le diabète n'est pas équilibré perdra plus rapidement ses dents. La mauvaise hygiène bucco- dentaire manifestée par la présence de dépôts mous appelés plaque dentaire et durs appelés tartres sur les dents, va être la cause directe des parodontopathies », explique Dr Odette Fagbegnon.

La prise en charge du diabète doit être pluridisciplinaire et inclure obligatoirement le chirurgien-dentiste. Le diabétique doit consulter son chirurgien dentiste pour faire son détartrage deux fois dans l'année.

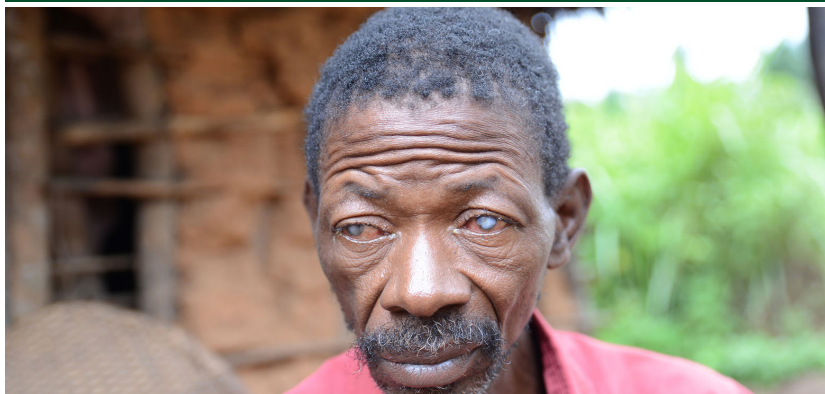
www.sante-education.tg

Diabète et système nerveux

Le système nerveux périphérique regroupe les nerfs périphériques qui conduisent les informations sensibles ou les commandes motrices et le système nerveux autonome avec les nerfs des organes comme le cœur, l'estomac, etc. « Chez une personne atteinte du diabète, il survient un dysfonctionnement ou une atteinte des nerfs. Il s'agit de la neuropathie diabétique. C'est une atteinte du fonctionnement des nerfs périphériques, de la commande motrice et du système nerveux autonome. L'hyperglycémie, autrement dit, l'excès de sucre dans le sang, joue un rôle capital dans l'apparition de la neuropathie diabétique. Plus l'équilibre du diabète est mauvais, plus la neuropathie sera précoce et sévère. D'autres facteurs indépendants de cet équilibre existent par ailleurs et sont probablement liés à la génétique ou à l'environnement, notamment nutritionnel. », explique Pr Mofou Belo, Spécialiste de neurologie et de neurophysiologie au CHU Sylvanus Olympio de Lomé, Chef Division de la surveillance des Maladies Non transmissibles au Ministère en charge de la santé.

Le neurologue évoque les signes en rapport avec ces complications neurologiques. « Il y a des signes moteurs dont les crampes musculaires, perte de la tonicité des muscles avec parfois difficultés de se lever, paralysie progressive des membres. On a aussi des signes sensitifs ; ces signes peuvent toucher un ou plusieurs membres à la fois : le patient subit perte progressive de la sensibilité pouvant aboutir à l'anesthésie cutanée favorisant le mal perforant plantaire, il a l'impression de marcher dans la boue ou sur le coton ; le patient perd souvent ses sandalettes en marchant, il ressent des douleurs fulgurantes donnant l'impression d'être en face de la braise. », alerte Pr Belo. Le diabétique présente également des signes végétatifs entre autres perte du désir sexuel pouvant aboutir à une impuissance totale dysfonctionnement cardiaque avec le cœur qui devient lent ou trop rapide, baisse brutale de la tension artérielle avec parfois une chute brutale pouvant entrainer des dégâts importants, vomissements incessants par atteinte du nerf pneumogastrique, nerf qui assure la commande de l'estomac.

Conséquences du diabète sur les yeux



Le diabète peut entraîner la cécité

Le diabétique peut présenter des infections au niveau de l'œil qu'on peut traiter mais qui sont récidivistes. « Parfois le diabétique peut développer la cataracte. Mais quand le diabète touche le fond de l'œil, c'est-à-dire la rétine, il peut entraîner la cécité. Ce sont les complications de ce trouble nommées « rétinopathie diabétique » qui font qu'on peut perdre la vue lorsqu'on est diabétique. Or les complications de la rétinopathie s'intensifient proportionnellement avec le nombre d'années pendant lesquelles on vit avec le diabète. », alerte Pr. Komi Balo, médecin Ophtalmologue. Plus on vit longtemps avec le diabète, plus il y a plus de risques de développer une cécité. Pour cause, « quand on a le diabète, les vaisseaux au niveau de la rétine deviennent malades. C'est ce qu'on appelle la « micro-angiopathie ». En réalité, ce sont les cellules de la paroi de ces vaisseaux qui s'altèrent ce qui, empêche le sang de circuler et d'atteindre des zones de l'œil qui vont

manquer d'oxygène. Finalement, le sang se répand dans l'œil alors qu'il devait circuler dans les vaisseaux. », souligne Pr. Komi Balo. Selon le médecin Ophtalmologue, la micro angiopathie diabétique a deux conséquences : « l'occlusion et l'hyperperméabilité. L'occlusion à la longue va entraîner une ischémie et l'hyperperméabilité conduit à ce que le sang se répande sur la rétine. On peut noter aussi des lésions à des endroits non appropriés et un œdème maculaire. Si le diabétique n'est pas bien suivi il deviendra brutalement aveugle un jour », montre-t-il. C'est pourquoi aussitôt la découverte du diabète, il est impératif de faire un examen d'ophtalmologie pour voir s'il y a présence des lésions ou pas. Le diabétique doit consulter l'ophtalmologue pour éviter les complications graves qui peuvent être responsables de la perte de la vue.

suite à la page 5

Témoignage de Kodjovi, diabétique depuis 3 ans

« Nous prions le gouvernement à renforcer la prise en charge les patients diabétiques. Tout le monde peut devenir diabétique »

Je m'appelle Kodjovi, j'ai 45 ans. Je suis tôlier soudeur vivant à Hédzranawoé (Lomé). J'ai été diagnostiqué du diabète il y a de cela 3 ans. Au début je ressentais de la fièvre de façon répétitive, et au bout de deux semaines, j'ai exagérément maigri, je ne retrouvais plus ma forme. Quand je viens à l'atelier je n'arrivais plus à travailler, mon corps était complètement affaibli. Un de mes amis mécaniciens qui était diabétique m'a recommandé de faire la glycémie. J'étais allé chez mon médecin, pour l'analyse. Le jour où j'étais allé pour les résultats, à l'hôpital il fut étonné : « mon patient tu es malade, tu souffres de diabète, ton taux de diabète est 4,85 ». Il m'a remis les résultats. Lorsque je suis rentré à la maison, j'étais angoissé, soucieux. J'ai beaucoup pleuré. Dès fois je me lève et vois mon caleçon mouillé d'urine. Sur le plan sexuel, je me sentais totalement faible voire impuissant devant ma femme. Etant au courant de ma

situation, elle s'inquiétait car son papa était décédé du diabète. Heureusement, un beau matin, j'ai rencontré un ami chauffeur qui m'a conseillé d'aller à l'Association Togolaise du Diabète (ATD) alors que j'achetais des seringues pour une injection d'insuline. Dès que j'ai mis pied à l'ATD ma glycémie a commencé par baisser de 4 je me retrouve aujourd'hui à 2. Je viens au contrôle régulièrement. Dieu merci ma femme m'aide beaucoup dans le contrôle de mon alimentation et mes habitudes de vie. Pour le moment, ça va mieux. Nous prions le gouvernement de renforcer à la prise en charge les patients diabétiques. Tout le monde peut devenir diabétique. Aux personnes qui ne sont pas victimes de diabète, faites le test de glycémie de temps en temps, chaque mois et contrôlez la glycémie. Il faut surtout bouger et concernant l'alimentation, manger de tout mais contrôler les quantités.

suite de la **page 4**

Diabète et risque de dépression



Le diabète, source de dépression

Une fois le choc du diagnostic déclaré, une période d'adaptation est nécessaire pour apprendre à vivre avec le diabète. Le patient doit accepter cette nouvelle vie qui n'est pas toujours facile. D'après Dr Abdou Razak Moukaila, Médecin Interniste et Diabétologue à l'hôpital Sainte Joséphine Bakhita (Lomé), « le patient diabétique passe souvent par plusieurs phases : d'abord une sorte d'anéantissement, puis par de la révolte, il est normal d'éprouver certaines émotions déstabilisantes face à cette nouvelle condition qui vient perturber le quotidien et qui peut malheureusement déboucher sur une dépression. » Être une femme, un adolescent, souffrir d'une maladie chronique, être en situation de revenus limités et en manque de soutien social, avoir des difficultés à contrôler son diabète, être confronté aux complications de la maladie, prendre des médicaments en continue ; réviser ses habitudes quotidiennement en intégrant respect des horaires pour la prise de ses médicaments, régimes stricts, contrôles glycémiques réguliers, difficulté à prendre son traitement,

hygiène de vie, rendez-vous de contrôle et de suivi, sont autant de paramètres qui font que le diabète requiert beaucoup d'engagement et d'investissement de la part du patient pour une gestion au long cours rigoureuse. Une situation qui peut être difficile à suivre dans les premières semaines de découverte de la maladie où le patient peut voir ses plans d'avenir et ses projets d'avenir hypothéqués par la maladie qu'on vient de lui diagnostiquer. Ces multiples raisons peuvent amener certains patients vers une phase de dépression. Dr Abdou Razak Moukaila précise que « la dépression peut entraîner un désinvestissement du patient conduisant à un mauvais contrôle du diabète, voire à des complications qui vont à leur tour aggraver la dépression créant un véritable cercle vicieux très complexe à rompre. » Cependant, il ne faut pas confondre les sentiments dépressifs, qui sont des émotions normales suite au diagnostic de diabète, et la dépression majeure. Lors d'une dépression majeure, les symptômes durent depuis au moins deux semaines et perturbent le fonctionnement normal de l'individu dans ses différentes interactions avec son environnement.

Diabète et l'insuffisance rénale

Ne pas prendre régulièrement ces médicaments constitue pour le diabétique, un précédent qui peut le conduire à développer une insuffisance rénale. « Quand un patient diabétique ne prend pas ses médicaments, il se passe ce qu'on appelle les à-coups glycémiques. C'est-à-dire, une montée et une descente de la glycémie. Ce mouvement de montée et de descente ouvre les portes à l'insuffisance rénale », alerte Dr. Akomola Sabi, médecin Néphrologue au CHU Sylanus Olympio de Lomé. Chez le diabétique de type 2, l'évolution vers la protéinurie, l'apparition des protéines dans l'urine, est moins fréquente. Il s'agit d'une anomalie. « L'étape première de cette apparition est la micro-protéinurie. A cette étape, l'anomalie peut être facilement traitée pour éviter de tomber dans l'insuffisance rénale. Si cette première étape n'est pas traitée ou prise en charge, elle va aboutir à la seconde étape qui est la macro-protéinurie. Chez certains patients, même à ce

niveau, il est possible de faire régresser le taux des protéines dans l'urine jusqu'à l'étape micro, voire normale. Si cette seconde étape aussi n'est pas rapidement traitée, elle conduit à la troisième étape qui est l'insuffisance rénale. Il faut aller rapidement consulter », martèle le néphrologue. **Recette : La pulpe d'une demi noix de coco, un demi ananas mûr, un morceau de gingembre (selon les goûts), 1 litre d'eau. Tout d'abord, mixer la pulpe de la noix de coco avec de l'eau chaude pendant quelques minutes. Ajouter l'ananas et le gingembre et mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange plus ou moins homogène. Filtrer la boisson et si on le souhaite, la refroidir dans le réfrigérateur. Prendre cette boisson diurétique et purifiante tout au long de la journée et de la manière suivante : 2 verres à jeun, une demi-heure avant le petit-déjeuner. 1 verre au milieu de la matinée. 1 verre au milieu de l'après-midi. résultat escompté. Accompagner toujours cette boisson d'une alimentation saine et équilibrée.**

Complications cardiovasculaires

Le diabète peut entraîner des complications cardiovasculaires ou troubles cardiaques, vasculaires ou artériels. « En raison de l'hyperglycémie chronique ou de son association à d'autres facteurs de risque cardiovasculaire comme l'excès de triglycérides sanguins, l'obésité, l'hypertension artérielle, la sédentarité, le diabète favorise le développement de plaques graisseuses ou d'athérome qui se forment et s'étendent sur les parois internes des artères », informe Nazife Lawani Assistant Médical, Spécialiste en Soins Diabétiques au CHP de Badou. Les plaques d'athérome, en s'épaississant, vont rétrécir le calibre de l'artère (sténose), gêner progressivement la circulation du sang vers les organes, et les priver ainsi d'oxygène. « À terme, ces plaques peuvent complètement boucher l'artère. Lorsque les plaques sont instables, elles peuvent alors se rompre et entraîner la formation de caillots (thrombose) qui finissent par obstruer brutalement l'artère.

L'excès de sucre dans le sang favorise la formation de ces caillots. Au départ, les plaques d'athérome se développent souvent sans symptômes, mais faute d'une prise en charge précoce, elles peuvent entraîner des accidents cardiovasculaires.», explique Nazife Lawani, Assistant Médical, Spécialiste en Soins Diabétiques. Les organes qui dépendent de l'apport de sang véhiculé par ces vaisseaux sanguins vont souffrir et certaines zones pourront même être détruites.

Recette : 1,5l d'eau + 5 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées + 3 branches de menthe fraîche + ½ d'une racine de gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau, le gingembre coupé en rondelles puis porter à ébullition pendant 25 minutes. Après 25 minutes, retirer du feu et ajouter les feuilles de menthe. Puis laisser totalement refroidir. Verser le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus. Ajouter le sucre au jus. Bien conserver le jus.

Feuilles du manguier pour prévenir le diabète

Les feuilles du manguier ont des teneurs non négligeables en antioxydants, en flavonoïdes, en phénols, en vitamines C, B et A et oligoéléments. Ces feuilles ont de puissantes propriétés utiles comme le taraxérol-3 bêta pour garder les organes en santé. Jean-Louis Poussset, un chercheur qui a écrit sur les plantes médicinales en Afrique, avait entre autres publié dans ses mémoires les actions antidiabétiques de l'extrait de

feuilles du manguier. Les feuilles regorgent donc de propriétés curatives pour aider à soulager les sujets de troubles divers. Les scientifiques Udoamaka F. et ses pairs (2013) ont montré les propriétés analgésiques, anti-inflammatoires, antimicrobiennes, anti-helminthiques et relaxantes (contre l'insomnie) des feuilles du manguier. « Les feuilles du manguier sont riches en tanins et en anthocyanidines, deux éléments efficaces

pour prévenir le diabète, voire le traiter au stade précoce. Ces feuilles sont riches en extrait d'acétate d'éthyle, un composant qui contribue à la synthèse du glycogène et à la stimulation de la synthèse de glycogène aidant ainsi à traiter l'hyperglycémie et à soulager les symptômes du diabète », souligne Sénam Bédi-Djinékou, Phyt thérapeute et PDG de Pharamacopée Verte. Dans son ouvrage intitulé « Des plantes qui nous ont guéris », César Fernandez de la Pradilla

démontre l'efficacité des feuilles du manguier dans la prévention et traitement du diabète.

Recette : Prendre 20 à 25 feuilles du manguier puis les faire bouillir dans un verre d'eau. Laisser refroidir toute une nuit. Puis, filtrer et boire dans la matinée avant de manger. Répéter pendant 2 à 3 mois pour un meilleur résultat.

par **Raymond DZAKPATA**

Pied diabétique



Pied diabétique, risque d'amputation

Le diabète de type 2 non contrôlé du fait de la toxicité de l'hyperglycémie va détériorer les vaisseaux sanguins et affecter les nerfs qui assurent la sensibilité périphérique. Le Dr Abdou Razak Moukaila, Médecin Interniste et Diabétologue à l'hôpital Sainte Joséphine Bakhita (Lomé) indique que la neuropathie périphérique est une perte de sensibilité des pieds due à une atteinte des nerfs. « Une réduction de l'hydratation naturelle du pied produisant sécheresse, gerçures et durillons et des altérations osseuses du pied vont favoriser en outre l'apparition de points de pression lesquels sur fond de neuropathie peut concourir à un ulcère du pied », explique-t-il. Le pied diabétique va réunir trois conditions qui vont mutuellement s'amplifier si non prise

en charge ou négligé. « Il s'agit de : l'ulcération qui survient bien souvent à l'insu du patient du fait de la diminution ou de la perte de sensibilité des pieds en lien avec la neuropathie. Il y a une altération voire une mauvaise circulation sanguine des pieds qui privent les extrémités d'oxygène entraînant une mauvaise cicatrisation des plaies. enfin une surinfection de l'ulcère, conduisant en cas de négligence », souligne Dr Abdou Razak Moukaila. L'amputation devient la sanction inévitable pour préserver la vie quand l'évolution mène à la gangrène. Le traitement du diabète a connu beaucoup d'évolution au fil du temps et les médicaments actuelles permettent aux personnes diabétiques d'avoir un meilleur contrôle de la maladie, repoussant ainsi le spectre des amputations.

Quand le diabète affecte la sexualité

Lorsque les complications du diabète dont les troubles de la vue, troubles rénaux, nécrose du pied, sont déjà présentes, près de 85 % des patients souffrent également de troubles érectiles. Le Docteur Jean-Claude Bakpatina, Médecin généraliste à la clinique Floréal à Lomé martèle que « le diabète est une maladie chronique qui, lorsqu'elle n'est pas contrôlée, affecte les vaisseaux sanguins et les nerfs notamment les nerfs qui innervent le pénis. S'ils sont atteints, les muscles lisses ne peuvent plus se relâcher, et l'érection est compromise. Il est également possible que certaines associations médicamenteuses en soient responsables ». « Le diabète peut provoquer des dommages aux vaisseaux

sanguins, limitant ainsi le flux sanguin vers le pénis, ce qui rend l'obtention et le maintien d'une érection difficile. De plus, il peut endommager les nerfs qui contrôlent les réponses sexuelles. Ce qui altère la communication entre le cerveau et le système reproducteur. D'où une diminution de la qualité de l'érection », poursuit-il. Certaines femmes atteintes de diabète peuvent « ressentir un moins grand désir sexuel, ainsi que divers troubles de la sensibilité génitale. Mycoses, infections urinaires, baisse de la lubrification vaginale, sont entre autres des désagréments qui concourent à une baisse du désir sexuel », évoque Dr Jean-Claude Bakpatina. **Consulter sans hésiter un professionnel de la santé.**

Troubles du sommeil chez le diabétique



Attention aux apnées de sommeil

Les différents troubles du sommeil qu'on retrouve chez le diabétique sont : « les insomnies tels que les difficultés d'endormissement, le maintien de sommeil et le réveil précoce. Ces insomnies sont liées aux hypoglycémies nocturnes qui réveillent souvent le patient et aussi aux hyperglycémies nocturnes importantes qui feront uriner fréquemment le patient toute la nuit perturbant ainsi le sommeil », souligne Dr Koffi Efadzi Ehlan, Médecin du sommeil à la clinique médico-cardiologique «Coeur de Grâce» à Totsi (Lomé). Le syndrome d'apnées du sommeil longuement est un trouble respiratoire qui survient au cours du sommeil chez des personnes qui sont prédisposées essentiellement les patients en surpoids ou en obésité, ou une obésité du cou. « Le patient qui en souffre ronfle beaucoup la nuit en dormant, puis fait des séquences brèves d'arrêt de la respiration, (apnées) ce qui fait paniquer

les gens. Le sujet est obligé de se réveiller pour que la respiration reprenne et le plus souvent le patient se réveille avec des palpitations, et une envie d'uriner souvent fréquente au cours de la nuit pouvant faire penser à un diabète déséquilibré », relève Dr Efadzi Ehlan. **Recette : ½ citron, 1 morceau de gingembre, 2 pommes, 2 carottes ½ verre d'eau (100 ml). Laver et couper le gingembre en petites rondelles. Éplucher les carottes et les découper. Laver bien les pommes, retirer les pépins et les couper. Introduire les ingrédients précédents dans le mixeur et ajouter le demi verre d'eau ainsi que le jus du demi citron. Mixer le tout pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène. Servir le jus bien frais et le consommer chaque jour, une ou deux heures avant d'aller dormir.**

Dossier réalisé par Abel OZIH

Santé **Bien-Etre**

Peut-on soigner avec un aliment ? Position du Pr. Moustapha Mijiyawa

Hippocrate a dit : « Que ton aliment soit ta seule médecine ». Hippocrate, le plus grand médecin de l'Antiquité et qui fait aussi figure de père de la médecine. Cette citation est révélée d'une vérité divine, sociale et sanitaire. Un aliment, est défini comme une substance consommable, une denrée, une nourriture, un vivre, pour l'alimentation d'une population. C'est aussi toute substance susceptible de fournir aux êtres vivants les éléments nécessaires à leur croissance ou à leur conservation. Ces aliments sont autres : fruits et légumes, produits céréaliers et légumineuses, produits laitiers, viande, poisson, eau, sel. Un aliment est consommé pour fournir les nutriments et l'énergie nécessaires à sa vie et à son développement. Depuis des siècles, voire des millénaires, l'homme a découvert que les aliments naturels sont dotés de vertus préventives et curatives face aux maladies.

Le pouvoir préventif et curatif des aliments

Plusieurs études démontrent que la bonne alimentation, l'alimentation saine et équilibrée, permet de prévenir des maladies de cardiovasculaires et certains cancers. Les aliments vivants permettent de préserver le bon fonctionnement des organes vitaux, entre autres, cœur, foie, poumons, intestins, vaisseaux sanguins, reins, cerveau. Les aliments agissent positivement sur l'humeur, le moral, la pensée, le sommeil, la mémoire, la sexualité, la grossesse, la productivité au travail, l'apprentissage. En somme, les aliments vivants sont le premier moteur vital de la vie. La clé de la santé est liée au choix et normes alimentaires. Cette vérité cause des controverses au sein du grand public, à cause

des prises de position de certains praticiens de la médecine qui soutiennent que le pouvoir des aliments sur la santé est une exagération. Pour ces praticiens, seuls les médicaments riment avec la santé. Les médicaments pharmaceutiques pour être plus précis. La promotion de santé par les aliments n'est pas un langage qui est très accepté ou ventilé. C'est pourquoi le système de santé paraît être un appareil de production des patients. L'achat des médicaments est une rubrique qui court dans tous les projets de santé publique, mais les activités de prévention ou promotion de la santé par les bonnes pratiques dont la bonne alimentation sont à peine perspectives. Or, c'est une vérité qu'il faut promouvoir si on veut atteindre les grands résultats en santé publique.

La santé des populations par l'alimentation

Le Togo s'est lancé dans le processus de l'Accès Universel aux Soins pour tous ou l'Assurance Maladie Universelle. Mais pour que ce programme atteigne les objectifs, il faut d'abord passer par la bonne alimentation des populations. Il serait très dangereux pour ce programme de ne pas mettre l'accent sur l'éducation santé et de prétendre plutôt attendre les assurés dans les formations sanitaires pour leur prise en charge.

Est-ce que l'aliment soigne ?

A cette question nous vous renvoyons aux publications d'un spécialiste bien averti. Il s'agit du ministre en charge de la santé, le Prof. Moustapha Mijiyawa. Sur son blog personnel, il publie des tribunes assez intéressantes sur la santé en général et l'alimentation en lien avec la santé en particulier. Dans l'article



Les aliments sont des médicaments

« Que ton aliment soit ta seule médecine », il démontre la véracité historique et actuelle des vertus des aliments naturels ou aliments vivants sur la santé puis recommande ceci : « tant que tu peux soigner avec les aliments, ne soigne pas avec les médicaments ». Dans un poème engagé intitulé « Alimentation et santé », dans la première strophe aux deux derniers vers, le Ministre de la santé dit ceci : « L'impact sur la santé de l'alimentation » / « Revêt de très nombreuses illustrations » Oui, elles sont nombreuses ces illustrations, ces preuves palpables qui démontrent que les aliments soignent, qu'ils ont pour premier rôle d'assurer la santé et la vie. L'alimentation doit être un art pour prendre en charge sa santé et non considéré uniquement

comme un plaisir. Un plaisir qui de nos jours est porté sur le goût, l'effet sur la langue. Et c'est cela le drame qu'apporte de nos jours les aliments transformés industriels qui mettent plus en avant le plaisir, le goût, le sel, le gras, le sucre, le raffinage, l'évasion alimentaire, en occultant les nutriments naturels. Les aliments vivants ou naturels soignent. Ils sont dotés par le Créateur, des vitamines, sels minéraux et autres micronutriments pour prévenir, éviter, soigner ou traiter les maladies. C'est une vérité. Les communautés africaines la possédaient depuis. C'est une vérité scientifique à mettre en pratique. Cela va pour le salut de nos communautés.

par Gamé KOKO

Diabète et alimentation : Interview de Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne

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

Une alimentation équilibrée et saine peut aider le diabétique à réguler sa glycémie. Que doit manger le diabétique ? Quel régime alimentaire adapté au diabétique ? Réponses dans cette interview accordée par Sandrine Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale.



Sandrine Zerbo, Nutritionniste

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

Sandrine Yasmine Zerbo : Les malades diabétiques doivent connaître les différents types d'aliments. Les céréales, mil, riz, maïs, sorgho, féculents, tubercules, contiennent des sucres rapides qui ne sont pas favorables au diabétique. On ne les supprime pas de l'alimentation du diabétique mais on réduit les proportions à consommer. Les protéines animales (viande, poisson, œuf, produits laitiers) et végétales (haricot, lentilles, pois de terre, soja) ont un indice glycémique très bas et sont bons pour le diabétique. Les fruits sont à inclure dans l'alimentation

du diabétique car ils possèdent des sucres complexes c'est-à-dire naturels. Ils ne peuvent pas être préjudiciable à la santé du diabétique, à condition d'en consommer raisonnablement. Les légumes font aussi partie des aliments à faible indice glycémique. Nous avons les légumes fruits tels la carotte, la tomate, le concombre, les courgettes, le gombo ainsi que les légumes feuilles comme la laitue, les épinards, l'oseille, « Esrou », les feuilles de gombo, « Gboma ». Les légumes verts sont les alliés du diabétique et il ne doit surtout pas s'en priver. Le diabétique peut tout manger, c'est la quantité des différents aliments qui composent son assiette qui doit être l'objet d'attention. L'assiette du diabétique doit être composée à moitié de légumes feuilles verts ou et l'autre

moitié de trois cuillérées de riz ou de pâtes de maïs ou de pâtes alimentaires comme le spaghetti ou du macaroni, d'un morceau de viande ou de poisson ou de poulet ainsi que d'un fruit à prendre en fin de repas. Je recommande de consommer les fruits en fin de repas pour éviter les pics glycémiques.

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

Il y en a plusieurs. Nous avons en premier lieu l'eau. Il faut en boire beaucoup car l'eau. C'est le premier allié du diabétique, car elle hydrate et permet d'éliminer les toxines et de réduire le taux de glucose dans le sang. Nous avons également le jus de citron qui peut être ajouté à un verre d'eau tiède à boire le matin ou arroser sur les repas. Cela contribue à diminuer le taux de sucre dans le sang. Aussi, il y a les épinards qui sont très riches en fer et en antioxydants. On peut citer également l'ail qui contient des substances qui aident le foie, où se stockent souvent les sucres, à réguler le taux de glycémie. Il est préférable de le consommer cru tout simplement ou en accompagnement des salades. A cela s'ajoute l'oignon rouge, l'avoine qui contient beaucoup de fibres, le gingembre, les légumineuses, la cannelle.

Quels sont les aliments à éviter par le diabétique ?

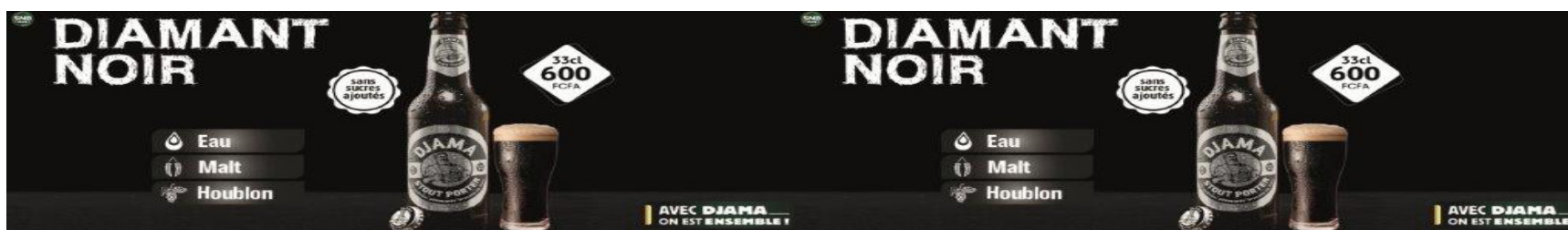
Le diabétique doit éviter les aliments très sucrés comme les boissons gazeuses et préférer les jus de fruits naturels faits maison sans sucres ajoutés. S'il veut consommer le pain, il doit préférer le pain complet au pain blanc. Le diabétique doit aussi éviter la mayonnaise, la confiture qui est très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

la margarine à laquelle il faut préférer le beurre pasteurisé. La margarine contient du mauvais gras et les diabétiques doivent éviter le mauvais gras. Il peut consommer le thé, le café mais sans y ajouter du sucre.

Quels conseils diététiques pouvez-vous donner au diabétique ?

Le diabétique doit manger trois fois par jour en préférant des petits déjeuner moins salés avec des collations à 10h et 16h. Il doit surveiller son poids, manger moins de gras, éviter la viande rouge et préférer la viande blanche et le poisson. Privilégier les bons gras en consommant plutôt les huiles d'arachide, de sésame, de soja ou de tournesol, qui contiennent des acides aminés bénéfiques pour l'organisme. Eviter aussi les fritures en préférant la cuisson à la grille, au four ou à la vapeur. Consommer beaucoup d'aliments riches en Oméga 3 et 6 (poissons, huiles végétales) qui sont des antioxydants permettant de prévenir certaines maladies opportunistes comme l'hypertension artérielle ou encore l'insuffisance rénale. Consommer le poisson et les légumineuses au moins deux à trois fois dans la semaine. Associer du jus de citron aux différents plats consommés. Prioriser les fruits, les légumes feuilles verts. Limiter la consommation d'alcool car il peut provoquer un pic glycémique très important. Eviter la sédentarité en pratiquant le sport. Le diabétique ne doit jamais supprimer les glucides de son alimentation mais plutôt en réduire la consommation. Il doit également oublier les régimes trop restrictifs et adopter les régimes adaptés à sa maladie.

Propos recueillis par Abel OZIH



Connaître l'indice glycémique des aliments

SantéPrévention

Tous les aliments ne font pas augmenter la glycémie de la même manière. En fonction de leur indice glycémique, le corps va réagir différemment. Ceux qui ont un haut indice glycémique élèvent le taux de sucre dans le sang plus rapidement que ceux qui ont un indice glycémique moyen ou bas. Ce sont ces derniers qui sont conseillés aux personnes souffrant de diabète. Aussi, dans le cas de consommation de glucides avec un indice glycémique élevé, il est conseillé de les combiner avec d'autres avec un indice glycémique bas voire des légumes qui ont la capacité de faire écran à la hausse de la glycémie qu'ils entraînent.

L'indice glycémique est très important

Pour bien planifier l'alimentation et choisir les ingrédients les plus appropriés, il est nécessaire de connaître le type et la quantité surtout de glucides contenus dans chaque groupe d'aliments. **Les aliments qui contiennent de l'amidon comptent parmi**

ceux qui ont des indices glycémiques élevés et sont donc à consommer avec modération. C'est le cas du maïs, du blé, du mil, des tubercules (ignames, taro, patate douce, pommes de terre etc.) Les repas à base de ces produits auront tendance à faire grimper la glycémie et donc à solliciter le pancréas. Les céréales (blé, riz, avoine) et leurs dérivés tels que la farine qui sert à préparer le pain, les gâteaux et les beignets sont l'une des principales sources de glucides. Pour un meilleur contrôle du diabète il est important d'en limiter les quantités consommées et faire attention à leur degré de raffinement. **En règle générale, les spécialistes recommandent d'opter pour des céréales et les farines complètes qui fournissent beaucoup plus de nutriments et qui ont un indice glycémique plus bas. Si on veut contrôler la glycémie, les produits transformés à base de farine raffinée ne sont pas souhaitables car à indice glycémique élevé. En effet, ils contiennent souvent**

de grandes quantités de sucre ajouté. En revanche, les légumes non féculents tels que le chou, la laitue, les épinards, l'haricot vert, le poivron, la tomate, la blette, et la carotte contiennent très peu de glucides et leur indice glycémique est faible. En outre, ils fournissent de nombreuses vitamines, minéraux et fibres. Ils deviennent donc de grands alliés dans le régime alimentaire des diabétiques. Les fruits sont des sources privilégiés de vitamines, de sels minéraux et d'autres micronutriments comme des antioxydants. Cependant, beaucoup de fruits sucrés contiennent du fructose, un sucre qui est susceptible de conférer à certaines variétés de fruits un indice glycémique élevé d'où la modération dans la consommation de certains fruits comme les oranges, les mangues, l'ananas, la papaye. Il est souhaité d'intégrer les fruits dans l'alimentation en raison des nutriments qu'ils fournissent. Le citron, la mandarine, le kiwi, l'avocat,

la pastèque, le melon ont une faible teneur en glucides et fournissent des antioxydants et des vitamines. Si on opte pour des fruits secs comme les dattes, il est nécessaire de faire plus attention aux portions.

Conseils pour maîtriser le diabète

Pour gérer le diabète, il est nécessaire de contrôler son alimentation. Si on a encore faim lorsqu'on a fini de manger, on peut manger une salade de légumes sans féculents avec une vinaigrette légère. On se sentira plus rassasié en incorporant très peu de glucides. Choisir des produits entiers plutôt que des produits raffinés. Remplacer les ingrédients à indice glycémique élevé par d'autres à indice inférieur. Pour plus d'informations, consulter un professionnel de santé.

Article validé par Dr Abdou Razak, Moukaila Médecin Interniste et Diabétologue à l'hôpital Sainte Joséphine Bakhita (Lomé)

par Jean ELI

Guérir du diabète : possible ?



Réaliser son test de glycémie

L'essentiel pour pouvoir espérer guérir du diabète est d'améliorer sa condition physique, manger plus sainement, éviter le stress, cesser le tabac et l'alcool et perdre du poids (les deux premiers points y participent). « Pour inverser un diabète, un régime très pauvre en calories (700 kcal par jour seulement) pendant 2 mois permet de retrouver une glycémie normale. Attention, pour suivre une telle diète, il est important de se faire accompagner, de consommer suffisamment de vitamines, de fibres et d'eau et de pouvoir se reposer. Il faut aussi savoir que plus on agit rapidement, plus les chances de réussite sont élevées. En effet, changer son hygiène de vie va permettre de stimuler les cellules et de les régénérer pour qu'elles redeviennent sensibles à l'insuline. Cela n'est possible que si les cellules pancréatiques productrices d'insuline ne sont pas détruites (ce qui est le cas dans les diabètes de stade très avancé).

Il est également important d'identifier les éléments qui vont favoriser le diabète et de les supprimer ». C'est, par exemple, le cas du sel (lorsqu'il est consommé en excès), du glutamate et de l'aspartame (des édulcorants présents dans tous les produits light ou « sans sucre »), mais aussi de certains antidépresseurs (ces anti-cholestérols augmentent de 46 % le risque de diabète). En effet, le diabète ne se guérit pas, comme l'affirme Dr Catherine Solano, Médecin Sexologue français. « Le diabète n'est pas, a priori, une maladie qui se guérit. Mais tout dépend de votre diabète. Quand on souffre de diabète de type 2 et que l'on est en surpoids important, la perte de poids peut parfois normaliser la glycémie. ...Dans le cas du diabète de type 1, on peut beaucoup maigrir avant la découverte du diabète, puis reprendre du poids une fois le traitement à l'insuline en place. Mais le diabète n'est pas guéri pour autant. Il est simplement équilibré... ».

par William O.

«Agbissan»: bon régulateur du sucre sanguin



Un légume à privilégier

L'aubergine, appelée en Ewé « Agbissan » est un légume qui apporte beaucoup à l'organisme. Elle contient des nutriments tels que le calcium, le phosphore et le fer. Selon Mathieu Tobossi, Spécialiste en Hygiène et Qualité Alimentaires et Diétothérapeute, l'aubergine est un légume bénéfique pour les diabétiques. Légume riche en eau (environ 90 et sa composition), l'aubergine « Solanum aethiopicum » est un aliment à faible teneur en calories, qui devient une excellente alternative pour ceux qui suivent un régime alimentaire restrictif. « Il aide au contrôle du diabète en raison de sa grande quantité de fibres et de sa faible teneur en glucides. Si on fait attention à la glycémie, consommer l'aubergine, parce qu'elle a la capacité de réduire l'absorption du glucose dans le corps », affirme Mathieu Tobossi,

Diétothérapeute. C'est donc un légume intéressant pour les personnes diabétiques. « C'est un légume qui protège les cellules pancréatiques et améliore leur profil lipidique et glycémique, c'est-à-dire qu'il évite la surcharge du pancréas en mauvais corps gras et renforce son activité antidiabétique », souligne Mathieu Tobossi. Connue pour absorber les graisses grâce à ses antioxydants, elle permet de lutter entre autres contre le manque de fermeté de la peau. L'aubergine est riche en fibre et permet un effet rassasiant par impression de volume, avec un apport énergétique supplémentaire limité. Il peut ainsi contribuer à la régulation du poids. Pour les personnes désireuses de perdre quelques kilos, c'est le légume à garder tout près de soi.

| par Elom AKALPO

Quelle activité physique pour quel type de diabétique ?



Dr Damien Ekoué-Kouvahey

Médecin du Sport

Que l'on soit atteint d'un diabète de type 1 ou de type 2, l'activité physique est nécessaire à sa prise en charge, au même titre qu'une alimentation équilibrée. En mobilisant la totalité de l'organisme, l'activité physique permet en effet d'améliorer le contrôle de la maladie. Une activité physique régulière diminue le besoin en insuline, limite le taux de glycémie, réduit le surpoids et permet de lutter efficacement contre les pathologies associées au diabète telles que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, troubles cardiovasculaires. Par ailleurs, marcher le soir après le dîner. Marcher 15 minutes après le dîner, d'un pas rapide, fait davantage baisser la glycémie que marcher 45 minutes le matin ou l'après-midi. Bien sûr, toute l'activité physique, 30 minutes, 5 jours par semaine, réduit le taux de sucre. La marche rapide, le vélo, la natation, le jogging sont entre autres ces activités d'endurance qui améliorent la sensibilité à l'insuline des muscles. Les exercices de renforcement musculaires sont aussi utiles. Au tout début du diabète, l'activité peut même éviter ou retarder

la prise de médicaments. Seule précaution : les diabétiques de type 1 doivent adapter leur alimentation (ou leur prise d'insuline) car le sport diminue la glycémie. Ne pas négliger l'exercice physique, que ce soit en termes de prévention ou dans le cadre du traitement.

Quelles activités pour diabétiques ?

L'activité physique doit en priorité tenir compte de la condition physique de chacun. Avant de reprendre ou commencer le sport, il faut impérativement que l'on réalise un bilan médical, soit avec son généraliste, soit à travers des tests spécifiques notamment s'il s'agit d'une activité sportive. Il est recommandé aux diabétiques d'exercer l'activité physique de 5 à 7 fois par semaine, à raison de 30 à 60 minutes par séance. Pour le diabétique de type 1, l'activité physique pratiquée de façon quotidienne permet d'adopter un régime alimentaire et un dosage d'insuline réguliers. Pour le diabétique de type 2, l'activité pratiquée au moins 5 fois par semaine permet de maximiser la dépense calorique et de contrôler le poids corporel.

Les sports d'endurance « de base » tels que le jogging, faire du vélo, la natation, la marche rapide. Ces activités font travailler l'appareil cardiovasculaire et respiratoire, ce qui est important pour l'équilibre de la maladie. On peut également conseiller les activités douces comme gymnastique, danse, yoga. Elles renforcent progressivement la musculature, sans effort violent, et participent au maintien de la condition physique.

Activités à éviter

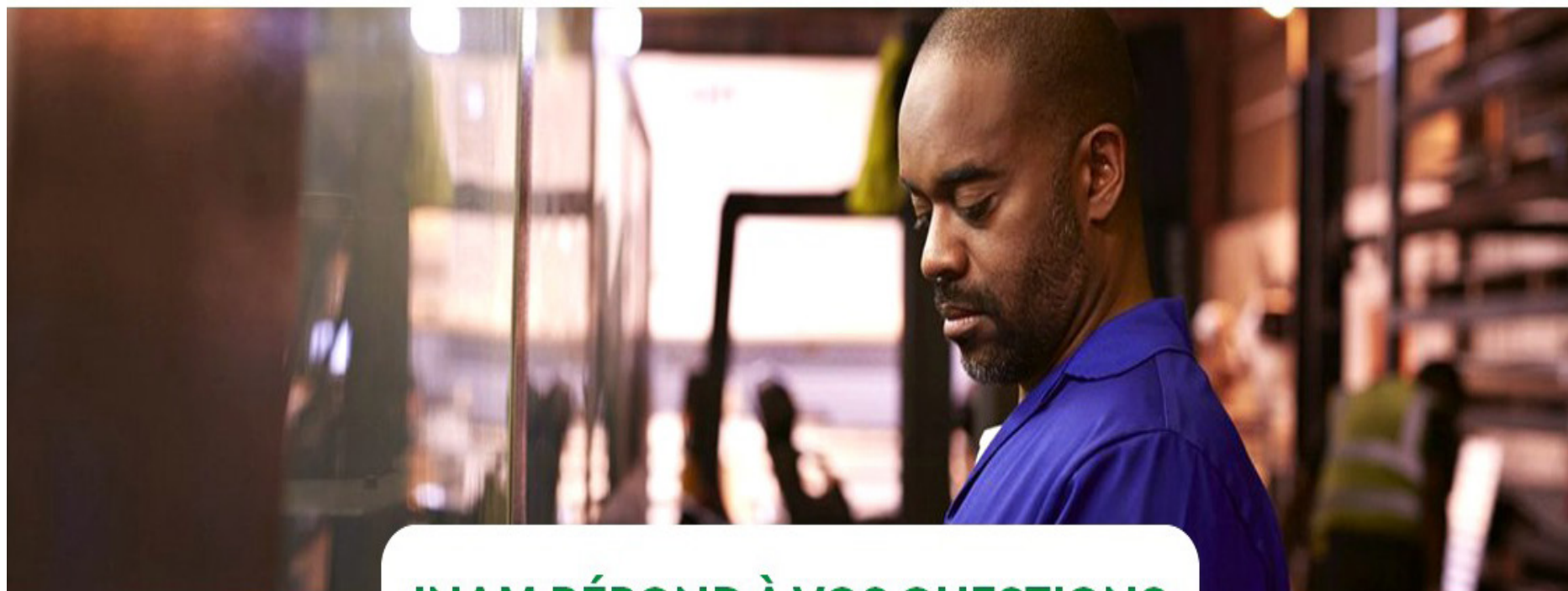
Les sports présentant un danger en cas d'hypoglycémie, comme l'escalade en falaise, la randonnée en montagne sont vivement déconseillés. Aussi les sports violents présentant des risques de chocs, notamment pour les yeux tels que la boxe, les arts martiaux. Si l'on souffre de la rétinopathie, outre les sports violents, il faut éviter les activités qui augmentent la pression artérielle, comme la musculation, le squash, le tennis.

Propos recueillis par Elom AKAKPO

Paroled'Expert



INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE



INAM RÉPOND À VOS QUESTIONS

Comment s'immatriculer ?

Remplir le formulaire et joindre :

-  (1) copie non légalisée recto verso de la carte d'identité ou tout autre document
-  (1) photo d'identité récente sur fond blanc

INAM, toujours à vos côtés !