



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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° 761 du 10 Avril 2024

Pratiques alimentaires pour éviter **le surpoids**



4-5

BOISSON NATURELLE CONTRE LE SURPOIDS

**Alimentation pour garder
sa vitalité après 45 ans**

3



**Mal de tête : quelles maladies
s'annoncent ?**

6



**Éduquer les enfants
à la nutrition**

6



DON DE



Sang

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉEDUCATION

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



AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES (COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREES, CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS, EXPORTATEURS)

Faisant suite aux différentes rencontres entre l'Office Togolais des Recettes (OTR) et les importateurs de véhicules d'occasion et pour répondre aux différentes préoccupations des opérateurs du secteur sus-indiqué,

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des Opérateurs Economiques qu'il est institué, du 07 mars au 30 juin 2024, un taux de dépréciation de 30 % sur les valeurs des véhicules usagés conformément aux dispositions de l'article 15 de la loi N° 2018 - 007 du 25 juin 2018 portant Code des Douanes National.

Les dispositions en matière d'évaluation pour les véhicules mis à la consommation sont aussi applicables aux véhicules en transit.

A cet effet, il est demandé à toutes les personnes bénéficiant de la présente mesure de dépréciation de valeur, de faire valoir leur droit au plus tard le 15 juillet 2024 par la liquidation et le paiement effectif des droits dus. Passé cette date, la dépréciation accordée sera automatiquement annulée.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous pour l'application correcte de cette mesure.

Fait à Lomé, le 8 mars 2024

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

« La santé est le trésor le plus précieux
et le plus facile à perdre, c'est cependant
le plus mal gardé » »

Chauvot de Beauchêne

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

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIE DE GARDE DU 08/04/24 AU 15/04/24

HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	70 49 96 63
SANTE	Près de NOPATO	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma entre l'immeuble EDA OBA et la DPJ	96 80 09 91
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS R	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 28 57 13
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 89
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	22 70 06 90
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face OraBank et Banque Atlantique	98 58 64 64
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG, Route de Kpalimé	22 51 75 75
EL-NISSI	Carrefour Apédokoè-Gbomamé à 200 m de la station total d'Apédokoè	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station service SANOL	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Yokoè Agblégan, rue de la pampa à 100m du palais royal de Yokoè	70 44 51 59
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
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	96 80 10 11
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 49 54 48
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions" en face de STAM	96 80 10 19
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	22 25 91 65
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte Nationale N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
ZONGO	Carrefour Hermann entre Orabank et la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
LIDDY	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
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	22 25 94 47
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station service OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique 04 BP: 353 Lomé - Togo	22 27 04 86
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	96 12 26 06
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA et du CHR Assahoun	92 10 22 22

ils ont dit...



Dr Damien Ekoue-Kouvahey
Responsable de l'ONG VISA

« Le gros ventre
augmente le risque de
l'hypertension artérielle,
le diabète, les AVC et
certaines formes de
cancer »



Pr. Nicoué Broohm
Ex-Ministre du Travail, de l'Emploi
et de la Sécurité sociale

« Lorsque vous assurez la
dimension de protection
sociale et le volet
assurance maladie, vous
donnez des garanties de
meilleurs productivité,
d'insertion et de
dynamisme au plan social
et économique à toute la
population »

Alimentation pour garder sa vitalité après 45 ans

Une fois le cap des 45 ans franchi, le corps des hommes et des femmes subit des changements considérables. Les organes et les hormones rencontrent des problèmes causés par le vieillissement et les problèmes de santé commencent à pointer le bout du nez. A ce stade il est nécessaire d'adopter une alimentation saine, variée et équilibrée pour retrouver la vitalité.



Manger sain pour maintenir sa santé

A partir de 45 ans, il est indispensable de veiller à sa santé, car les organes commencent à accuser le poids des années. Au-delà de cet âge, les risques de maladies cardiovasculaires augmentent. L'obstruction des artères, un facteur responsable de l'infarctus du myocarde appelé également crise cardiaque, se fait de plus en plus présente en raison de la plus grande sédentarité.

Attention aux maladies cardiovasculaires

Une maladie cardiovasculaire peut également favoriser les risques d'AVC ou d'accident vasculaire cérébral. Cette maladie est responsable de nombreux handicaps. C'est une maladie grave qui nécessite un mode de prévention, un dépistage et un traitement. Toutefois toutes les personnes ne présentent pas les mêmes risques de développement d'une maladie cardiovasculaire.

Les maladies cardiovasculaires sont causées par différents problèmes de santé, un excès de mauvais cholestérol ou une insuffisance de bonnes graisses,

la sédentarité. Ces facteurs entraînent un dépôt de graisse sur les parois des artères, à partir de 45 ans ; il est important de faire un bilan du taux de cholestérol. Il est également important de vérifier son hypertension artérielle lors d'une consultation médicale.

Le diabète est un autre facteur de risque des maladies cardiovasculaires. C'est une maladie silencieuse qui se définit par une élévation anormale du taux de sucre dans le sang. L'arrêt du tabagisme, le surpoids, des antécédents familiaux de maladie coronaires sont également des causes de maladies cardiovasculaires à prendre en compte.

Impératif de faire les bilans médicaux

En passant le cap des 45 ans, il faut penser à faire un dépistage de cancer: cancer du côlon, cancer de la peau et cancer du sein et de l'utérus chez la femme. Avec l'âge l'audition et la vue baissent également. L'audition et la vue étant fragiles, il faut être prévenant et, à la moindre anomalie, il est nécessaire de consulter un spécialiste.

Au cours des années, les os perdent aussi de leur solidité. Des maladies musculaires et osseuses apparaissent comme l'arthrose, une affection des articulations qui concerne les genoux, les pieds, la colonne vertébrale ou les rhumatismes.

Mis à part les maladies susceptibles d'apparaître à l'approche de la vieillesse, certaines autres anomalies surviennent également. Les femmes doivent faire face à la ménopause et les hommes à l'andropause. L'âge entraîne également la prise de poids et il s'agit ici d'une graisse tenace qui, parfois, se perd difficilement même en pratiquant des exercices physiques.

En effet le besoin en calories du corps change en vieillissant, le métabolisme ralentit et il lui faut faire de plus en plus d'efforts pour brûler la graisse. Tous ces désagréments de la vieillesse peuvent être atténués si les personnes suivent un bon régime alimentaire sain et équilibré.

Habitudes alimentaires à suivre après 45 ans

La meilleure façon d'avoir un organisme jeune et en bonne santé se trouve pour commencer, dans l'assiette. Une alimentation équilibrée et responsable avec une hygiène de vie saine permet de rester en bonne santé. Toutefois pour que l'alimentation soit bénéfique pour la santé, il est nécessaire de suivre quelques règles et de l'équilibrer.

Pour rester en bonne santé, il faut manger moins et miser sur la qualité. Baisser sa ration alimentaire permet d'amoindrir les réactions métaboliques ou le travail de l'organisme. Ce dernier sera donc moins fatigué et moins chargé. Les sucres rapides sont à éviter, car ils accélèrent le stockage de graisse dans l'organisme.

Un mauvais taux de sucre dans le sang entraîne l'apparition du syndrome métabolique c'est à dire : un taux de glucose élevé, un surpoids, une tension artérielle élevée et un faible taux de bon cholestérol. **Après 45 ans, il faut diminuer la consommation**

de viandes grasses, de beurre et de fromage, ces aliments sont riches en acides gras qui provoquent la diminution de la fluidité du sang. Les graisses animales sont également responsables de l'apparition de certaines maladies. Pour équilibrer l'excès d'oméga 6 dans le corps, il faut favoriser un apport suffisant en acides gras oméga 3. Ces acides gras oméga 3 se trouvent dans les poissons et huiles végétales (noix, arachide, sésame, olive). Ces huiles aident à fluidifier le sang et dilatent les artères.

Privilégier les protéines végétales

Pour conserver une bonne santé, il est préférable de consommer plus de protéines végétales que de protéines animales, les protéines végétales ne contiennent pas de graisses saturées. **Les bonnes sources de protéines végétales se trouvent dans les haricots, pois, noix, amandes, noix de cajou, cacahuètes, soja, graines de courge, sésame. Préférer aussi le chou.** Les fruits et les légumes sont également à privilégier dans l'alimentation pour préserver la santé. Riches en fibres, les fruits et les légumes facilitent le transit intestinal et diminuent l'assimilation des graisses et des sucres, ils ont aussi la capacité de réduire la sensation de faim. Les fruits et les légumes sont de forte teneur en sels minéraux et en oligo-éléments.

Avec l'âge, le corps a tendance à perdre de l'eau, une bonne hydratation est un moyen de garder la jeunesse de son organisme. **Boire de l'eau ou des infusions avant ou hors des repas est bénéfique pour la santé. Un verre de vin rouge est également un bon moyen de préserver la santé. Le corps doit aussi bouger, il est ainsi impératif de faire des exercices physiques réguliers à tout âge, comme de la marche au minimum, pour rester en bonne santé.**

Article validé par Dr. Essoreke Tchaou, Nutritionniste-diététicien, Responsable du cabinet «Santé Durable» à Lomé

Boisson pour stimuler la fonction cérébrale

Un cerveau sain a besoin de stimulations quotidiennes, de faibles doses de stress, d'une activité physique régulière et d'une alimentation saine, variée et équilibrée. Voici une boisson revitalisante, à base de cannelle, de miel et de curcuma, un complément efficace pour maintenir le cerveau au top et améliorer les processus cérébraux.

Un remède contre les processus neurodégénératifs

Cette boisson est un grand stimulant cérébral naturel. Par exemple, les épices (cannelle et curcuma), lorsqu'elles sont métabolisées dans l'organisme, se transforment en un agent capable de détruire le benzoate de sodium, un type d'acide qui interfère et altère la communication entre les cellules cérébrales.

Cette boisson agit comme un puissant agent antioxydant, capable de protéger l'organisme de l'oxydation cellulaire.

Un stimulant de la production de dopamine et de sérotonine

Cette boisson améliore la fonction cérébrale en stimulant les récepteurs de deux types de neurotransmetteurs très puissants : la sérotonine et la dopamine. Ce sont des substances qui génèrent dans le cerveau cette émotion qui invite à être

plus positif, actif, curieux et énergique. Ce sont des motivants naturels, qui donnent des envies irrésistibles de faire des choses et d'assumer les objectifs.

Revitalisant pour le cerveau

Avec cette boisson, la fonction cérébrale se maintient en bon état au fil des ans. Elle agit comme un grand purifiant du sang, un revitalisant et un tonique cérébral formidable. Consommer cette boisson c'est améliorer l'irrigation sanguine et apporter au cerveau un type d'énergie sain.

Comment préparer la boisson ?

1 tasse d'eau, 1 cuillerée de cannelle en poudre, 1/2 cuillerée de curcuma, 1 petite cuillerée de miel biologique.

Chauffer la tasse d'eau. Quand elle arrive à ébullition, ajouter la cannelle en poudre et le curcuma. Laisser infuser pendant 15 minutes. Une



Boisson pour un cerveau au top

fois le temps écoulé, laisser reposer pendant 10 minutes supplémentaires. Filtrer le contenu et conserver l'eau obtenue. Servir dans une tasse et ajouter la petite cuillerée de miel naturel. Il est important de prendre ce remède régulièrement.

Cela peut être idéal au petit-déjeuner ou juste après le repas

principal de la journée. Grâce à l'association des nutriments de ses ingrédients, cette infusion au curcuma, cannelle et miel renforce la fonction cérébrale et apporte au cerveau les nutriments dont il a besoin pour être à 100%.

par **William O.**

Etre en bonne santé est un besoin universel

Pratiques alimentaires pour éviter le surpoids

Le ventre c'est le miroir de l'hygiène de vie. Gonflé, il signale une alimentation inadaptée à la tolérance de l'appareil digestif. Grassouillet, il reflète des excès caloriques. Distendu, il dénonce la sédentarité. Le plus souvent, ces problèmes se cumulent et interagissent. Certaines personnes cumulent parfois inconfort digestif et inconfort abdominal. Les experts conseillent l'alimentation la plus adaptée pour prendre soin de son ventre et perdre la graisse abdominale. Équilibré et hypocalorique, cette alimentation doit faire la part belle aux aliments bios, légers, digestes et bénéfiques au bien-être du système digestif et aux comportements alimentaires favorables à la perte de poids. Après une phase d'adaptation plus ou moins longue selon la sensibilité individuelle, l'inconfort digestif s'atténue et les rondeurs s'envolent.

Un équilibre difficile à trouver



Attention à la graisse abdominale

Pour éviter la graisse abdominale, il faut avant tout réduire les apports caloriques. L'abdomen est une zone de prédilection de stockage des graisses, notamment sous l'influence de deux hormones dont l'insuline et le cortisol.

Ainsi, un ventre gras caractérise une ration énergétique trop importante, conjuguée à du stress et un problème de métabolisation du sucre. Le souci,

c'est que cette réduction énergétique nécessite la mise en place de mesures diététiques, c'est-à-dire augmenter la part des fruits et légumes, privilégier les céréales complètes, plutôt propices aux ballonnements. Riches en fibres, ces aliments sont parfois mal tolérés et génèrent des fermentations intestinales. Or il suffit d'un peu de gaz dans le ventre pour ressentir une distension abdominale.

Une alimentation 100% digeste



Manger équilibré

Perdre du ventre nécessite donc plus qu'un régime hypocalorique classique. Il s'agit de réduire l'apport en calories tout en conservant la même satiété, c'est-à-dire la sensation d'être rassasié. La satiété est liée au volume qu'occupe l'aliment ingéré dans l'estomac. Pour perdre du ventre, il faut modifier

son comportement alimentaire et sélectionner, dans chaque famille d'aliments, ceux que le système digestif tolère le mieux. Ainsi on nourrit aussi les bactéries amies des intestins.

Or, en se développant et en enrichissant, le microbiote va travailler dans le sens d'un bon métabolisme, donc de l'équilibre pondéral.

Réinvestir les repas

Le système digestif n'apprécie pas l'anarchie : à chaque nouvelle ingestion, même d'un simple biscuit, il se remet en action sécrétions digestives, assimilation, en n'ayant parfois pas eu le temps de «traiter» la crise alimentaire précédente. Par ailleurs, les petits en-cas, biscuits salés et sucrés, barres chocolatées, augmentent insidieusement les apports caloriques

de la journée et favorisent de brutales sécrétions d'insuline favorables au stockage de l'énergie, notamment sous forme de graisses autour de l'abdomen. En pratique, on se remet à faire de vrais repas sains, complets et équilibrés, à des heures fixes en s'attachant et en se tenant correctement. Ceci afin de permettre aux organes digestifs d'effectuer leur mission dans de bonnes conditions.

Saliver, mâcher, broyer

Une bonne digestion commence dans la bouche. La mastication réduit mécaniquement un gros volume en petits morceaux, que l'estomac et l'intestin vont pouvoir traiter plus facilement et imprègne l'aliment d'enzymes salivaires, de petits molécules qui le fragmentent pour améliorer sa digestion. Les signaux de

satiété survenant au bout de 20 minutes environ, prendre le temps de mâcher chaque bouchée permet aussi de ne pas trop manger et d'avoir moins de volume dans l'estomac. Il faut mastiquer soigneusement chaque bouchée, en posant ses couverts, et attendre avoir avalé avant de recommencer. Une petite contrainte au début pour une habitude bénéfique par la suite.

Boire pendant et en dehors des repas



Boire de l'eau pour une meilleure digestion

En diluant les aliments, boire modérément à table facilite et accélère la vidange gastrique, donc favorise une meilleure gestion après le repas, le ventre est au moins tendu. Cela permet aussi d'atteindre plus facilement les 1,5 litres de liquide quotidien dont l'organisme a besoin.

Un verre à chaque repas, le reste (6 verres environ tout au long de la journée), en privilégiant l'eau plate. La plupart des autres boissons (alcools, jus artificiels, boissons énergisantes, café, eau gazeuse) étant caloriques ou riches en gaz et/ou renferment des substances difficiles à digérer.

Renforcer sa consommation de fruits et légumes



Fruits et légumes, alliés santé

Légers, rassasiants, riches en antioxydants, ce sont les incontournables d'une « assiette minceur ». Faiblement caloriques (surtout les légumes) mais riches en eau, en fibres, en vitamines et en minéraux, ils contribuent à stabiliser la glycémie. Non digérés, certaines de leurs fibres constituées de glucides complexes (insuline, pectine), dites prébiotiques, arrivent intactes dans le côlon ou elles nourrissent les bactéries

reconnues pour leur effet bénéfique et permettent leur développement.

En pratique, consommer une bonne demi assiette de légumes (200 à 300 g) au déjeuner et au dîner et 2 fruits par jour, en les choisissant bien murs. La diversité de fibres comptant autant que la quantité, on varie en intégrant progressivement les plus riches en prébiotiques : banane, pomme, agrumes.

Suite à la page 5

«Que la nourriture soit ton médicament, ton médicament sera ta nourriture.» Hippocrate

Suite de la page 4

Privilégier les bonnes céréales



Opter pour des céréales complètes

Les féculents présentent le meilleur profil pour perdre du poids, c'est-à-dire dotés d'un index glycémique modéré et faible. Ils apportent du bon carburant à l'organisme, rassasient durablement et contiennent des amidons résistants bénéfiques au microbiote: pas question de les supprimer.

Pain, riz, farines, non raffinés renferment des fibres qui favorisent un meilleur rassasiement et, en ralentissant la vitesse d'assimilation des glucides, limitent le stockage. Ils apportent de plus en plus des vitamines et des

minéraux bénéfiques au fonctionnement de l'organisme. Leurs fibres contribuent à l'entretien de la bonne flore bactérienne intestinale en régulant le transit et, pour certains, en nourrissant les bactéries amies. On vise le complet, mais doucement car si ces fibres sont intéressantes, elles peuvent être irritantes chez certaines personnes et générer des ballonnements. Au début, on introduit les céréales les mieux tolérées. Petit à petit, on remplace le riz et le pain blanc par leurs versions complètes. Enfin on opte pour un pain au levain, digeste et source de levures bénéfiques.

Modifier ses réflexes culinaires



Bien cuisiner les repas

Pour réduire les apports énergétiques, on supprime les ajouts de sucre et on modère ceux de matières grasses.

Pour limiter les ballonnements, on adopte, en amont, les bons gestes et modes de cuisson pour alléger le travail des organes digestifs.

En pratique, on préfère les fruits et les légumes cuits plutôt que crus, on les épluche et épépine, on les coupe, râpe, mixe, écrase... pour

casser leurs fibres. On privilégie les cuissons douces et sans matières grasses (vapeur) et on assaisonne ensuite avec un peu d'huile d'olive.

On échange les épices fortes contre des herbes, qui améliorent la digestion. On opte pour des morceaux de viande maigres ou on enlève l'excédent de gras. Quant aux légumes secs, on les lave plusieurs fois, on les fait tremper plusieurs heures en changeant l'eau de trempage et on les fait cuire au moins 1 h 30.

Alléger le dîner



Manger léger le soir

Manger modérément le soir favorise le déstockage et facilite une meilleure digestion nocturne. Par ailleurs, alléger le dîner assure un meilleur sommeil. Alléger le dîner ne veut pas dire ne rien

manger. C'est la composition du repas qui compte. En pratique, pas de féculents le soir : on se contente de légumes crus ou cuits avec 80 à 100 g de viande maigre ou de poisson, un fruit ou un produit laitier pauvre en lactase ou un ou soja.

Produits laitiers pauvres en lactose

Qu'ils soient de vache, de brebis ou de chèvre, ils contiennent du lactose, sucre du lait, que certains digèrent mal par déficit d'une enzyme, la lactase. Boire l'équivalent de 2 petites tasses de lait seulement multiplie par 8 la production de gaz dans les intestins. Cependant tous n'en renferment pas autant. La fermentation ne nécessite pas d'ajout de matières grasses, ni de sucres. De plus, elle améliore l'assimilation des aliments en produisant des enzymes qui opèrent une prédigestion et rend les fibres des végétaux

moins irritantes pour les intestins.

Les produits laitiers naturels facilitent le travail des bactéries. Ils permettent aussi la prolifération des bactéries protectrices. Consommer des aliments fermentés permet ainsi d'enrichir transitoirement la flore intestinale en probiotiques. En pratique, on évite le lait si on le tolère mal : on le remplace par des laits dé lactosés ou des jus végétaux enrichis en calcium entre autre le jus de spiruline. On conserve les yaourts naturels (1 à 2 par jour), dont les bactéries ont en grande partie digéré le lactose, et, en petite quantité, les fromages.

Modérer la viande

Sauf pour quelques morceaux, les viandes de bœuf, de porc et de mouton sont caloriques et leur graisse, majoritairement saturée, est facilement stockée.

En consommant trop de viande rouge, on entretient au sein de la flore intestinale des bactéries qui transforment un acide aminé, la L-carnitine, en un composé potentiellement, le triméthylamine.

Oxydé dans le foie, ce composé se libère dans le sang et induit l'athérosclérose, indépendamment des mauvaises graisses.

En pratique, on limite à deux portions de viande rouge par semaine, en favorisant les morceaux maigres. Pour maintenir un apport suffisant en protéines de haute valeur biologique, on consomme de la volaille, des œufs et du poisson gras maigre.

Réduire ou éviter boissons sucrées et énergisantes



Eviter ces boissons

La plupart des boissons sucrées et énergisantes contiennent des produits édulcorés. Ces derniers ne contribuent pas à réduire l'apport énergétique global. De plus, ils entretiennent l'attirance pour le goût sucré. Non digérés, les édulcorants parviennent intacts dans le colon,

où ils modifient le microbiote en favorisant la croissance des bactéries délétères. De plus, une synthèse des études existantes montre qu'ils ne font pas maigrir à long terme et certains travaux suggèrent qu'ils pourraient perturber l'équilibre du microbiote. En pratique, on préfère les produits bios.

Réduire au maximum les produits transformés



Ces aliments nuisent à la santé

La plupart des aliments transformés (charcuterie, saucisse, jambon) sont riches en graisses et en sucre cachés. Ils renferment de nombreux additifs, dont certains pourraient perturber la flore intestinale en entraînant

une chute de la biodiversité bactérienne et en augmentant la perméabilité intestinale aux toxines. En pratique, on limite au maximum les produits industriels. Privilégier une alimentation bio, plus naturelle permet d'alléger l'addition calorique.

Dossier réalisé
par William O.

Source : Santé Magazine

SantéAlimentation

Éduquer les enfants à la nutrition

Les habitudes alimentaires sont souvent le reflet de l'éducation reçue au sein de la famille. Une bonne nutrition est indispensable à la santé des enfants et a des effets bénéfiques à long terme. Inculquer aux enfants, dès le plus jeune âge, de bonnes habitudes alimentaires, l'importance de manger sainement leur permet d'avoir un rapport positif avec la nourriture à l'âge adulte.

L'éducation alimentaire joue un rôle prépondérant, influencée non seulement par ce que les parents enseignent directement, mais aussi par leurs propres habitudes alimentaires. Des repas équilibrés, pris à des heures régulières et respectant les proportions, sont des exemples actifs que les parents peuvent offrir à leurs enfants. L'enfant, en grandissant, imitera consciemment ou inconsciemment ces comportements alimentaires, créant ainsi une dynamique positive pour la santé de toute la famille.

Par ailleurs, durant certaines périodes liées aux maladies chroniques, l'enfant mangera moins. Il est important de renforcer son alimentation pendant les phases inter-critiques. Ignorer ces nuances peut entraîner un retard de croissance, même si l'enfant maintient la même ration alimentaire que ses pairs en bonne santé.

Promotion d'une alimentation saine : le rôle clé des parents

Pour encourager une alimentation saine chez les enfants, le rôle des mères est primordial, en tant que relais d'informations et d'expériences auprès de leurs pairs.

On peut créer de petits jardins potagers à domicile, offrant ainsi aux enfants un accès facile à des fruits et légumes frais, favorisant ainsi une alimentation diversifiée et équilibrée.

Identifier et éviter les allergies alimentaires

En ce qui concerne les enfants souffrant d'allergies alimentaires, il faut les identifier dès le plus jeune âge et d'apprendre à les éviter. Les parents doivent trouver des alternatives nutritionnelles sûres pour remplacer les aliments allergènes, garantissant ainsi



Les parents doivent éduquer leur enfant à bien manger

que ces enfants puissent continuer à bénéficier d'une alimentation répondant à leurs besoins nutritionnels.

S'informer et s'impliquer

Les parents doivent s'informer régulièrement sur les bonnes pratiques en matière d'alimentation infantile, en utilisant des sources fiables telles que la radio, la télévision et les professionnels

de santé. Impliquer les parents dans l'éducation des enfants, en saluant les initiatives telles que les jardins potagers dans les écoles, qui contribuent à sensibiliser les enfants à une alimentation saine dès leur plus jeune âge.

Source : **Dr Gislaine Yaméogo Sawadogo, médecin pédiatre au CHU Pédiatrie Charles de Gaulle (Burkina Faso)**

par Elom AKAKPO

Signes d'alerte nocturnes du diabète

Le diabète, un problème de santé courant mais grave, peut se manifester à travers une gamme de symptômes, y compris ceux qui apparaissent pendant la nuit. Ces signes subtils, s'ils sont ignorés, peuvent indiquer des problèmes de santé sous-jacents.



Faire régulièrement son test de glycémie

Miction accrue

L'un des premiers signes du diabète est souvent une miction accrue pendant la nuit. Si on se réveille fréquemment pour uriner, cela peut être un signe de diabète. Cette réaction survient lorsque l'excès de sucre dans le sang entraîne une augmentation de la production d'urine par les reins.

Sueurs nocturnes

Les sueurs nocturnes, causées par de faibles taux de sucre dans le sang, peuvent être un autre indicateur de diabète. Des ajustements dans les médicaments et les habitudes alimentaires peuvent aider à les gérer.

Apnée du sommeil

Les personnes atteintes de diabète, en particulier de type 2, sont plus susceptibles de souffrir d'apnée du sommeil en raison de l'obésité et des perturbations métaboliques. Il s'agit d'une condition liée au sommeil caractérisée par de fréquentes pauses respiratoires pendant le sommeil. Ces pauses ou apnées peuvent survenir plusieurs fois au cours d'une nuit, ce qui entraîne un sommeil intermittent et laisse souvent l'individu fatigué le lendemain. Des recherches scientifiques ont montré que les personnes atteintes de diabète, notamment de type 2, sont beaucoup plus susceptibles de souffrir d'apnée du sommeil.

Soif accrue

La polydipsie, ou soif accrue, peut être un signe révélateur de diabète, en raison de la déshydratation causée par une augmentation de la miction. Si on se réveille fréquemment la nuit avec la bouche sèche et qu'on se sent inhabituellement desséché, cela peut très bien être un signe révélateur de diabète. Cela se produit en raison d'un taux de sucre dans le sang élevé. Ce qui oblige les reins à faire des heures supplémentaires pour filtrer et absorber l'excès de sucre. Lorsqu'ils n'arrivent pas à suivre, l'excès de sucre est excrété dans l'urine.

Fatigue persistante

Un des principaux signes présents chez les diabétiques est la fatigue excessive. La fatigue constante malgré un sommeil adéquat peut être un symptôme du diabète, résultant de l'incapacité du corps à utiliser efficacement le glucose comme source d'énergie.

Hypoglycémie

L'hypoglycémie, caractérisée par des symptômes comme la transpiration excessive et la faim accrue, peut également se manifester la nuit.

La raison pour laquelle ces symptômes se manifestent principalement la nuit est due au besoin d'énergie du corps au repos. Lorsque les niveaux de glucose baissent, le corps réagit en affichant ces symptômes dans le but de signaler une augmentation de la glycémie.

Syndrome des jambes sans repos

Ce trouble neurologique, est marqué par une envie incontrôlable et irrésistible de bouger les jambes. Cette envie s'accompagne souvent de sensations étranges et inconfortables au plus profond des jambes. Les sensations assez difficiles à décrire ont été assimilées à des courbatures, des chatouilles. Ce trouble peut être lié au diabète en raison des dommages aux nerfs causés par des niveaux élevés de sucre dans le sang.

Mal de tête : quelles maladies s'annoncent ?

La céphalée est tout simplement un mal de tête, qui est le symptôme ou le signe primordial dans beaucoup d'affections. Malheureusement elle peut cacher de graves maladies. C'est une douleur qui siège dans tout le crâne ou dans une partie du crâne. Elle se manifeste de façon très variée par des sensations d'oppression ou de compression, de martellement, enfoncement, brûlure, picotement, fourmillement, écrasement. L'une des céphalées les plus simples et communes est la migraine.

Raisons d'un mal de tête

Suite à un diagnostic très performant comme le scanner et l'imagerie par Résonance Magnétique (IRM) on peut démontrer qu'il y a certains maux de tête, qu'on ne peut pas traiter uniquement avec des antidouleurs. Un mal de tête peut par exemple, révéler une tumeur du cerveau, un accident vasculaire cérébral (AVC), traumatisme crânien, méningite, encéphalite ou des troubles de la dépression.

Le médecin généraliste qui reçoit dans son cabinet un malade qui vient dire «

Docteur ça fait longtemps j'ai mal à la tête », ne doit pas se contenter de dire ce n'est pas grave, tenez une ordonnance, allez chercher des médicaments.

Dans la médecine moderne, il n'y a plus raison de prendre en charge quelqu'un qui a un mal de tête quand naturellement, il n'est pas normal qu'il puisse avoir mal à la tête. Dans ces cas-là, il faudra faire de nombreux examens et c'est comme ça que beaucoup de choses ont été découvertes.

Quand j'étais étudiant j'attendais souvent parler d'« Agbota ». C'est

quand je suis arrivé en France que j'ai compris ce que c'est. Ce n'est pas parce que quelqu'un vous en veut. Mais tout simplement vous avez éclaté un gros vaisseau dans le cerveau et si rien n'est fait vous allez mourir et ça peut se soigner.

Mais si le mal de tête dure 3 à 5 jours et malgré ces médicaments, vous avez encore mal à la tête, il faut se dire que ce n'est plus un mal de tête simple. Il faut aller voir son médecin.

Expert : **Dr Francis Adeyemi Bellow, Neurochirurgien à Rouen (France)**

par William O.

Quand consommer les fruits dans la journée?

La consommation de fruits est bénéfique à tout moment de la journée, mais il y a quelques moments clés où ils peuvent être particulièrement bénéfiques.



Les fruits pour renforcer l'immunité



Au petit-déjeuner

1

Les fruits peuvent être une excellente façon de commencer la journée. Ils sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux, ce qui peut donner un coup de pouce énergétique pour bien démarrer la journée. On peut les consommer tels quels.



Comme collation

4

Si on a besoin d'une collation entre les repas, les fruits sont un excellent choix. Ils sont naturellement sucrés et fournissent des glucides pour un regain d'énergie. Une banane peut être une option pratique et saine.



Après l'entraînement ou une activité physique

2

Les fruits sont une excellente option pour reconstituer les réserves de glycogène et fournir des glucides après un entraînement. Il faut les associer à une source de protéines pour favoriser la récupération musculaire.



En dessert

5

Remplacer les desserts riches en calories par des fruits frais pour une option plus légère et plus saine. Les fruits peuvent être servis tels quels ou préparés sous forme de salade de fruits.

Avant un repas

3

Manger des fruits avant un repas peut aider à stimuler l'appétit et à fournir des fibres. Ce qui aide à se sentir rassasié plus rapidement pendant le repas principal.

par Raymond DZAKPATA

Source : « Kabore Hyacinthe, Nutritionniste et toxicologue alimentaire à Cygne Expertise Industriel et accompagnement nutritionnel »

Santé-Éducation sensibilise les distributeurs de journaux sur la santé

Santé-Éducation a mené une campagne de sensibilisation le mercredi 03 avril 2024 à l'attention des distributeurs de journaux, mettant en avant la santé en lien avec leur métier. Cette initiative s'inscrit dans le cadre de la Journée Mondiale de la Santé, placée sous le thème : « Notre santé, nos droits ».



Photo de famille

Les distributeurs de journaux jouent un rôle important dans la diffusion de l'information, étant des maillons essentiels de la liberté de presse. C'est pourquoi il est important de reconnaître et de valoriser leur contribution. Préoccupée par leur bien-être, Santé-Éducation a organisé une rencontre pour discuter des enjeux liés à leur santé dans le contexte de leur travail.

Anam Mignake, Directeur Général de Santé-Éducation, a souligné l'importance des distributeurs en déclarant : « Sans les distributeurs de journaux, il n'y aura pas de lecture. Ils sont ceux qui apportent l'information à nos lecteurs. Et donc, on a choisi d'échanger avec eux et réfléchir avec eux pour voir comment ils pourront faire leur travail dans les meilleures conditions. »

L'accent a été mis sur l'intégrité et les comportements en matière d'hygiène et d'alimentation, essentiels pour maintenir une bonne santé au quotidien. De plus, Santé-Éducation a encouragé les distributeurs à adhérer à l'Assurance

Maladie Universelle (AMU) lancée par le gouvernement, soulignant les avantages que cela peut leur apporter. Les échanges ont été bien accueillis par les distributeurs, comme en témoigne Innocent, alias "le gros", distributeur, qui s'est réjoui de l'attention portée à leur situation : « Nous sommes heureux de recevoir Santé-Éducation qui est là pour voir comment les choses se passent à notre niveau. Vraiment cela nous réjouit. Surtout merci pour les idées évoquées et les initiatives qui vont être prises pour que notre situation aussi s'améliore. Notre souhait est que les rédactions des autres journaux emboîtent leur pas ».

Cette initiative démontre l'importance de prendre en compte la santé des travailleurs, même dans des secteurs souvent négligés. En sensibilisant les distributeurs de journaux, Santé-Éducation contribue à promouvoir une culture de bien-être et de santé au sein de la société.

par Raymond DZAKPATA

E.D. EMERGENCE DIVINE

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



INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE

CONSEIL SANTÉ

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA ROUGEOLE

INAM, toujours à vos côtés !

 www.inam.tg

     8220



Le vendredi 08 mars 2024, le ministre de la santé Moustafa Mijiyawa a annoncé que des cas de rougeole ont été confirmés dans plusieurs districts sanitaires du Togo notamment dans la Kéran et l'Oti-Sud placés en état d'épidémie. La rougeole est une maladie virale hautement contagieuse causée par le virus de la rougeole ou le morbillivirus. Elle est transmise par voie aérienne, via les gouttelettes respiratoires ou par contact d'une personne infectée. La rougeole affecte principalement les enfants, mais peut également toucher les adultes non immunisés. **Les symptômes de la rougeole sont divers : la fièvre, les éruptions cutanées, la toux, la fatigue, le nez qui coule, les yeux rouges et larmoyants, etc.** La rougeole peut être mortelle, mais c'est l'une des maladies les plus simples à éviter grâce à la prévention. **Voici les bonnes pratiques à adopter contre la rougeole.**

Se faire vacciner

La vaccination est la meilleure façon de prévenir la maladie. Le vaccin anti-rougeole fait partie d'un ensemble de vaccin ROR

(Rougeole, Oreillon, Rubéole) ou RR (Rougeole, Rubéole). Elle permet de vous protéger et de freiner la propagation de la maladie.

Éviter les contacts étroits avec les personnes infectées

Il est important d'éviter les contacts avec des personnes atteintes de rougeole, car le virus est très contagieux.

Se laver les mains

Lavez-vous fréquemment les mains avec de l'eau et du savon, surtout après être entré en contact avec des surfaces potentiellement contaminées ou des personnes malades.

Renforcer le système immunitaire

Maintenez un mode de vie sain en mangeant équilibré, en faisant de l'exercice régulièrement, en dormant suffisamment et en réduisant le stress pour renforcer votre système immunitaire.

En suivant ces conseils, vous pouvez réduire votre risque d'attraper la rougeole et contribuer à prévenir la propagation de la maladie.