



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° 745 du 22 Novembre 2023

Marche pour guérir et vivre longtemps



7

LA MARCHÉ, TRÈS BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ



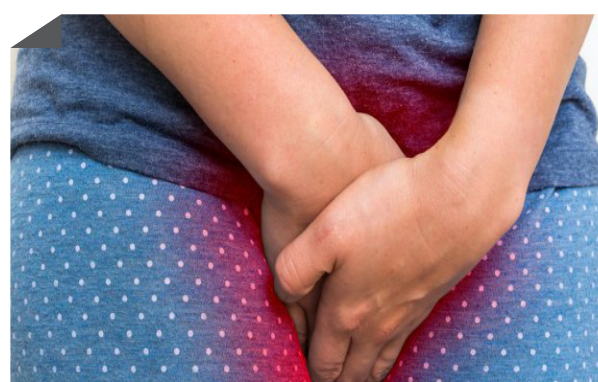
Miel et diabète : conseils
et recommandations

7



« Gnatou » : réguler
la tension artérielle

6



Vaginisme : douleur
à la pénétration

6

Bon, Pure et qualité supérieure
Produit par **Scoops Gassana**
Gafolai d'Affem-Boussou
email: gassanagafolai@gmail.com
Tél: +228 92 69 30 08 / 91 87 22 50

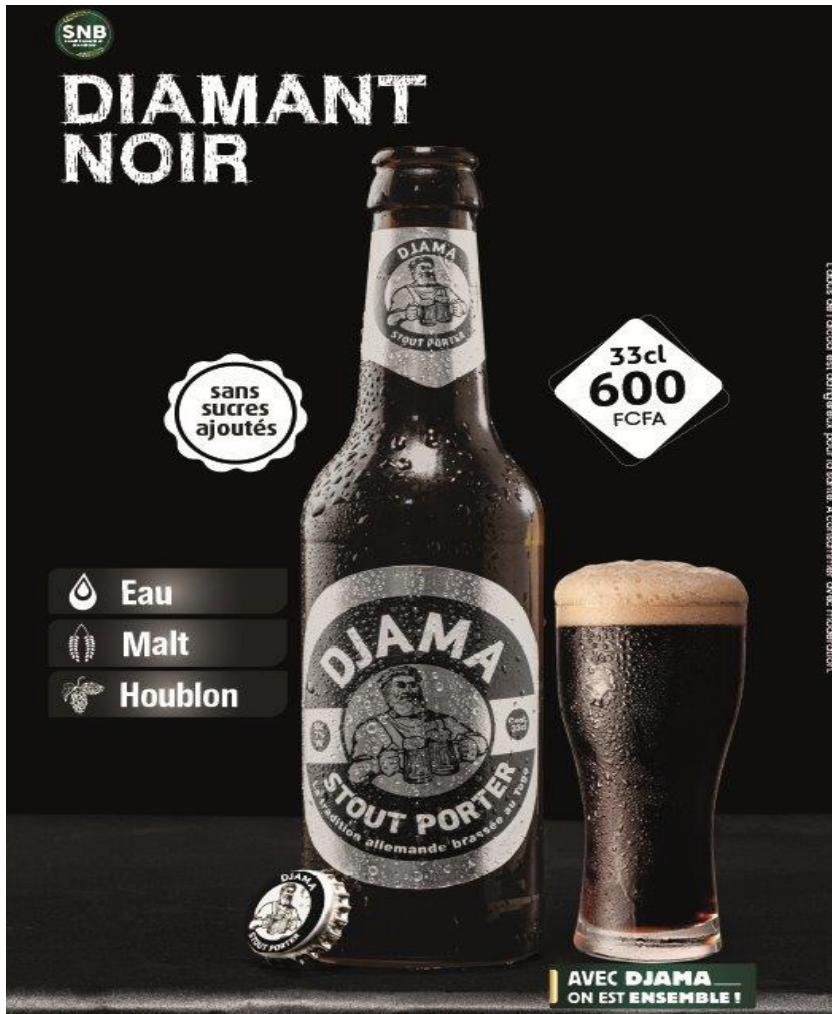
N° 043/ITRA/DL/LCQN N°036/ITRA



100%
NATUREL

Miel 2GA
CAJOU





PHARMACIE DE GARDE DU 20 AU 27 Novembre 2023

STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoé	22 21 01 28
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma près de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
St PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	90 12 11 04
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
BETHEL	ADIDOGOME Soviéépé, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	93 29 07 37
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoé-Gbomamé	70 17 97 08
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	96 80 09 62
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour « SUN CITY », face à l'ancien bar Sun City	91 49 54 48
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Agoé Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoé	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoé-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoé-Est	70 40 29 06
REGINA PACISADETIKOPE,	Rte Nationale N°1 près du bar Sous l'Antenne	99 83 90 83
KOBOYO	DAVIE, rte nationale No 1 avant le péage de Tsévié	93 70 34 78
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 45 62 17
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoé Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
LA BARAKA	Agoé LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoé-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	99 90 89 72
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoé-Légbassito	99 47 00 70
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
LUMEN	En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

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

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoé stade
Main de Dieu	Agoé 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	Noukafou
Sames com	Radio victoire fm
Boutique victoire Fm	Akodessewa
T-Oil Akodessewa	Kégué
Cap Kégué	Noukafou
Boutique FAO Noukafou	CEET Assigamé
Edi Togo	

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

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 MLITYAWA
Ministre de la Santé et de l'Hygiène Publique



MaBEST+

Les pathologies de la prostate et des seins

Conférence Publique 28 novembre 2023 -Lomé

« Que ton aliment soit ta
seule médecine »
Hippocrate

Santé des reins : éviter ces mauvaises habitudes

Les reins sont des organes vitaux du corps. Ils sont responsables de filtrer les déchets et l'excès de liquide, pour les éliminer à travers l'urine. Malgré le fait que cet organe soit indispensable au bien-être, beaucoup ignorent les habitudes qui peuvent affecter son fonctionnement et sa santé. D'après Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, une personne peut mener une vie relativement normale avec seulement 20% de ses fonctions rénales. On peut donc penser que l'on est en bonne santé sans savoir que les reins sont en train de se détériorer de manière graduelle. Une bonne santé rénale est synonyme de bien-être. La nutritionniste évoque quelques mauvaises habitudes qui détruisent les reins.

1 **Excès de sel**
L'une des fonctions des reins est de métaboliser le sodium qu'on ingère à travers les aliments. Le sel qu'on ajoute dans l'alimentation est la source principale de sodium, et elle doit être éliminée dans presque toute sa totalité. Quand on consomme trop de sodium, les reins doivent fournir le double de travail et à long terme, ils sont affectés. Réduire au maximum la consommation du sel. Opter pour l'ail, le curcuma, le poivre, le clou de girofle ou le gingembre, comme le persil.

3 **Excès de caféine**
Cet ingrédient peut augmenter l'hypertension artérielle et donc endommager les reins. Boire du café et du thé avec modération, et éviter les boissons énergisantes. On peut boire un jus ou smoothie énergisant à base de fruits ou de légumes locaux ou manger un fruit qui apporte de l'énergie.

5 **Se retenir d'uriner**
Quand le besoin d'uriner est pressant, il est très important d'aller aux toilettes le plus tôt possible. Le fait de se retenir d'uriner est une très mauvaise idée, car à long terme, cela peut causer de l'insuffisance rénale ou de l'incontinence.

2 **Boissons sucrées et gazeuses**
Une recherche réalisée par l'Université de Osaka, au Japon, a démontré que les personnes qui boivent au moins deux boissons gazeuses par jour, ont un plus grand risque de souffrir d'une maladie rénale. Elles sont aussi sujettes à la protéinurie, présence d'une forte concentration de protéines dans les urines ; un signe précoce d'endommagement rénal. Boire plus d'eau, de jus de fruits et de légumes maison sans sucre ajoutés.

4 **Alcool en excès**
La consommation excessive d'alcool endommage les reins en peu de temps. En effet, l'alcool contient des toxines et des composants chimiques qui sont agressifs pour les reins et le foie. Être responsable lorsqu'on boit de l'alcool. Au lieu de boire ce type de boisson, opter plutôt pour l'eau, des jus naturels ou des thés maison.

6 **Aliments riches en protéines**
Les protéines sont essentielles pour le bon fonctionnement du corps, mais pas en excès. L'excès de viandes rouges et œufs, fait que les reins travaillent plus que la charge métabolique qu'ils génèrent. Limiter significativement voire éviter la viande rouge. Intégrer les œufs dans un régime alimentaire équilibré. Opter pour des protéines d'origine végétale.

Recette pour renforcer et nettoyer les reins

Recette 1 : 1,25l d'eau, 25 g de fleurs d'hibiscus séchées, 2 morceaux de sucre ou 1 cuillère à café de sucre (ou plus pour ceux qui aiment), on peut ajouter quelques branches de menthe fraîche ou du gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau et 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.

Recette 2 : 1 cuillère de persil, 1 cuillère de menthe fraîche, 2 cuillères de jus de citron, 1 verre d'eau (200 ml). Bien les laver et hacher le persil et la menthe. On chauffe l'eau. Lorsqu'elle commence par commencer par bouillir, il faut l'enlever du feu et ajouter les deux herbes. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes. Enfin, filtrer. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter 2 cuillères de jus de citron. Si on le désire, ajouter un peu de miel. Prendre cette boisson après le repas principal quotidien. Boire 1 verre chaque jour pendant 15 à 20 jours.

« Tant que tu peux soigner avec les aliments, ne soigne pas avec les médicaments »

Pr. Moustapha Mijiyawa

Mauvaises habitudes pour la santé du cœur

Quand le cœur et les vaisseaux sanguins ne fonctionnent pas correctement, en résultent des maladies cardio-vasculaires. Parfois, elles sont difficiles à détecter et peuvent être découvertes suite à l'apparition d'autres affections. Il est évident qu'aujourd'hui, la majorité des gens vivent à un rythme effréné. Si bien qu'ils pensent que leurs mauvaises habitudes sont inévitables face à leurs obligations.



Prendre bien soin de son cœur

1 **Être assis trop longtemps**
S'asseoir pendant des heures augmente le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, même si on s'entraîne régulièrement. Le manque de mouvement peut affecter les niveaux de graisses et de sucres dans le sang. Se lever de temps en temps, faire une petite promenade, monter ou descendre les escaliers.

2 **Eviter hostilité et dépression incontrôlée**
Est-ce qu'on se sent stressé, hostile, ou déprimé ? Il peut avoir un effet sur le cœur. La manière dont on gère ces émotions peut affecter la santé cardiaque. Ceux qui sont susceptibles d'internaliser le stress sont en plus grand danger; la recherche a montré un avantage pour le rire et le soutien social.

3 **Ignorer le ronflement**
Le ronflement peut être un signe de quelque chose de plus grave : l'apnée obstructive du sommeil. Ce trouble, marqué par la respiration qui est interrompue pendant le sommeil, peut provoquer une augmentation de la pression artérielle. et le risque de maladie cardiaque. Si on ronfle et souvent se réveille fatigué, consulter le médecin.

4 **Maladies des gencives**
Il existe un lien étroit entre les maladies des gencives et les maladies cardiaques. Si on ne brosse pas, les bactéries et l'accumulation de plaque au fil du temps, ce qui peut conduire à la maladie des gencives. L'inflammation peut favoriser l'athérosclérose. Traiter les maladies des gencives peut améliorer la fonction des vaisseaux sanguins.

5 **S'isoler**
Les personnes ayant des liens plus forts avec la famille, les amis et la société en général ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Tout le monde a besoin de temps seul, mais on doit toujours aller vers les autres et rester en contact quand on le peut.

6 **Boire de l'alcool**
L'excès d'alcool est lié à un plus grand risque d'augmentation de pression artérielle, des niveaux élevés de graisses dans le sang, et l'insuffisance cardiaque. En outre, les calories supplémentaires peuvent entraîner un gain de poids, une menace pour la santé du cœur.

7 **Trop travailler**
Si on travaille trop, ou qu'on est sous pression, qu'elle soit professionnelle, familiale, émotionnelle, attention, on augmente alors le risque de souffrir de problèmes cardiaques. Le stress affaiblit le système immunologique, augmente la probabilité à attraper des infections et le risque de faire des infarctus. Tout cela, à cause des variations dans la pression artérielle qu'il provoque.

Recette1 : 1 betterave, 1 carotte, 5 cuillerées de jus de citron (50 ml), 1 verre d'eau (200 ml). La première chose à faire est de bien laver la betterave et la carotte. Ensuite le découper en petits morceaux pour faciliter le mixage. Une fois que les deux aliments ont été mixés, les mélanger au verre d'eau et au jus de citron. Boire le matin. Cela fait du bien à l'organisme. Consulter un médecin.

par Jean ELI

Santé Prévention

Une caravane dans Agoenyivé pour l'utilisation des moustiquaires



Vue de la caravane

Pour renforcer et booster la sensibilisation sur les différentes interventions du programme à savoir l'utilisation continue des Moustiquaires à imprégnation Durable (MID), le Programme National de Lutte contre le Paludisme a organisé une caravane dans les chefs lieu de district des régions. A Lomé, une caravane de sensibilisation a sillonné le vendredi

06 novembre 2023, les artères du district d'Agoenyivé entre autres de la Préfecture d'Agoenyivé, Carrefour cour d'appel, feu rouge stade Agoe, échangeur Agoe-Terminal, Catholiques Togblé, Echangeur, Légbassimé, Carrefour deemakpoé, Agoé Assiyeyé, 2lions, Limouzine. Le point de chute de la caravane a été le terrain lycée d'Agoe pour maximiser la diffusion des messages à la population.

Au passage du convoi, des messages sonorisés et tracts ont été distribués pour sensibiliser les populations à dormir sous une moustiquaire imprégnée en tout temps et en toute saison pour pouvoir mieux se protéger du paludisme. L'objectif est d'arriver à zéro cas de paludisme à l'horizon 2030. Cette stratégie de la mobilisation sociale a permis de sensibiliser sur le paludisme en donnant les informations nécessaires sur les interventions du programme ceci afin de promouvoir les changements de comportements. Ceci à travers des messages sonorisés et en distribuant les flyers à la population. Pour Kanda Dagou, Point Focal Paludisme du District d'Agoenyivé, après la distribution gratuite de moustiquaires imprégnées, une chose est d'avoir la moustiquaire mais l'objectif final c'est de l'utiliser pour se prévenir contre la maladie. « Il s'agit d'une caravane de sensibilisation programmée pour la fin de la campagne de distribution des MID. Organisée chaque trois ans, elle a pour objectif de permettre qu'on ait une grande couverture au niveau de la population afin de se protéger contre les piqûres de moustiques qui sont des vecteurs de transmission du paludisme. Nous voulons amener les populations à une bonne utilisation de ces MID mis à leur disposition,

aussi leur passer le message sur toutes les stratégies de lutte contre la maladie ».

Agoé-Nyivé, une zone endémique au paludisme

Le paludisme sévit dans le district d'Agoé-Nyivé sous forme endémique, il est présent de façon permanente toute l'année. Les zones inondables comme Togblékopé sont plus à risque. « Cette année on a eu assez de difficultés pour une seule raison. La population le district d'Agoé-Nyivé qui a été planifiée sur la base du recensement de 2022 a été sous-estimée. Ce qui fait que les moustiquaires n'ont pas suffi. Après des plaidoyers et avec l'appui du PNLPT, on a eu une dotation de moustiquaires complémentaires à trois reprises, au total 1650 ballots. La couverture au niveau de la préfecture d'Agoé-Nyivé s'élève à 117%. Malgré cela, la demande est toujours là », a relevé Kanda Dagou. Au moment où des maladies infectieuses faisant partie du groupe des fièvres virales hémorragiques, caractérisées par leur transmission vectorielle, plus précisément à travers les piqûres de moustiques sont de plus en plus récurrentes en Afrique de l'Ouest, c'est le lieu de lancer un appel pressant pour l'utilisation effective des moustiquaires qui ont été distribuées, car dit-on souvent prévenir vaut mieux que guérir.

par Elom AKAKPO

Journée mondiale de lutte contre le diabète :

Dépistage gratuit des élèves de Collège Protestant de Lomé-Tokoin

Le monde entier a célébré le 14 novembre 2023 la Journée Mondiale de lutte contre le Diabète. Au Togo, pour marquer cette célébration, Santé-Éducation en collaboration avec l'Eglise Evangélique et Presbytérienne du Togo (EEPT), a procédé au dépistage gratuit du diabète à l'endroit des élèves au Collège Protestant de Lomé-Tokoin. Une opération qui fait suite à la sensibilisation sur la maladie déroulée la semaine dernière dans ce même établissement.



Un élève réalise son test de glycémie

Il y avait environ 700 élèves (filles et garçons) et enseignants dépistés lors de cette journée qui est dédiée à la célébration de la lutte contre le diabète. Le diabète, une maladie chronique en constante augmentation, affecte des millions de personnes dans le monde. Le diabète ne concerne pas que les adultes. La prévention ainsi que le dépistage précoce sont des éléments clés pour réduire son impact. Cette journée est une opportunité de passer de la sensibilisation à l'action concrète. Les professionnels de la santé ont mis en place des postes de dépistage pour évaluer le risque de diabète chez les membres de la communauté éducative ainsi que chez les revendeuses installées dans l'école. À travers cette action, l'objectif était de démystifier la peur liée aux tests de dépistage, de promouvoir une discussion ouverte sur la prévention du diabète, et surtout, d'encourager les élèves à prendre en main leur santé en adoptant des habitudes de vie saines. « Nous voulons passer d'une connaissance passive et générale à une action proactive et individualisée. Il ne s'agit pas de faire peur aux enfants, mais de leur donner cette notion de connaissances sur cette pathologie pour qu'ils puissent se prendre

en charge », a confié Basile Mignaké, Directeur Général de Santé-Éducation. Pour la Directrice du Collège Protestant de Lomé-Tokoin, Mme Atitso Dogba, cette initiative ne vient qu'appuyer déjà la sensibilisation faite le vendredi 10 novembre 2023. « Je ne peux que remercier Santé-Éducation pour avoir choisi notre école. Cette initiative est la bienvenue et donnera un coup de pouce au corps enseignant et aux élèves en matière de connaissances liées au diabète. Je pense que les élèves ont compris que le geste de se faire dépister est vital pour eux et leurs familles ». L'objectif est de permettre aux élèves de toucher du doigt l'exercice pour ce qui est du dépistage du diabète. Il n'y a pas à s'alarmer. « Le résultat est globalement bon. Est-il aussi que certains élèves ont mangé avant de se faire dépister, ce qui fausse les résultats. Sinon globalement il n'y a rien de grave à signaler », a rassuré Anani Messah Azanlé, Technicien Supérieur de Santé. En cette journée mondiale de lutte contre le diabète, l'initiative prise par Santé-Éducation avec le soutien de l'EEPT, démontre que l'action concertée peut véritablement changer la donne dans la lutte contre cette maladie croissante.

par Raymond DZAKPATA

Perdre du poids pour la santé du foie



Il est important de perdre du poids

Le foie joue un rôle de filtrage, de stockage et d'épuration de l'organisme. S'il est encrassé, il ne pourra plus assurer correctement ses fonctions et la prise de poids sera alors inévitable. Les personnes en surpoids peuvent tirer un réel bénéfice d'un amaigrissement même modéré : perdre 5% du poids donne déjà un résultat très satisfaisant. Les recommandations font état d'une perte de 5 à 10% chez les personnes obèses pour qu'un premier « objectif santé » soit atteint. Ce que constate une équipe américaine (université Washington de Saint-Louis), c'est que la « perte plancher » (5%) agit très favorablement sur le risque de diabète et de maladie cardiovasculaire, tout en améliorant la fonction hépatique. Des analyses ont permis de constater qu'à partir de 5%, l'insuline est mieux absorbée par les cellules (avec alors un meilleur contrôle de la glycémie, le taux de sucre dans le sang), que

la masse adipeuse (graisse) totale diminue, tout comme la graisse hépatique. L'effet est plus important sur l'insuline (et sa réceptivité par les muscles) quand on perd 10 ou 15%, mais la différence est relativement faible, par rapport à 5%, s'agissant du foie et de la masse grasse totale. Continuer à perdre du poids est une bonne chose, sachant que tous les organes ne répondent pas de la même manière. Alors que les tissus musculaires réagissent davantage à une plus grande perte de poids, les bienfaits sont majeurs pour le foie et les tissus adipeux dès une réduction de 5%. Ce qui signifie que perdre 5% est évidemment plus facile que 10 ou 15%, et les personnes en surpoids doivent se concentrer sur cet objectif, l'atteindre puis se stabiliser, avant d'entreprendre d'aller plus loin. Un drainage permet au foie de retrouver toutes ses capacités, d'accélérer le métabolisme et par conséquent, de maigrir.

par Jean ELI

Le ministre de l'accès universel aux soins visite l'INAM



Une séance d'échange avec les responsables d'INAM

Le Ministre de l'Accès Universel aux Soins, Jean-Marie Koffi Ewonoulé Tessi a effectué le jeudi 09 novembre 2023, une visite au siège de l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM). Cette visite se situe dans le cadre d'une tournée de prise de contact avec les directions et organes qui relèvent de son ministère. Le ministre de l'accès universel aux soins a voulu par cette visite rencontrer le personnel de l'INAM pour s'enquérir de ses conditions de travail et surtout lui apporter ses encouragements. Au cours de cette visite, le Ministre Jean-Marie Koffi Ewonoulé Tessi a

échangé avec le Directeur Général de l'INAM, Myriam Dossou-d'Almeida et ses proches collaborateurs sur les actions en cours en vue de l'opérationnalisation de l'Assurance Maladie Universelle (AMU). Il a félicité le personnel pour le travail accompli depuis la création de l'INAM avant de l'appeler à s'investir davantage pour relever les nouveaux défis à l'aune de l'Assurance Maladie Universelle. Le Directeur Général de l'INAM, Mme Myriam Dossou-d'Almeida, s'est honoré de la visite du Ministre de Tutelle venu encourager et motiver ses équipes. Elle a exprimé la disponibilité de son personnel à œuvrer sous sa conduite



Visite des locaux

pour l'atteinte des objectifs fixés par le gouvernement dans la mise en œuvre de la couverture maladie universelle. Dans son message adressé au personnel de l'INAM, le Ministre de l'Accès Universel aux Soins, a insisté sur la place de choix accordée par le Chef de l'Etat à l'assurance maladie universelle dans sa politique de développement social. Il a rassuré le personnel de l'INAM, de sa disponibilité à lui apporter son soutien pour offrir un service de qualité aux populations bénéficiaires de l'assurance maladie. Le ministre Jean-Marie Koffi Ewonoulé Tessi a ensuite invité le personnel de l'INAM à

mettre tout en œuvre pour l'effectivité de l'AMU au 1er janvier 2024, tel que prévu dans l'agenda du gouvernement. Après le siège de l'INAM, la visite s'est poursuivie au sein des services de l'INAM à savoir la délégation Lomé commune, l'unité de production des cartes d'assurés et le Centre de Traitement des Factures. L'ambitieux projet social d'assurance maladie universelle mis en place par le gouvernement togolais vise à offrir une meilleure couverture sanitaire à toutes les couches de la population. La gestion de l'AMU sera assurée par l'INAM et la Caisse nationale de sécurité sociale (CNSS).

Source: INAM

L'ONG VISA en action contre le diabète chez les femmes enceintes

Chaque 14 novembre, la communauté internationale observe la journée mondiale du diabète. Au Togo, l'ONG Volontaires Internationaux pour la promotion de la Sante en Afrique (VISA) n'est pas restée en marge de cette journée. Elle a initié en collaboration avec les Lions Club une séance de sensibilisation et de dépistage sur le diabète du diabète gestationnel. La campagne déroulée ce 14 novembre 2023, au Centre Medico-Social (CMS) Adidogomé a regroupé une centaine de femmes enceintes, qui ont bénéficié des tests de glycémie gratuits. L'initiative s'inscrit dans le projet : « Sucre et natalité ; sensibilisation, gestion et appui aux femmes avec un diabète gestationnel »



Test de glycémie à une femme enceinte

Toute femme enceinte court le risque de développer un diabète de grossesse ou diabète gestationnel. S'il n'est pas diagnostiqué et pris en charge à temps, le diabète gestationnel entraîne des complications sévères pour la maman et le fœtus. Selon Sylvie Awouté, Directrice

Programme de l'ONG VISA, l'objectif est d'informer les femmes et surtout de les inciter au dépistage précoce contre le diabète. « Le diabète gestationnel est une réalité qui touche de nombreuses femmes enceintes et ses implications sur la santé maternelle et infantile sont significatives. On a remarqué que la

prévalence des femmes qui meurent du diabète gestationnel est en hausse au Togo. Notre projet vise à sensibiliser, à offrir un soutien essentiel, et à faciliter le dépistage précoce pour garantir des soins appropriés. A travers ce projet, l'ONG VISA veut jouer sa partition dans la réduction de la mortalité infantile et des femmes ».

Mieux comprendre le diabète gestationnel

Durant la sensibilisation, Labeque-Laré M'labe, Sage- femme au CMS Adidogomé a entretenu les femmes enceintes, sur les causes, symptômes et risques du diabète gestationnel et surtout sur le mode de vie et l'alimentation pour éviter cette maladie. « Nous avons informé les femmes enceintes sur l'importance de dépister tôt la maladie et la saine alimentation. Nous leur avons montré la différence entre l'hyperglycémie et l'hypoglycémie chez une femme enceinte. On a évoqué aussi les signes de l'hypoglycémie chez la femme enceinte entre autres la fatigue, la faim, des vertiges et l'évanouissement. Ce sont

les mêmes signes pour l'hyperglycémie, mais dans ce cas, la femme enceinte a une soif excessive et de l'insomnie. Pour prévenir le diabète gestationnel, la femme enceinte doit toujours contrôler son alimentation. Elle doit toujours manger moins salé, moins gras et moins sucré et surtout de manger des fruits. Elle doit aussi pratiquer la marche. », a expliqué Labeque-Laré M'labe. Au CMS Adidogomé en 2023, 01 cas de diabète gestationnel a été enregistré et référé au CHU Sylvanus Olympio. Le Rotary Club Lomé Zénith, partenaire financier du projet, à travers son président Hugbeka Ata-Sée, a salué l'initiative de l'ONG VISA. Selon lui, cette initiative s'inscrit cadre parfaitement avec les axes stratégiques de promotion de la santé. Des glycomètres et bandelettes ont été offerts aux femmes enceintes pour le dépistage. Au Togo, de 2,6 % en 2010, le taux de diabétiques est passé à 6 % en 2021.

par William O.

Fruits et légumes, moins de viande : bon pour le cœur

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès dans le monde. Face à cette alerte rouge, il faut mettre plus de « vert » dans les menus ! Le microbiote se charge de transformer les aliments d'origine végétale en bienfaits pour les artères : tel est le principal enseignement d'une étude israélienne¹ parue en dans «Genome Medicine». Une consommation accrue de produits d'origine végétale, tout en réduisant celle d'origine animale, améliore la santé cardiovasculaire. Sans

pour autant abandonner complètement les aliments d'origine animale, limiter cette consommation tout en augmentant celle de produits végétaux aide à réduire le risque d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral ou tout autre type de maladie cardiovasculaire. Une étude américaine publiée dans «New England Journal of Medicine», vient confirmer les observations sur les bienfaits de ce régime alimentaire en terme de protection contre les maladies

cardio-vasculaires : la consommation d'huile d'olive, de noix, de poisson, de fruits, de légumes et de vin réduit de 30% le risque de crise cardiaque ou d'AVC. Ceux qui privilégient les fruits et légumes au détriment de la viande ou encore des produits laitiers ont moins de risque en moins de développer une maladie cardiovasculaire. Quant au risque de décéder d'un infarctus ou d'un AVC, il est considérablement réduit. C'est ce que confirme aussi une étude qui

a fait l'objet d'une communication lors du congrès de l'European Society of Cardiology de Rome en août 2016. On sait que l'oxydation du cholestérol LDL est un facteur important d'athérosclérose et de rigidification des artères. En augmentant la résistance à l'oxydation, on ralentit la progression de la maladie. Les nutritionnistes insistent donc sur l'intérêt de privilégier les légumes, noix, grains entiers, fruits, légumineuses et de ne pas consommer à outrance les aliments d'origine animale.

par: Elom AKAKPO

« Gnatou » : réguler la tension artérielle

L'oseille blanche, communément appelée en Ewé « Gnatou », est une plante aux multiples bienfaits pour la santé. Outre son utilisation culinaire en tant que délicieuse sauce, cette plante s'avère être une alliée précieuse pour réguler la tension artérielle.

Gnatou est très riche en vitamine C (48mg/100g), en provitamine A (400mg), en potassium, magnésium et en fer, 1,3% d'oxalate de potassium, de l'acide oxalique. D'après l'étude « Evaluation de la qualité nutritionnelle des calices verts d'oseille de guinée et son usage dans la nutrition », publiée en Mars 2019 dans le « *Journal de la Recherche Scientifique de l'Université de Lomé* », les résultats obtenus permettent d'affirmer que « Gnatou » contient des glucides (12%), des protéines (1.5%), du calcium, du magnésium, du phosphore et du fer. Ainsi, « Gnatou » est intéressants sur le plan nutritionnel. Extrêmement concentrée en vitamines, minéraux, oligo-éléments et composés antioxydants, « Gnatou » peut contribuer efficacement aux apports quotidiens en micronutriments. Cette plante est exploitée en médecine moderne pour traiter des hémorroïdes. Elle a des propriétés antibactériennes. C'est un laxatif doux et il contient la vitamine C et l'acide malique.

Réguler sa tension artérielle

Dans une étude menée par McKay et al. (2010) et publiée dans « *Journal of Hypertension* » a examiné l'effet de la consommation d'infusions de « Gnatou » sur la tension artérielle. Les résultats

ont montré une réduction significative de la pression systolique et diastolique chez les participants après six semaines de consommation régulière. Aussi une recherche de l'Université de Californie en 2017 a démontré que les composés présents dans « Gnatou » agissent de manière similaire à certains médicaments antihypertenseurs, offrant ainsi une approche naturelle pour réguler la tension artérielle. Pour comprendre pleinement l'impact de « Gnatou » sur la tension artérielle, rien de mieux que d'entendre les expériences de ceux qui l'ont intégré dans leur régime alimentaire. Marie, ménagère, à Yokoè et mère de trois (03) enfants, partage son expérience : « *je consomme d'habitude « Gnatou » sous forme de sauce. Avec le temps, j'ai constaté une nette amélioration de ma tension artérielle. Quand j'étais retourné à la clinique lors de ma dernière visite médicale, mon médecin était surpris des résultats positifs* ». Pour Aklesso K. 45 ans, Enseignant dans une école privée, ajoute son témoignage: « *J'ai découvert « Gnatou » chez un ami d'enfance. Non seulement c'est délicieux, mais ça m'a permis d'avoir une bonne digestion. Je ne souffre pas d'hypertension artérielle. Mais je peux dire que cette*



Gnatou, une plante thérapeutique

plante a été un appui santé dans ma vie et celle de ma famille. Cela m'a motivé à adopter un mode de vie plus sain ». La consommation de « Gnatou » a un impact sur la réduction significative de la pression artérielle. Une étude conduite par Dr. Chou-Jong Wang de l'Université de Shan Chung de Taïwan sur les effets des extraits de « Gnatou » dans des régimes riches en gras sur les rats a démontré que « Gnatou » abaisse sensiblement les mauvaises graisses dans le sérum. Dr Chou-Jong a aussi noté un effet

antioxydant. Ces expériences prouvant que les composés extraits de l'oseille réduisent les lipides et triglycérides dans les artères des rats. Cette étude atteste que « Gnatou » protège le cœur des risques et maladies cardiovasculaires.

Prendre quotidiennement le thé de « Gnatou » une fois par jour a des vertus préventives et curatives contre l'hypertension. La sauce « Gnatou » peut se faire en y associant la tomate, l'arachide grillée.

par Raymond DZAKPATA

Vaginisme : douleur à la pénétration

Certaines femmes ne parviennent pas à faire l'amour. Pour elles, la pénétration se révèle impossible. Au moindre essai, au moindre contact du pénis contre la vulve, une douleur intense survient, interdisant la poursuite de l'acte. C'est ce que l'on appelle le vaginisme. Que se passe-t-il et pourquoi le corps de ces femmes réagit-il ainsi ?



Le vaginisme, un trouble sexuel féminin

Lorsqu'une poussière entre dans l'œil, le premier réflexe est de fermer la paupière pour s'en protéger. Le vaginisme, en tant que mécanisme de défense, fonctionne de la même manière. Certaines femmes qui en sont atteintes, contractent inconsciemment leurs muscles du périnée pour empêcher les tentatives d'intrusion dans leur vagin. A 26 ans, Elodie, Tenancière d'une cafétéria dans le quartier Adidogomé, aujourd'hui mère de deux enfants, a souffert de vaginisme. « *Quand j'avais 26 ans, j'ai souffert du vaginisme ; et après plusieurs essais de pénétration douloureuses, j'ai consulté chez un gynéco qui m'a expliqué que je suis « vaginique » et il suffit que je laisse mon mari pénétrer et que je dois me détendre et que tout passera bien. J'ai tout essayé, mais en vain. J'ai réussi après des mois de rentrer un doigt et cela marché. J'ai pensé que je peux résoudre le problème toute seule mais no., Dès que j'essaie avec mon mari, je bloque. Après des séances de consultations à l'hôpital, je n'ai vu aucune amélioration, Je ne savais pas quoi faire, je pleurais tout le temps car j'étais convaincue que je ne vais jamais guérir* », raconte-t-elle. « *Tout mon corps refusait la pénétration, tout mon corps disait « Non ».* Mon bassin

se crispait, mes genoux se rejoignaient, se renfermaient. En fait, je perdais totalement le contrôle de mon corps », témoigne Elodie.

La douleur, agent de blocage

La patiente présente souvent son problème comme une douleur génitale qui peut alors se confondre avec une dyspareunie. La dyspareunie est le fait de ressentir des douleurs pendant l'acte sexuel, alors que le vaginisme est une peur panique de la pénétration vaginale. Le Dr Catherine Solano, médecin sexologue français explique : « *Si les zones vulvaires ou vaginales se trouvent être le siège d'un problème de santé entraînant des douleurs, le corps réagit. Il peut s'agir d'une mycose, d'un psoriasis de la vulve, d'un lichen, d'herpès génital, etc. A cause de la douleur, le désir et l'excitation cessent, entraînant un arrêt de la lubrification vaginale, associé à une contraction réflexe des muscles du périnée: le vagin se resserre pour empêcher une pénétration douloureuse. Ce vaginisme est un réflexe de défense du sexe qui souffre. C'est normal et compréhensible.* » Parmi les femmes atteintes de vaginisme, certaines n'acceptent aucune pénétration, c'est-à-dire pas de pénis, de tampons ou encore de speculum

lors d'un examen gynécologique, tandis que d'autres ne présentent qu'un blocage partiel, lié à la nature de l'objet pénétrant. Mais les spécialistes se veulent tout de suite rassurant : le vaginisme, quel que soit son degré de sévérité, n'empêche pas le plaisir sexuel.

La peur de la douleur, de la grossesse et du jugement

La plupart du temps, il s'agit d'une cause psychologique rendant impossible la pénétration depuis la puberté. La patiente a peur de la douleur, des infections sexuellement transmissibles ou de la grossesse, mais pas seulement. « *Tout devient plus compliqué quand le vagin et la vulve sont en parfaite santé. Pas de mycose, pas d'herpès, pas d'anomalie particulière, et pourtant, elle souffre. Et un essai de pénétration entraîne une douleur associée à une contracture réflexe. Cela se produit lorsqu'une femme a souffert: elle a eu des mycoses récidivantes par exemple, et malgré la douleur, elle a voulu faire l'amour pour faire plaisir à son partenaire* », souligne Dr Catherine Solano. Le problème, c'est que son corps en a souffert et à la moindre approche, il réagit par un réflexe de défense. « *Il refuse la pénétration, de peur d'avoir mal à nouveau. Ce phénomène peut durer tout naturellement quelques jours à quelques semaines après un problème vulvaire ou vaginal. Cela devient bien plus gênant quand cela dure des mois ou des années. Notre corps a parfois une mémoire très puissante* », poursuit la sexologue. Le contexte religieux et familial joue également un rôle important lorsqu'il entraîne un défaut d'information sexuelle ou une vision péjorative de la sexualité qui culpabilise la patiente. Autre facteur: La patiente ne se représente pas ou ne perçoit pas son vagin comme un organe érotique. Dans une moindre mesure, le vaginisme peut survenir au beau milieu d'une vie sexuelle épanouie. C'est bien moins fréquent et, dans ce cas, le vaginisme est généralement dû à des douleurs issues

D'autres peurs peuvent bloquer le vagin

Il peut s'agir, d'après Dr Catherine Solano,

de la peur d'avoir un enfant, la peur de l'accouchement dont on entend dire qu'il s'agit d'une boucherie, la peur du sexe masculin, la peur de l'agressivité masculine, la peur de la mort, la peur d'avoir un enfant malade... Bien des peurs peuvent retentir profondément sur la zone sexuelle féminine et entraîner un mécanisme de défense rendant impossible la pénétration.

Se réapproprier son corps

Elodie est actuellement guérie, après avoir attendu des mois avant de consulter à nouveau. Une décision salvatrice, qui lui a permis d'identifier la source du problème. Ce trouble sexuel est loin d'être une fatalité Ne pas hésiter à consulter un gynécologue, un sexologue ou encore un psychologue pour faire face à ce trouble sexuel. « *Un examen médical et un entretien permettent de confirmer le vaginisme. Le gynécologue a pour habitude de recommander à ses patientes atteintes de ce trouble d'être actives dans la découverte de leur anatomie. Une thérapie comportementale chez un sexologue ou un psychologue peut également aider la patiente à travailler sur ce blocage.* », recommande Dr Solano. Il n'est pas si simple de s'en affranchir. Il est nécessaire de prendre son temps dans le suivi. Lorsque la femme aura réussi à surmonter son symptôme, il faudra privilégier des positions sexuelles dans lesquelles elle peut avoir le contrôle. Dr Catherine Solano rappelle qu'il est essentiel d'avoir une éducation sexuelle de qualité dès le plus jeune âge afin de connaître son anatomie et d'éviter de développer des peurs irrationnelles.

Recette : gongonli, gingembre, citron et menthe. Faire bouillir ces 4 ingrédients pendant 15 min. Laisser tiédir après infusion et transvaser dans une bouteille. Consommer cette infusion comme de l'eau. Ne pas oublier de le consommer souvent au coucher. On peut aussi laver les racines et les introduire les dans une bouteille d'eau et prendre la boisson obtenue.

par William O.

Miel et diabète : conseils et recommandations

Santé**Focus**



| par William O.

Le miel est une substance sucrée plus ou moins liquide qui est produite par les abeilles à l'aide du nectar des fleurs. Il cristallise ou reste liquide en fonction de sa teneur en fructose et en glucose. En effet, plus un miel est riche en fructose, plus sa consistance reste liquide. Le miel possède des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et surtout un fort pouvoir cicatrisant.



Opter pour du miel bio

Le miel contient plus de 80 % de glucides c'est à dire de sucres. Il est composé principalement de deux sucres simples : le fructose et le glucose. Les différentes études scientifiques ont démontré trois rôles intéressants du miel pour la santé. « En premier lieu, le miel est une bonne source d'antioxydants qui va avoir un rôle contre les radicaux libres qui sont des substances toxiques ayant un rôle dans le développement des maladies cardiovasculaires ou encore de certains types de cancers. Plus la couleur du miel est foncée, plus il va contenir de flavonoïdes donc d'antioxydants. Ensuite, le miel possède des propriétés antibactériennes, anti inflammatoire et surtout un fort pouvoir cicatrisant. Il possède à quantité égale un pouvoir sucrant plus élevé que de nombreuses

autres substances sucrantes comme par exemple le sucre blanc. Comme le pouvoir sucrant du miel est plus fort, il sera consommé en plus faible quantité », explique Mathieu Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires.

Consommer un aliment sucré lorsque l'on est diabétique ?

Il existe 2 grands types de sucres, que l'on appelle les glucides en nutrition. La première famille de glucides c'est les sucres simples ou appelés saccharose, que l'on retrouve dans le sucre blanc. C'est le sucre que l'on retrouve dans le miel mais aussi celui qui sert à fabriquer des bonbons ou que l'on ajoute à son café. La deuxième famille est composée des sucres complexes ou appelés amidon, que l'on retrouve dans le pain, les céréales dont le fonio, sorgho, mil, riz, le

manioc, la pomme de terre ou l'igname. Pour Mathieu Tobossi, « Il est impossible pour une personne diabétique de ne jamais consommer de sucres. Il faut cependant bien choisir les sucres en privilégiant les sucres complexes qui jouent un rôle central en étant la principale source d'énergie de notre organisme. Il est recommandé aux patients diabétiques de consommer 250 à 500 g de glucides complexes par jour issus de céréales comme le mil, le fonio, le riz ou des racines comme le manioc ou encore des tubercules comme l'igname. »

Qu'en est-il de la consommation de sucres simples et donc de miel ?

Les personnes qui sont atteintes de diabète doivent réduire au maximum la consommation d'aliments riches en sucres simples comme le sucre blanc, les confiseries ou encore le miel. La recommandation actuelle est d'en consommer au maximum 50g par jour, soit ce qui représente approximative 10 petites cuillères ou 3,5 cuillères à soupe. C'est une recommandation importante dans la mesure où ces aliments ont la propriété de faire monter très rapidement la glycémie. Cependant, lorsque l'on doit choisir les

50g de sucres simples à consommer, mieux vaut consommer du miel que du sucre de table quel que soit sa couleur ou des confiseries sucrées. En effet, le miel : « contrairement au sucre blanc, contient du glucose mais aussi du fructose qui va lui procurer un index glycémique plus faible que celui du sucre blanc, contrairement aux confiseries sucrées, le miel ne contient pas de graisses ce qui est très important en cas de diabète », fait savoir Mathieu Tobossi. Il faudra mieux remplacer les sucres simples industrialisés par du miel tout en restant très raisonnable sur leurs consommations. **Dans le choix des miels, ceux provenant de la région centrale, particulièrement des coopératives apicoles « DOOLE », « DEPOND-MON » et « HASSANA GAFOLE » sont conseillées.** Le miel de ces trois coopératives a été analysé au laboratoire de recherche forestière de l'Université de Lomé et est considéré comme frais, vrai et naturel sans intrants chimiques. Ces trois coopératives sont les lauréates du concours 2023 du meilleur miel de la région centrale et leurs miels sont utilisés à des fins thérapeutiques et constitue le substitut idéal aux sucres dans la consommation d'un diabétique.

Pour prendre contact avec ces coopératives apicoles, contactez :

SCOOPS DOOLE : + 228 90 34 44 67
SCOOPS DEPOND-MON : +228 91 75 15 54
SCOOPS HASSANA GAFOLE : +228 92 69 30 08

Marche pour guérir et vivre longtemps

Maintenir un mode de vie actif est à la portée de tous et présente de nombreux avantages. De moins en moins de personnes décident de faire leur activité physique à l'extérieur. Actuellement, le fait de marcher tous les jours est passé au second plan. Il existe néanmoins de très bonnes raisons de le faire. D'après Dr Damien, Ekoué-Kouvahey, Médecin du sport, marcher quotidiennement et régulièrement est autant voire plus bénéfique.



Marcher pour être en bonne santé

Papa Godwin, 63 ans, à la retraite, est un adepte de la marche. Le sexagénaire montre l'importance et les bénéfices que lui procure la marche : « Lorsque j'étais encore fonctionnaire, je marchais surtout pieds nus, dès mon retour au travail. Cela me détend, booste et je me sens régénéré. S'asseoir des heures dans une salle climatisée tue et c'est difficile pour moi de prendre quelques minutes pour marcher et dégourdir les jambes. Mais j'ai commencé à pratiquer la marche tous les soirs, au moins pendant 25 minutes. Ceci grâce aux conseils d'un médecin. Et je dormais mieux ». D'après l'OMS, marcher 10 000 pas par jour suffirait à maintenir en excellente forme, même sans aucune autre pratique sportive. Un objectif

parfaitement accessible puisque sans y penser on fait environ 7000 pas dans une journée, simplement en circulant chez soi, au bureau, en faisant le ménage ou les courses. Pour arriver à l'objectif des 10 000 pas, il suffit d'en faire 3000 de plus, ce qui représente 15 minutes de marche le matin et 15 minutes de marche le soir. Aussi efficace que le jogging, la marche est une véritable alliée de la santé : bonne pour le cœur, le souffle, la tonicité et même les abdos, le tout sans trop d'effort.

Perdre la graisse corporelle

« Marcher constitue une activité physique idéale pour brûler la graisse corporelle. En effet, cela permet de garder une fréquence cardiaque (FC)

autour de 65% de la FC maximale (220 chez les hommes et 226 chez les femmes). Ainsi, l'usage de la graisse corporelle comme combustible énergétique principal est garanti », souligne Dr Damuën, Ekoué-Kouvahey, Médecin du sport. Par ailleurs, contrairement à d'autres activités cardiovasculaires, cela préserve la masse musculaire.

Augmenter la libération de la sérotonine

La sérotonine, selon Dr Damien Ekoué-Kouvahey, est un neurotransmetteur fondamental pour la régulation du comportement social, les émotions, l'humeur ainsi que certaines fonctions physiologiques telles que le sommeil, l'alimentation et la contraction musculaire. Son déficit est lié à certains troubles mentaux comme la dépression et les troubles de la conduite alimentaire. « La pratique d'une activité physique augmentent la production de sérotonine. Cela entraîne alors une meilleure humeur et un risque plus faible de dépression et de troubles cognitifs », informe Dr Damien Ekoué-Kouvahey.

Favoriser la synthèse de la vitamine D

La vitamine D est indispensable pour maintenir une bonne santé osseuse, immunitaire et cérébrale. La principale source de vitamine D est la peau qui, en contact avec les rayons du soleil, transforme le 7-déshydrocholestérol en vitamine D3. Par conséquent, l'exposition à la lumière est primordiale. Aller marcher à l'air libre est idéal. Le mieux serait d'exposer 10% du corps au soleil, chaque jour pendant 30 minutes et sans protection solaire.

Réduire la tension artérielle

La marche fait partie du groupe des activités aérobiques. D'après Dr Damuën, Ekoué-Kouvahey, « il s'agit d'une pratique excellente pour maintenir la tension artérielle (TA) à un niveau sain. On observe une réduction significative de la TA chez les enfants, adolescents et adultes, après une session aérobique de 60 minutes. »

Maintenir la glycémie à un niveau stable

La marche aide à « maintenir les niveaux de glucose à des niveaux stables dans le sang. Cela est dû à une augmentation de la dépense énergétique et de la sensibilité à l'insuline pendant les 24-48 heures qui suivent la séance d'activité physique. Ainsi, cela devient particulièrement intéressant dans la prévention et le contrôle du diabète sucré de type 2 », explique le médecin du sport.

Améliorer de la santé du cœur et des vaisseaux sanguins

L'activité physique modérée, comme celle de marcher, améliore la capacité de contraction du cœur. « Cela rend son travail plus efficace et, par conséquent, il reste plus longtemps en parfait état. D'autre part, grâce à son effet vasodilatateur, aller marcher favorise la circulation sanguine et diminue le risque de collapsus circulatoire. Cela atténue donc les risques de souffrir d'un infarctus du myocarde ou d'un accident cérébro-vasculaire », fait savoir Dr Ekoué-Kouvahey.

Diminuer le cholestérol et les triglycérides sanguins

La marche contribue à réduire les niveaux de cholestérol et de triglycérides sanguins. « Cela augmente également la proportion des protéines HDL par rapport aux LDL. Par ailleurs, grâce à son effet sur la perte de poids, aller marcher améliore l'action des médicaments qui visent à réduire l'excès de cholestérol. Tout cela amoindrit le risque de souffrir de maladies de type ischémiques », affirme Dr Damien Ekoué-Kouvahey.

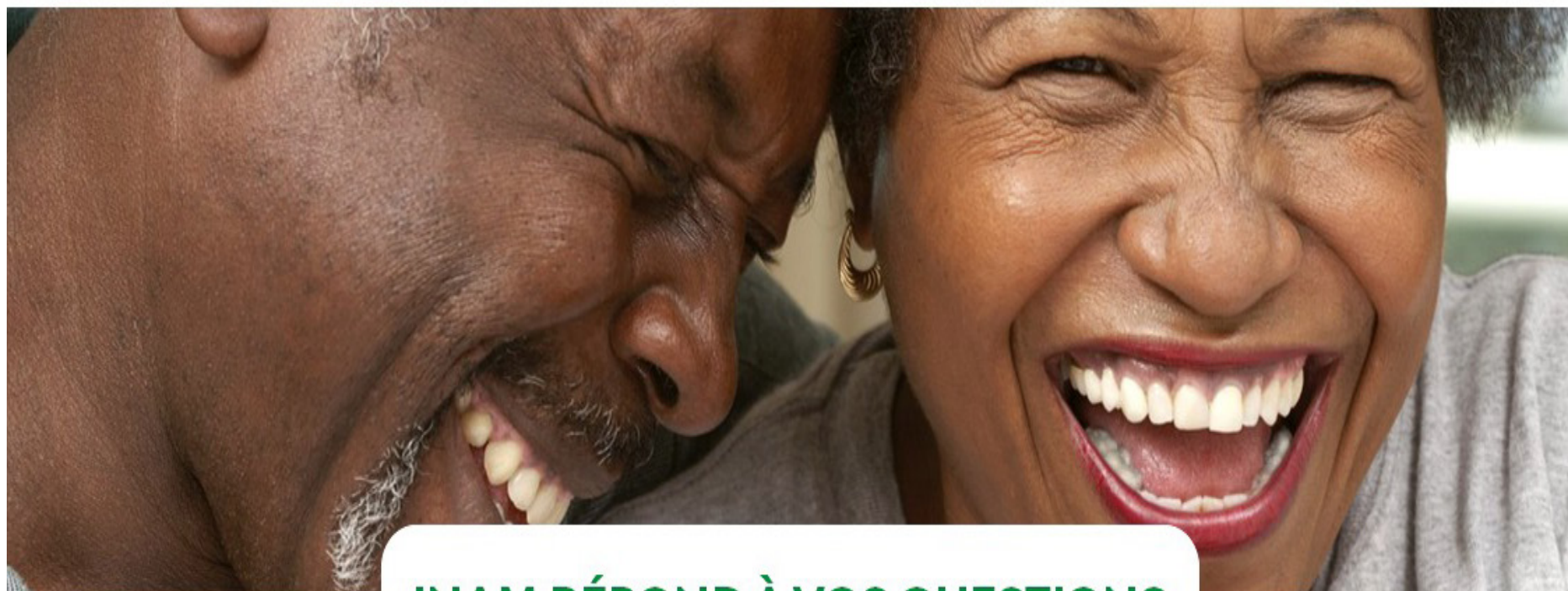
Améliorer l'endurance à l'activité physique

« Aller marcher est gratuit et n'exige aucune condition physique excellente. Cette activité peut s'effectuer n'importe où et n'importe quand. Cela favorise donc l'engagement envers l'activité physique », recommande le Médecin du sport. De plus, il est possible de marcher avec d'autres personnes.

| par Abel OZIH



INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE



INAM RÉPOND À VOS QUESTIONS

Comment immatriculer son (sa) conjoint(e) ?

Remplir le formulaire et joindre :

-  (1) copie non légalisée de la carte INAM de l'assuré principal
-  (1) copie légalisée de l'acte de naissance de son (sa) conjoint(e)
-  (1) copie légalisée de l'acte de mariage
-  (1) photo d'identité récente sur fond blanc.

INAM, toujours à vos côtés !