



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° 747 du 06 Décembre 2023

Azigokui pour la santé des intestins



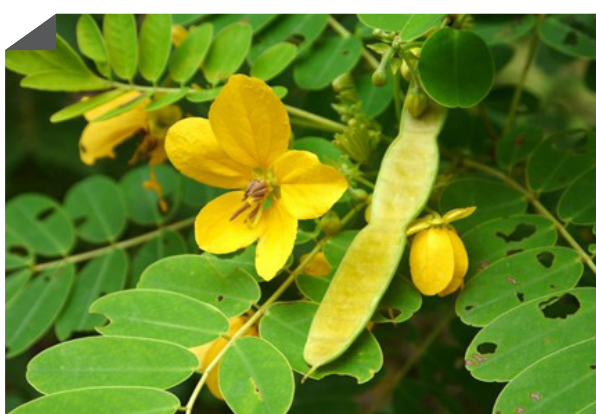
7

VOANDZOU, SUPER LEGUMINEUSE



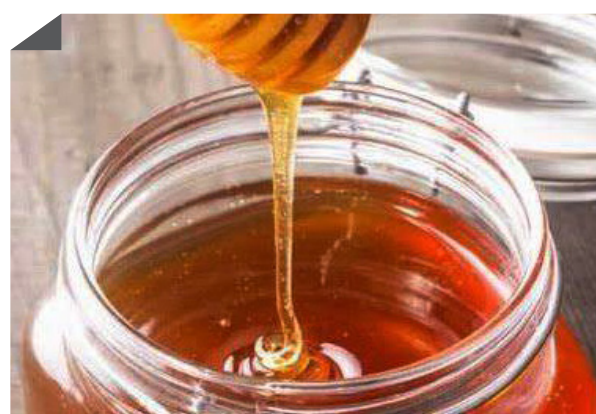
3 superaliments
pour nettoyer les artères

6



« Agoè Gbé »
contre l'indigestion

3



La couleur
d'un bon miel

5

**SOCIÉTÉ COOPÉRATIVE
GASSANA GAFOLLAI
D’AFFEM BOUSSOU
SCOOPS-2GA**

Vente de Miel Pure
Miel de Mille Fleurs, Cajou,
Neem, Palmier, Karité etc.

Lauréat
du concours
Meilleur Miel
Région centrale
2023

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

**DIAMANT
NOIR**

**DIAMANT
STOUT PORTER**
recette allemande brassée au Togo

**AVEC DJAMA
ON EST ENSEMBLE !**

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ».

Jean-Louis Moré

PHARMACIE DE GARDE DU 04/12/23 AU 11/12/23		
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	96 80 09 06
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	70 45 25 03
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpè	22 22 28 41
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÉT À MANGER	70 20 00 00
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
LILAS	7, Route de Kégué	93 48 88 12
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoé Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann près d'Orabank	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	Qtier Agoè-Fiovi, Rond point Cool Catch (ancien carrefour Bafana-Bafana)	93 83 91 00
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, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, route de Mission TOVE en face de la station OANDO	70 42 34 64
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
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
Djidjole	Djidjole
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

20 minutes de marche par jour

Les professionnels de la santé le répètent inlassablement : bouger, c'est bon pour la santé. Mais la population togolaise est toujours plus

sédentaire. Le manque d'exercice est un facteur aggravant de nombreuses maladies chroniques : diabète, hypertension artérielle, accidents cardiovasculaires ou

cancer. Pour rester en forme et diminuer les risques, l'organisation recommande au moins 75 minutes d'activité intense ou 150 minutes d'activité modérée par

semaine. Un objectif facile à atteindre : cela représente 20 minutes de marche ou 10 minutes d'un effort un peu plus intense (course à pied) par jour.

par Jean ELI

« Agoè Gbé » contre l'indigestion

par **Abel OZIH**

Les feuilles de séné, « Agoè Gbé » en Ewé ou *Cassia senna*, *Cassia angustifolia*) sont connues pour les propriétés laxatives. Elles sont préconisées en cas de constipation : le Phyt thérapeute Sénam Kokou Bédi-Djinékou, fait savoir que les feuilles de séné ont « la particularité d'accélérer le transit intestinal et de dynamiser les mouvements péristaltiques. Les feuilles de séné purifient le tube digestif et la flore intestinale, hydratent les selles ce qui accroît leur volume et favorise une bonne défécation. »



Une plante pour la santé des intestins

Les feuilles de séné sont principalement employées sous forme d'infusion, mais on les retrouve parfois sous forme de poudre dans des gélules, ou compressées pour faire des comprimés. « Agoè Gbé » de couleur vert jaunâtre, possède une faible odeur et une saveur mucilagineuse assez agréable. La cosse des grains de séné contient de 2% à 5,5% d'anthranoides, tandis que les feuilles en contiennent environ 3%. Elles sont séchées au soleil et réduites en une poudre qui est utilisée telle quelle ou pour obtenir un extrait liquide. Les anthranoides ou anthraquinones sont des dérivés naturels dans les feuilles et dotés d'un pouvoir thérapeutique avéré pour soigner tous les troubles fonctionnels intestinaux comme la colopathie fonctionnelle, la laxophobie ou la constipation. D'après Sénam Bédi-Djinékou, « Agoè Gbé est un vermifuge, un antibiotique, anti diabétique de type 2, un diurétique et astringent, lutte contre les infections

urinaires, bactériennes, intestinales. En matière de constipation ça se passe de commentaire d'autant plus que ça lutte contre les infections intestinales et bactériennes. »

Une efficacité reconnue

L'Organisation Mondiale de la Santé considère les feuilles de séné comme « un traitement ponctuel des constipations occasionnelles ». Les feuilles de séné sont composées de dérivés anthracéniques (sennosides A et B). Ces sennosides sont digérés dans le côlon par les bactéries de la flore intestinale, qui vont libérer des anthraquinones. « Ces anthraquinones vont accélérer le transit de deux manières : étant hydrophiles, ils inhibent l'absorption de l'eau contenue dans les aliments digérés, les selles restent donc molles et ne deviennent pas grumeleuses. Puis ils augmentent les mouvements péristaltiques du côlon et donc stimulent les mouvements de l'intestin », souligne Sénam Kokou Bédi-Djinékou.

Au-delà de ces effets des anthraquinones, l'effet laxatif du séné est aussi dû à une action irritante sur les parois de l'intestin. « En stimulant le transit intestinal, le séné permet de lutter efficacement contre la constipation passagère et les troubles digestifs, en agissant comme purgatif intestinal. Cette action est bénéfique en cas d'hémorroïde, les selles molles étant plus faciles à déféquer que les selles dures qui peuvent être douloureuses », affirme Bédi-Djinékou. Les feuilles du séné contiennent des flavonoïdes, des mucilages, des huiles essentielles et des résines. Les effets laxatifs des feuilles du séné sont dus à des glycosides anthracéniques qui « augmentent la sécrétion de fluides et mucus dans l'intestin, empêchent la réabsorption d'eau et d'électrolytes dans l'intestin et stimulent la motilité intestinale. Ils ramollissent les selles sans augmenter leur fréquence », martèle Sénam Bédi-Djinékou. Environ 8 heures après la prise, la prise de séné engendre l'exonération d'une selle chez les personnes constipées.

Comment utiliser les feuilles de Séné ?

«La dose recommandée dépend de la concentration du séné en sennosides, avec un maximum de 30 mg de sennosides, ce qui correspond habituellement à une dose de 1 à 2 g de feuilles sèches. En réserver l'usage aux adultes et aux enfants de plus de douze ans et d'en limiter l'emploi à une courte période», fait savoir le phyt thérapeute. Il est généralement conseillé de boire une infusion par jour, généralement le soir avant de se coucher. Une cure de séné doit toujours être brève et ponctuelle, ne devant jamais dépasser 8 jours. Si aucun effet n'est constaté au bout de 4 jours, consulter immédiatement un médecin ou un pharmacien.

Recette : Faire chauffer de l'eau sans la faire bouillir, mettre 1 à 2 cuillères à café de feuilles de séné séchées (pas plus de 2 g) à infuser dans l'eau chaude pendant 10 min, puis filtrer. On peut rajouter un peu de miel pour améliorer son goût. En usage externe, faire une infusion, et se servir de la tisane comme eau de rinçage pour les cheveux, sinon, tremper un linge propre dans la décoction

et l'appliquer en cataplasme sur les cheveux. Dans tous les cas, les feuilles de séné doivent être utilisées de façon épisodique et en cure brève : pas plus de huit à dix jours. Attention ! En parallèle de l'utilisation des feuilles de séné, il est nécessaire d'adopter un régime sain (alimentation saine, variée et équilibrée et sport régulier) pour éviter de reprendre du poids après la cure.

Contre-indications

Attention, la constipation peut cacher une pathologie plus grave, consulter toujours l'avis d'un médecin avant d'employer une plante médicinale. La prise de séné ne doit pas excéder 8 jours, car la plante peut irriter l'intestin. Le séné ne doit pas être utilisé chez les personnes qui souffrent d'inflammation du côlon, de constipation chronique ou de douleurs abdominales d'origine inconnue ou dues à une obstruction du tube digestif (rétrécissement intestinal, bouchon de selles). « Il est contre-indiqué chez les personnes souffrant de déshydratation importante, surtout si elle est associée à une perte en sels minéraux. Le séné ne doit pas être utilisé chez les personnes qui souffrent de troubles cardiaques. Toute personne qui prend un médicament pour le cœur ou les reins doit impérativement consulter son médecin avant une prise éventuelle de séné. Eviter le séné pendant la grossesse. Les femmes qui allaitent doivent également s'abstenir. Consulter un naturopathe ou un phyt thérapeute », avertit Sénam Bédi-Djinékou.

Effets indésirables et surdosage

Les effets indésirables du séné sont des douleurs abdominales ou une diarrhée. Lors d'un usage prolongé, le séné risque de provoquer, comme tous les laxatifs à dérivés anthracéniques, des pertes de potassium pouvant occasionner des troubles cardiaques. L'usage prolongé du séné peut également entraîner un risque de dépendance : un besoin régulier de laxatif est ressenti. Un surdosage ponctuel peut conduire à des diarrhées profuses, des hépatites toxiques ou des troubles cardiaques nécessitant une prise en charge médicale immédiate, notamment chez les personnes âgées. La prise de séné modifie la couleur des urines qui deviennent brun rougeâtre.

Santé Plante



par Jean ELI

Diabétiques : Attention à l'alcool

La consommation d'alcool chez les diabétiques augmente le risque d'hypoglycémie, une condition caractérisée par une baisse anormale du sucre dans le sang. Lors de la consommation de l'alcool, le foie s'active à l'éliminer du sang. Pour ce faire, il met de

côté toutes ses autres activités, y compris le contrôle de la quantité de sucre qui circule dans le sang. Ainsi, le glucose habituellement libéré est « emprisonné » dans le foie, ce qui peut alors affecter le contrôle de la glycémie. Pour réduire la glycémie trop élevée, certains diabétiques ont

recours à des injections d'insuline ou à la prise d'antidiabétiques oraux, dont l'action dure plusieurs heures. Toutefois, lorsqu'une personne diabétique prend de l'alcool, son foie ne peut pas rééquilibrer la glycémie, car il concentre toute son énergie à l'élimination de l'alcool. Pour cette

raison, la glycémie continuera de chuter sous l'effet de l'insuline ou des hypoglycémifiants. De plus, les risques d'hypoglycémie n'augmentent que si l'alcool est pris à jeun. En effet, l'alcool ingéré dans le ventre vide est rapidement absorbé et se retrouve dans le sang en clin d'œil.



« La Couverture Santé Universelle consiste à veiller à ce que chaque personne bénéficie de services de santé de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir de difficultés financières. »

Une annexe de l'hôpital Dogta-Lafiè à la Résidence Renaissance

Sept mois après son inauguration, l'hôpital Dogta-Lafiè (HDL) se rapproche des patients en ouvrant une annexe à la Résidence Renaissance (Lomé). L'inauguration de cette annexe a été faite le vendredi 01 décembre 2023 en présence de Jean-Marie Koffi Ewonoulé Tessi, ministre chargé de l'Accès universel aux soins et de Ingrid Awadé, Directeur Général de la Caisse Nationale de Sécurité Sociale du Togo (CNSS/Togo).



Coupure symbolique du ruban



Vue des officiels lors de la cérémonie



Visite des locaux



Vue de l'annexe Dogta-Lafiè

Aujourd'hui l'Hôpital Dogta-Lafiè, est au sommet de la pyramide des formations sanitaires du Togo. Ne pouvant, en sa qualité d'hôpital de référence de niveau 4, recevoir tous les types de patients, la Société de Gestion Hospitalière (SOGHP) a jugé bon de permettre aux patients dont l'état de santé ne nécessite pas des soins de très haut niveau, d'avoir accès à des soins de qualité dans leur proche environnement. D'après Ingrid Awadé, Directeur Général de la CNSS, l'objectif est d'offrir à la population des soins de qualité et de proximité. « Il est important de rapprocher les services de santé et de soins des populations pour décongestionner l'hôpital de référence HDL. Il est de bon compte que les quartiers environnants entre autres Wuiti, Forever, Hedzranawoe, soient proches des services de soins. Cette annexe est un complément puisque dans ce centre, nous avons aussi de services spécialisés qui vont assurer la prise en charge efficiente et efficace des patients », souligne-t-elle. Ce projet porté par la Caisse nationale de sécurité sociale (CNSS), est l'aboutissement de 2ans de travaux, fruit d'une collaboration intense entre de nombreux acteurs.

Un ouvrage pour la qualité des soins de santé

L'annexe propose 16 spécialités (médecine générale, cardiologie, pédiatrie, ophtalmologie ...), ce centre va assurer les soins d'urgence ; les cas les plus graves seront traités par les spécialistes de l'HDL ou un autre hôpital. L'ouverture de cet établissement est une réponse à 3 besoins : **offrir à la population de la résidence du bénin, de la cité millénium, de la résidence renaissance ainsi qu'aux riverains des quartiers environnants, des soins pluridisciplinaires ; améliorer la qualité et la sécurité des soins ; Offrir des conditions optimales de travail aux utilisateurs.** L'établissement couvre une surface totale utile de 1200m² et se déploie sur 2 niveaux (rez-de-chaussée et étage). Le rez-de-chaussée accueille : une officine de pharmacie d'une surface de 160m², un bloc laboratoire de 180 m² composé d'un bureau de chef labo, 02 salles de prélèvement, 01 salle de prélèvement gynéco, 01 salle de bactériologie et 02 salles d'hématologie. Le laboratoire est équipé : d'un automate d'immuno- sérologie, d'un automate d'hématologie, d'un automate de biochimie d'un automate

lonogramme, d'une centrifugeuse, D'un agitateur, d'un rhéscope RMB et 02 baignoires. A l'étage on trouve : un cabinet dentaire (70m²), équipé d'un fauteuil dentaire, une radio retro-alvéolaire, une radio-panoramique et une salle de stérilisation, un cabinet d'ophtalmologue (80m²), équipé d'une unité de consultation d'ophtalmologie, un appareil laser, un mirant NIDEK pour les analyses OCT, ces 02 Mirant NIDEK installés sont les tous premiers installés en Afrique. On distingue aussi une Médecine générale (230m²) comportant : un bureau de médecin généraliste, une salle de pédiatrie, 02 bureaux cardiologies, 01 salle d'observation pour enfants, 01 salle d'observation pour adultes, une lunetterie médicale, 01 local technique muni de 2 autoclaves. Au niveau de l'espace commun, il y a un grand hall d'accueil (60m²) pouvant recevoir 30 pers, une salle commune (45m²) qui peut servir pour réunion ou autres activités. Pour répondre aux besoins de protection de l'environnement, l'établissement s'inscrit à moyen terme dans une démarche de développement durable par l'installation de panneaux solaires en toiture. « Il s'agit d'une belle illustration du Partenariat Public-Privé (PPP) promu

fortement par le Chef de l'Etat dans le cadre du financement des différents projets de développement de notre pays ... Je ne doute guerre du bon usage qui en sera fait et des retombées positives de cet ouvrage sur la qualité des soins de santé dans notre pays, nécessaire à l'opérationnalisation de l'Assurance Maladie Universelle dont la CNSS est l'un des organismes de gestion désigné par le Gouvernement», s'est félicité Agui Palanga, Secrétaire Général du Conseil d'Administration de la CNSS. Pour Pr Etienne Ayité, Président du comité médical à Dogta-Lafiè, « on peut souhaiter, pour les années à venir, que cette belle initiative, offrant des soins de qualité dans un cadre idéal et à un coût raisonnable, soit répliquée ailleurs à Lomé et dans d'autres grandes villes de notre pays ». Ce centre fait partie intégrante d'un ensemble harmonieux et structuré d'extensions de Dogta Lafié préalablement prévues aussi à Blitta et à Kara. Il s'agira précisément à Blitta d'un poste avancé comprenant une Unité de production d'oxygène, un service de radiologie avec scanner, radio standard, échographie et une Unité de télé médecine. A Kara, ce sera un poste avancé avec un scanner, une IRM, un Echographe, un laboratoire, une salle d'ophtalmologie et une d'hémodialyse.

La couleur d'un bon miel

Roux, blancs, jaunes pâilles, ocres, bruns ou même noirs... il existe différentes couleurs au miel. Comment l'expliquer ? C'est simple : chaque fleur butinée par une abeille laisse dans le miel produit sa carte d'identité : son goût, ses arômes ou encore sa couleur. Ainsi si le nectar ou le miellat n'ont pas de pigment, les miels liquides qui en découlent seront incolores et deviendront blancs une fois cristallisés. Si, par contre, le nectar est coloré, le miel lui empruntera ses pigments. Les grains d pollen et leurs pigments, jouent également un rôle direct sur la couleur du miel. La couleur du miel varie donc en fonction du lieu géographique, du climat et des fleurs butinées. Aussi, avec le temps, la cristallisation du miel peut également modifier la couleur du miel. Il s'agit d'un processus naturel qui modifie la texture du miel tout en préservant ses propriétés. Ainsi, un miel, à la base crémeux, peut prendre des nuances opalescentes, changeant donc sa couleur d'origine.



Opter pour du miel de qualité

Il existe deux (2) grandes familles de miel : **les miels monofloraux et polyfloraux**. Les miels monofloraux sont fabriqués à partir d'une seule variété de fleurs. Le goût, le parfum et la couleur des miels monofloraux varie en fonction des terroirs d'origine et du type de fleur butinée. Parmi les miels monofloraux le plus connus sont : le miel d'acacia, du tournesol, d'anacardier. A l'inverse, il existe des miels constitués de différents types de fleurs : ce sont les miels polyfloraux. La couleur de ces miels dépend des fleurs butinées pour le constituer. On retrouve donc une grande palette de couleur parmi ces miels : miel des forêts.

L'influence des sources mellifères

Les fleurs butinées par les abeilles jouent un rôle clé dans la couleur des miels. En effet, chaque source florale contribue à la teinte spécifique du miel. Les pigments naturels présents dans le nectar des fleurs se mêlent à l'enzyme produite par les abeilles pour créer une palette de couleurs. Ainsi, des fleurs comme l'acacia apportent une couleur plutôt jaune pâle au miel. Le miel issu des tournesols ou des pissenlits sera plutôt d'un jaune intense, alors que celui issu du butinage des fleurs de bruyère sera brun, celui issu des anacardiens est blanc. Le miel issu des forêts est roux, brun ou noir.

Le rôle du sucre

Le sucre a également une influence sur la couleur du miel. Le sucre est fabriqué grâce au nectar, source principale du pollen. Dans le nectar, on retrouve entre 20% et 80% de sucres (glucose, fructose ou saccharose). La composition en sucres du nectar influe sur la vitesse de cristallisation du miel qui elle-même influe sur la coloration! De même, les variations de certains éléments présents dans le miel, comme les grains de pollen et leurs pigments, jouent un rôle direct sur la couleur.

Les couleurs du miel au Togo

Les miels produits au Togo présentent une variété de couleurs et de saveurs en raison de la diversité florale présente dans le pays. Les abeilles butinent le nectar de différentes fleurs, ce qui influence la couleur, la saveur et les propriétés du miel. Voici quelques types de miel rencontrés, bien que la disponibilité puisse varier selon les régions et les saisons

Miel d'acacia : Le miel d'acacia est souvent caractérisé par une couleur claire, allant du doré pâle au presque incolore. Il a une saveur délicate et sucrée, avec des notes florales.

Miel de Forêt : Le Togo regorge plusieurs forêts. Le miel issu de ces forêts présente des couleurs foncées, allant du roux au brun clair ou du brun foncé au noir. Ce miel peut avoir des notes robustes et complexes, reflétant la diversité des plantes de la forêt.

Miel de karité : Les abeilles butinent parfois le nectar des fleurs de karité, produisant un miel qui peut avoir une teinte roux plus foncée et des saveurs riches et terreuses.

Miel de tournesol : Les champs de tournesols au Togo peuvent donner lieu à du miel aux nuances dorées. Il a généralement une saveur douce et légèrement fruitée.

Miel des champs des anacardiens blancs.

Quel miel choisir ?

Tous les types de miel ont des effets bénéfiques sur la santé. Cependant Il est recommandé de choisir du miel de forêt, qui est souvent considéré comme un produit naturellement riche en nutriments. En effet, les abeilles qui produisent du miel de forêt butinent une variété de fleurs provenant de la végétation forestière. Cette diversité florale confère au miel une gamme plus large de nutriments, de minéraux et de composés bioactifs. Également, Les miels roux, tels que le miel de forêt, ont tendance à avoir des niveaux plus élevés de composés antioxydants. Ces antioxydants peuvent aider à neutraliser les radicaux libres dans le corps, contribuant ainsi à la protection des cellules contre les dommages oxydatifs. Enfin, le miel de forêt est souvent apprécié pour ses saveurs complexes, ses effets antimicrobiens, anti-inflammatoires et même des bienfaits pour le système immunitaire. Les notes provenant de différentes sources florales donnent à ce miel une palette de goûts, allant de notes boisées à des nuances légèrement herbacées. Plusieurs Coopératives produisent du miel de forêt au Togo. Dans la région centrale, trois coopératives se démarquent et ont récemment été primées lors du concours de meilleur miel. Il s'agit des coopératives apicoles **DOOLE**;

SantéFocus

par William O.

Pour prendre contact avec ces coopératives apicoles, contactez :

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

Le stress favorise le diabète

Le stress ne fait pas partie des principaux facteurs de risque du diabète de type 2. Cependant, des études ont démontré qu'il peut contribuer au développement de la maladie à long terme.

Si l'inactivité physique et une mauvaise alimentation sont déterminantes dans les causes du diabète, celui-ci est également lié à la qualité du mode de vie. Le stress entre donc également en ligne de compte.

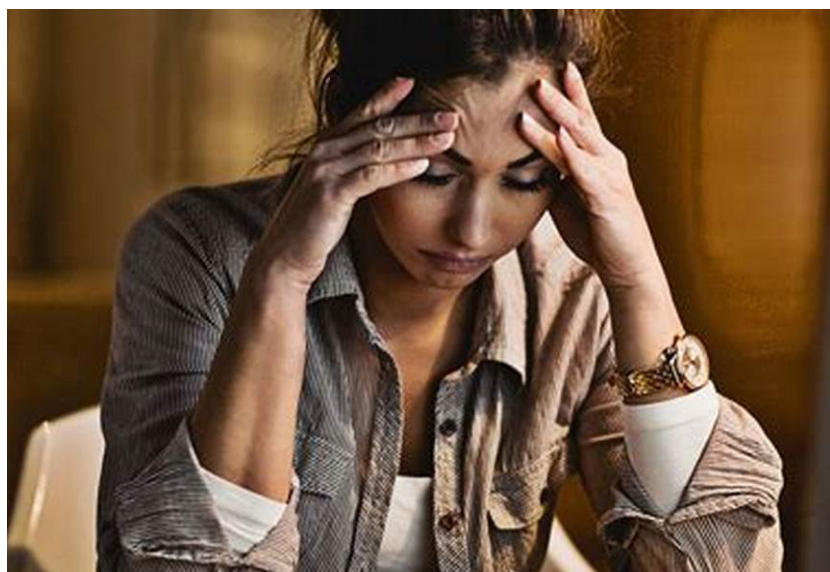
Pourquoi le stress favorise le diabète ?

« Sur le plan physiologique, le stress provoque la libération de certaines hormones : l'adrénaline et le cortisol, hormones qui ont une incidence sur le métabolisme des sucres et des graisses et donc sur le risque d'obésité et de diabète de type 2. Ce sont des hormones dites de « contre-régulation », normalement chargées de faire remonter la glycémie en cas d'hypoglycémie. Ce sont des hormones reconnues également pour être plus libérées par le corps en situation de stress», souligne Dr Abdou Razak Moukaila, Médecin Interniste et Diabétologue Hôpital Sainte Joséphine Bakhita (Lomé). La majorité des personnes contrôlent bien ce phénomène, en revanche chez les personnes qui ont une prédisposition génétique au diabète et

qui subissent un stress chronique, on observe une élévation plus importante et persistante de la glycémie qui peut aboutir à un épuisement des capacités de contrôle du corps. Le docteur Abdou Razak Moukaila, Médecin Interniste et Diabétologue explique que « lors de sa sécrétion, l'adrénaline favorise la libération du sucre par les organes de stockage (foie, muscle) et la glycémie augmente afin que l'organisme puisse avoir plus d'énergie à sa disposition. Quant au cortisol, celui-ci peut agir sur le métabolisme des sucres. Il augmente, en effet, la production des sucres par le foie et favorise l'hyperglycémie, voire l'hyperinsulinisme qui peuvent ainsi faire le nid du diabète. » En outre, le stress chronique et la dépression sont souvent associés à une diminution de l'activité physique et à une augmentation des apports alimentaires. Or mauvaise alimentation et manque d'exercice physique peuvent engendrer un gain de poids et favoriser l'apparition du diabète.

Gérer son stress

Chaque personne réagit différemment



Bien gérer son stress

face à un stress et doit trouver les moyens qui lui conviennent personnellement pour le gérer. Voici quelques exemples qui peuvent aider : se fixer des objectifs réalistes. S'accorder du temps pour prendre soin de soi. Utiliser des techniques de relaxation : comme « le massage. Partager ses émotions avec son entourage. Demander de l'aide auprès d'un professionnel, tel qu'un psychologue

ou un(e) assistant(e) social(e). S'isoler à l'occasion (retraite dans un paysage calme au contact de la nature) : cela peut être bénéfique pour réfléchir à ce que l'on veut faire de sa vie, sans pour autant fuir tout contact avec les autres (peut conduire à la dépression). Ne pas dramatiser sa condition : cela ne fait qu'augmenter le niveau de stress, tout comme la nier n'aide pas à la contrôler», recommande Dr Abdou Razak Moukaila.

SantéLe Sais-tu?

par Elom AKAKPO

Concilier alimentation et activité physique pour la bonne santé

Facteur clé de la santé physique et mentale, l'activité physique est devenue centrale dans les recommandations médicales. Durant l'effort physique, les muscles puisent surtout dans leurs propres réserves. Le cerveau mise quant à lui sur les réserves présentes dans le foie. La veille d'une épreuve sportive, faire un repas riche en hydrates de carbone (glucides), sous forme de pâtes par exemple, est donc une excellente stratégie pour recharger les stocks de glycogène au niveau du foie comme des muscles eux-mêmes. Quant au jour J, l'idéal est d'opter pour une alimentation pauvre en matières grasses et d'éviter de prendre un repas durant l'heure précédant l'effort.



Bien manger pour la santé

L'enjeu majeur pendant une activité sportive est d'assurer un apport suffisant en carburant pour les muscles en action, mais également pour le reste du corps, en particulier le cerveau, très peu tolérant face à un manque d'approvisionnement. **Pendant l'effort, muscles et cerveau ont un besoin impérieux et permanent en glucose. Si les réserves en glycogène, présentes dans les muscles et dans le foie et, si besoin, les graisses, assurent cet approvisionnement en glucose par le biais de réactions en chaîne, une dose directe de glucose ou de fructose est idéale pour un «coup de fouet» immédiat. Opter par exemple pour un morceau de banane.**

Avoir soif est-il le signe que le corps est déjà déshydraté ?

La soif n'est pas le signe d'une déshydratation déjà trop avancée, car elle peut inciter à boire en excès. Or le plus grand risque pour un sportif n'est pas la déshydratation, mais à l'inverse la surhydratation. L'organisme a besoin de temps pour éliminer l'excès de boisson. Investi sur un effort physique intense, l'organisme voit cette régulation interne ralentie. L'excès d'eau peut alors déclencher une cascade de réactions physiologiques périlleuses, voire dramatiques. En effet, en se répandant dans le sang, l'eau dilue les minéraux qui s'y trouvent, notamment le sodium. Les cellules vont elles aussi se gorger d'eau. Le risque est alors l'apparition d'œdèmes (cérébraux notamment), à l'issue potentiellement fatale. Pour se prémunir d'un tel danger, il faut tout simplement écouter sa soif, sans forcer la consommation.

La vitamine C est-elle un bon remède pour éviter les courbatures ?

Les courbatures sont le signe de micro-dommages musculaires. Confrontées à une épreuve inhabituelle, certaines fibres musculaires peuvent être blessées, causant une inflammation et une douleur caractéristique. Comment y remédier ? En ne faisant rien. Et pour cause, ces micro-dommages s'inscrivent dans un processus de renforcement du muscle, qui se voit fragilisé pour ensuite se renforcer naturellement. Or la prise de vitamine C ou d'autres antioxydants annule cet effet. Les courbatures s'estompent généralement au fur et à mesure des entraînements.

Les crampes pendant l'effort sont-elles le signe d'un manque de magnésium ?

Le plus souvent, les crampes sont le reflet d'un manque d'entraînement. A une longueur de neurone de là, elles trouvent leur origine dans l'un des «centres de contrôle» de l'activité musculaire, au niveau de la moelle épinière. Parfois avancée comme solution, la prise de magnésium n'a pas fait la preuve unanime de son efficacité. L'entraînement et une bonne hygiène de vie qui constituent à eux seuls les meilleurs atouts pour s'attaquer à un effort physique.

Accroître la consommation de protéines pour intensifier la prise musculaire, est-ce dangereux ?

Associer des exercices de musculation et une alimentation enrichie en viande, œufs, poissons et éventuellement en décoctions protéinées peut être judicieux si l'on souhaite surtout développer sa masse musculaire. Jusqu'à quel point ? **L'important est de maintenir une alimentation équilibrée, de ne pas tomber dans l'excès et d'avoir une bonne fonction rénale. Un excès de protéines peut en effet être dommageable chez les personnes ayant des problèmes rénaux et favoriser la goutte, une maladie inflammatoire et douloureuse des articulations. Attention, il n'est pas rare que les produits protéiques vantés pour la musculation contiennent des substances dopantes. La vigilance est de mise car bien souvent, les étiquettes ne mentionnent pas leur présence.**

Recette: 3 betteraves, 3 carottes, 3 pommes, 3 oranges, 1 citron, 1 cuillère à soupe de miel. Laver les betteraves, les carottes et les pommes, puis coupez-les en petits morceaux. Extraire le jus des oranges et du citron, puis mixer le tout dans un mélangeur, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Verser la préparation dans un bocal en verre hermétique qu'on mettra au réfrigérateur. Consommer un grand verre de ce jus tous les matins pour démarrer une bonne journée. Avec ce jus, dynamisme et énergie seront à coup sûr au menu du jour. Attention : Le citron est déconseillé aux personnes qui souffrent de reflux gastriques, de brûlures ou d'ulcères d'estomac.

Source : « Santé Magazine »

3 Superaliments pour nettoyer les artères

Une alimentation riche en graisses polysaturées et un mode de vie sédentaire favorisent l'obstruction des artères. La circulation du sang vers le cœur cesse donc d'être fluide. Si ce problème n'est pas traité à temps, il peut s'avérer fatal, et déboucher sur l'apparition sur l'angine de poitrine, les AVC, l'infarctus, les crises cardiaques. Certains aliments peuvent aider à nettoyer naturellement les parois artérielles. Grâce à ces aliments, le sang peut circuler librement dans le corps, et l'oxygène, les antioxydants et les nutriments peuvent remplir correctement leurs fonctions.



Recette au curcuma, gingembre et miel

1

L'ail

L'ail est un aliment aux nombreuses propriétés antioxydantes. Ces propriétés aident à réduire les mauvaises graisses dans les artères. Sa forte teneur en vitamine B aide à prévenir le durcissement des vaisseaux sanguins. Cela permet donc d'éviter la formation de caillots sanguins et de prévenir l'apparition du thrombus. Consommer une gousse d'ail est l'un des meilleurs traitements pour nettoyer efficacement les parois artérielles. Il est par conséquent recommandé de consommer une gousse d'ail à jeun.

Recette : 1 gousse d'ail, le jus d'un citron, 1 verre d'eau (250 ml). Mélanger l'ail et le jus de citron dans une tasse d'eau bouillante, et laisser refroidir. Filtrer la préparation et conserver le mélange au réfrigérateur pendant trois jours. Prendre une cuillère à soupe de ce remède avant chaque repas pendant au moins 1 mois. Faire cette cure une fois par an.

Précautions

En appliquant ces remèdes naturels, il faut éviter la viande rouge, les aliments transformés, les aliments en conserves. Il est plutôt recommandé le poisson. Consommer du poisson au moins 3 fois par semaine. Pour avoir un cœur en bonne santé, éviter le tabac et pratiquer une activité physique tous les jours pendant trente minutes. Surtout inclure des fruits et des légumes dans l'alimentation. Ne pas hésiter à consulter un médecin.

2

Le curcuma

Le curcuma est une épice très appréciée pour son goût et pour ses propriétés curatives. En effet, elle stimule la production de bile, ce qui favorise une meilleure absorption et métabolisation des graisses. Cette épice est également réputée pour sa capacité à réduire le cholestérol dans le sang. Il aide ainsi à prévenir l'apparition d'une embolie, par exemple. Assaisonner les plats avec du curcuma.

Recette : 1/2 cuillère à soupe de curcuma (7,5 g), 1 cuillère à soupe de miel (25 g), 1 tasse d'eau bouillantes (2500ml). Mélanger les deux ingrédients ensemble. Boire cette préparation entre une et deux fois par jour après les repas.

3

Le gingembre

La racine de gingembre est très utilisée dans la médecine asiatique et aussi en tant que condiment. Ses propriétés antioxydantes aident en effet à éliminer les toxines des artères. Son goût caractéristique rehausse le goût des plats. Une tisane de gingembre est également une excellente option.

Recette : 1 verre d'eau (250 ml), 1 cuillère à soupe de gingembre (15 g), 2 cuillères à soupe de miel (15 g). Faire bouillir l'eau avec la racine de gingembre. Laisser infuser pendant quelques minutes. Ajouter une cuillère à soupe de miel. Boire une tisane de gingembre le soir avant d'aller dormir pendant une semaine.

par Jean ELI

Azigokui pour la santé des intestins

Le voandzou, appelé « Azigokui » en Ewé, est une variété de haricot cultivé et consommé au Togo. Riche en micronutriments antioxydants en protéines, le voandzou est un aliment complet, mais totalement ignoré. Sa teneur élevée en protéines en fait un excellent substitut végétal pour la viande. A cause de sa faible teneur en matière glycémique, il est beaucoup recommandé pour ses bienfaits digestifs. Les fibres du voandzou favorisent la digestion et contribuent à maintenir un système digestif sain.



Le voandzou, super légumineuse

Le voandzou est une légumineuse riche en nutriments essentiels. En plus d'être riche en protéines (16 à 21%), le voandzou contient et apporte à l'organisme des vitamines A et B, des fibres, du magnésium, du calcium, du zinc, du sélénium. C'est un aliment de croissance pour les enfants. Mawudé, 30 ans, Couturière dans le quartier Lankouvi-Sagbado avoue que « Azigokui » a des vertus nutritionnelles, en particulier sur son estomac. « J'accompagne souvent Azigokui à le haricot. Et je bois beaucoup d'eau. Cela me favorise une bonne digestion. Je vais bien à la selle. Je crois que cet aliment prévient aussi la constipation ».

« C'est une légumineuse qui fournit de l'énergie. En consommant souvent le voandzou, je remarque que ma digestion s'améliore. Ce que je sais est que les nutriments de cet aliment nourrissent bien les bactéries qui sont dans notre appareil digestif », affirme Patrick, enseignant dans une école privée dans le quartier Adidogomé.

Maintenir la santé digestive

Le voandzou est une légumineuse riche en fibres alimentaires solubles et insolubles. Ces fibres jouent un rôle crucial dans le maintien de la santé digestive. Les fibres insolubles augmentent le volume des selles, ce qui favorise le transit intestinal

régulier en cas de constipation et captent l'eau dans le tube digestif en cas de diarrhée. Par ailleurs, en arrivant intactes dans les intestins, elles y nourrissent les bactéries amies et contribuent ainsi à la diversité et à la santé du microbiote. Les fibres solubles nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin et favorisent ainsi une flore intestinale saine.

Alliée pour la gestion du poids

Grâce à sa teneur élevée en fibres et en protéines, le pois de terre peut contribuer à la gestion du poids. Les fibres augmentent la sensation de satiété, ce qui peut aider à réduire l'apport calorique global. De plus, les protéines présentes dans le voandzou favorisent la construction et la réparation des tissus musculaires, ce qui peut soutenir un métabolisme sain. Enfin, le voandzou offre une variété de façons de l'incorporer dans l'alimentation. On peut le cuire, le faire griller, l'écraser pour en faire une pâte ou l'ajouter à des plats tels que les soupes, les salades ou les sautés. Sa polyvalence culinaire permet d'explorer différentes préparations et de l'intégrer à divers repas pour maintenir la diversité du régime alimentaire lors de la perte de poids.

Bonne santé cardiaque

Le voandzou est une excellente source de potassium, un minéral essentiel pour la santé cardiaque. Le potassium aide à réguler la pression artérielle en contrant les effets néfastes du sodium. Une consommation adéquate de potassium peut donc contribuer à maintenir une pression artérielle saine et réduire le risque de maladies cardiovasculaires. De plus, le voandzou est une légumineuse riche en fibres solubles, qui ont la capacité de lier le cholestérol dans l'intestin et de

l'éliminer du corps. La consommation régulière de voandzou peut aider à réduire les niveaux de cholestérol LDL (le mauvais cholestérol) dans le sang, ce qui est bénéfique pour la santé cardiovasculaire.

Prévention des maladies chroniques

La consommation régulière de ce pois peut jouer un rôle dans la prévention des maladies chroniques telles que le diabète de type 2 et certains cancers. Les fibres présentes dans le voandzou aident à stabiliser la glycémie, ce qui est bénéfique pour les personnes atteintes de diabète ou à risque de développer cette maladie. De plus, les antioxydants présents dans le voandzou peuvent aider à neutraliser les radicaux libres dans le corps, réduisant ainsi le risque de certains cancers.

Méthodes de cuisson

Pour bénéficier de tous ces minéraux et vitamines, il existe une méthode de cuisson particulière du voandzou. Quand il s'agit des enfants, il faut laisser tremper le voandzou pendant 2 heures avant de passer à sa cuisson et de changer l'eau de cuisson 2 fois avant de laisser le voandzou bien cuire. Après la cuisson du voandzou, on peut faire un petit jus d'oignon, avec du poisson « Dowèvi » en poudre, de la tomate, de l'ail et des feuilles de laurier ; le tout dans une petite quantité d'huile d'arachide ou de soja. Plus besoin d'y mettre des œufs ou de la viande puisque le voandzou est un aliment complet. Pour les adultes, la cuisson doit être très codée puisqu'ils n'ont pas besoin d'aliments de croissance. Dès que le repas est prêt il peut s'accompagner d'un bon jus de menthe.

Article validé par Mathieu Tobossi,
Spécialiste en Hygiène et Qualité
alimentaires



NOS PRODUITS

SAVON NOIR BIO
DU MAROC
EN GAMME COMPLÈTE
HUILES COSMÉTIQUES
LAITS CORPORELS

Produits cosmétiques
pour votre beauté

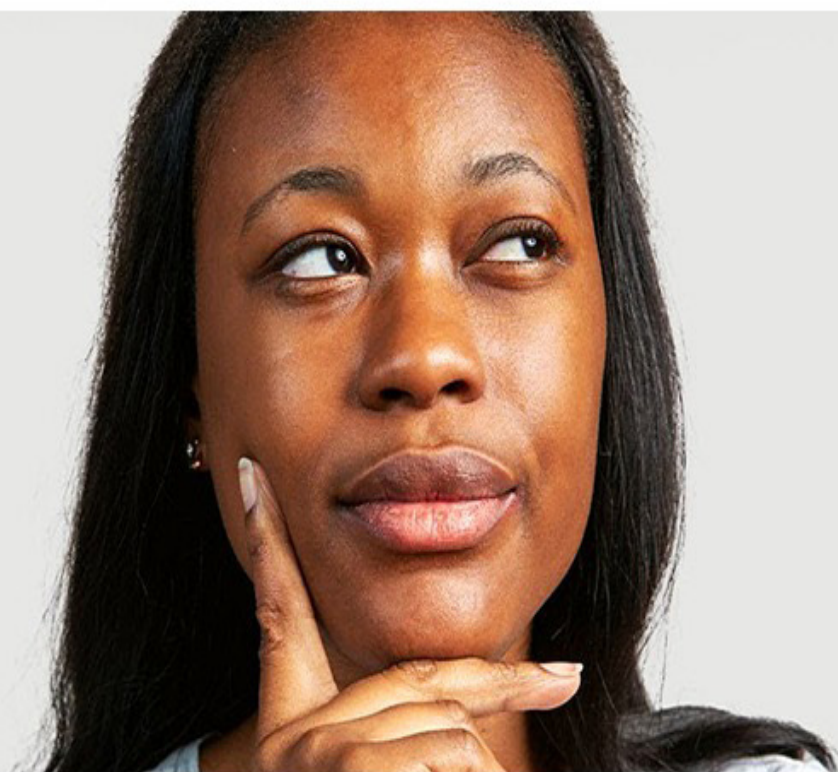
DISPONIBLE EN
PHARMACIES!!!!!!

Pour toute info contactez-nous sur: ☎+228 90 13 67 49 - 97 94 08 65

www.sante-education.tg



INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE



INAM RÉPOND À VOS QUESTIONS

Ma carte INAM est abîmée : que faire ?

-  Présenter à l'INAM la carte abîmée
-  Renseigner la fiche de demande de duplicata à l'INAM
-  Joindre une photo récente sur fond blanc
-  Payer une quittance de 2500F CFA à l'INAM

INAM, toujours à vos côtés !