



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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 765 du 08 Mai 2024

«**Enèmi**» : santé du cœur et des vaisseaux sanguins

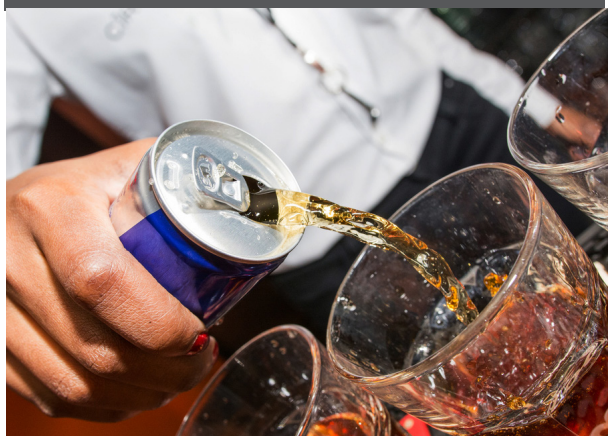


5

«ENÈMI», UNE HUILE VEGETALE SANTE

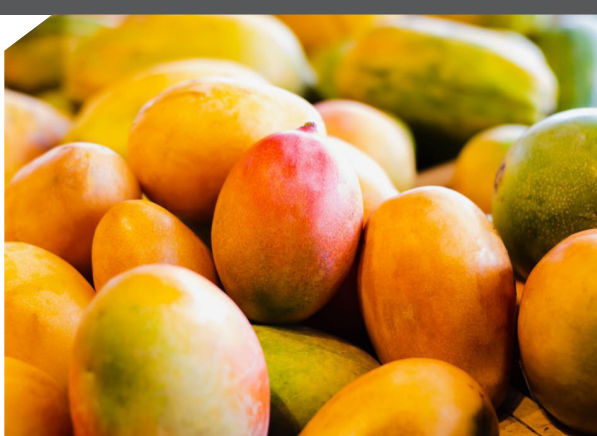
**Maladies chroniques :
éviter ces boissons**

3



**Vertus de la mangue
chez les hypertendus**

4



**7 types de selles
à risque**

7



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bé 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 Itinéaire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

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



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES Relatif à la perception de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers communément appelée « trimestre » que la perception de ladite taxe au titre du premier trimestre 2024 se poursuit conformément aux dispositions de l'article 57 du Livre des Procédures Fiscales.

Les contrôles du paiement de ladite taxe débutent pour compter du 02 mai 2024 sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 22 avril 2024

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

« 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 06/05/24 AU 13/05/24

BOULEVARD HANOUKOPE	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
BON SAMARITAIN	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
OLIVIERS	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
ESPERANCE	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphouët-Boigny	96 80 09 50
AVE MARIA	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyekonakpœ	22 21 01 28
BON SECOURS LIBERATION	Face ENSF près du CHU Tokoin	99 03 20 12
BAH	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
CITRUS	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
ISIS	Bd Zio, Face EPP Hédranawé	90 55 79 59
YEM-BLA FRATERNITE	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
APOTHEKA	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
LE PROGRES	258, Av. Akéi face à la Résidence	90 88 98 72
MAWULE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
BETHEL	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
DES ECOLES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	96 80 10 00
EL-NISSI	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
HOSANNA	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face OraBank et Banque Atlantique	91 86 29 87
MAGNIFICAT	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
MATHILDA	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Agédokpœ-Gbonamé	70 17 97 08
EL-SHAADI	Carrefour Sagbado-Sémekonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
ENOUU	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	93 29 07 37
LE GALIEN	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
DES ROSES	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
BETANIA	Station d'Agbalépedogon	22 25 90 68
VOLONTAS DEI	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
EL-SHAMMAH	AGOE - Vakposito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
NOTRE DAME DE LOURDES	Rue Sito, Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
LA GRACE	Avedji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 49 54 48
ST ESPRIT	Sise à Amadabomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
REGINA PACIS	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	96 80 10 19
KOBOYO	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
TAKOE	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kegué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
EL NOUR	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
EXCELLENCE	DAVIE, rte de la Nationale No.1 avant le passage de Davié	93 70 34 78
VITAS	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
ESPACE VIE	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
LA BARAKA	AGOE Démakpœ Voie CEDEAO	93 27 95 54
SANGUERA	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
LA SHEKINAH	Agpœ Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
NELLY'S	Agpœ LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
A DIEU LA GLOIRE	Sise près du Lycée de Sanguié, Boulevard du 30 Août	70 42 80 80
DE L'EDEN	AGOE-NYIVE Qt Atomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
AVEPOZO	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
LUMEN	Marché de Legbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
DE L'AVE	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
	ASSAHOUN, en face de l'Eglise Catholique NDA et du CHR Assahoun	92 10 11 11

ils ont dit...



Yasmine Sandrine Zerbo
Nutritionniste-Diététicienne
« Dans beaucoup de pays africains, il y a un grave problème de diététique. Sur quatre patients hospitalisés deux souffrent de dénutrition hospitalière. La plupart meurent par faute manque de suivi nutritionnel. »



Pr Jean-Marie Damorou
Cardiologue
« L'insuffisance cardiaque est grave mais évitable. Il faut avertir et sensibiliser les gens autour de la maladie. C'est une pathologie mortelle et les patients n'ont pas toujours conscience de cela. »

Maladies chroniques : éviter ces boissons

Certaines boissons sont particulièrement néfastes pour la santé, d'autant plus si elles sont consommées en excès. Selon Dr Essoreke Tchaou, Nutritionniste-Diététicien à Lomé, boissons gazeuses, énergisantes, alcooliques et jus de fruits industriels engendrent une vingtaine de problèmes de santé à l'organisme entre autres infections bactériennes, parasitaires et mycoses, dérèglement du système immunitaire, allergies, épuisement du système nerveux, fatigue, manque d'énergie.

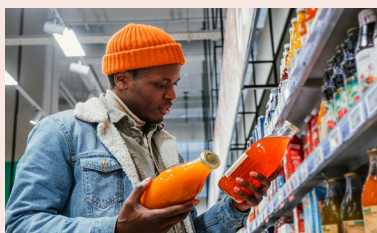
Boissons gazeuses

D'après la revue « Circulation », les personnes qui en boivent au moins un verre par jour s'exposent à un risque de mort prématurée. Outre les additifs, l'aspartame, la quantité de sucre présente dans ces boissons est énorme : elle correspond à plus de cinq morceaux par verre de 250 ml. « En excès, le sucre favorise des pathologies comme le diabète, l'obésité ou les maladies cardiovasculaires. Les boissons gazeuses, quant à elles,



ont malgré tout un « goût sucré », sans l'énergie qui va avec. Le corps va réclamer cette énergie, ce qui peut modifier les comportements alimentaires. En d'autres termes, ils favorisent les envies de sucré et le grignotage », explique Dr Essoreke Tchaou, Nutritionniste-Diététicien.

Jus de fruits industriels

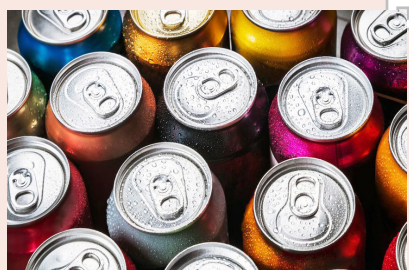


Une étude publiée dans le « Journal of the American Medical Association » (JAMA) révèle que la consommation « élevée » des jus de fruits de commerce ou de supermarché autrement dit, si elles représentent

plus de 10% des apports caloriques journaliers, est dangereuse. « Ces boissons augmentent aussi la résistance à l'insuline et donc le risque de diabète, modifient le taux de lipides dans le sang ainsi que les marqueurs de l'inflammation et la tension artérielle », fait savoir Dr Essoreke Tchaou. Attention, boire un jus de fruit ne revient pas au même que manger un fruit. Lorsqu'on boit un jus de fruit, on boit surtout le sucre du fruit. Cela provoque notamment un pic de glycémie, et donc d'insuline. En conséquence, le sucre est transformé en graisse et stocké.

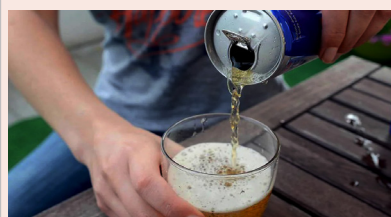
Boissons énergisantes

Leur côté énergisant est très mauvais pour la santé et notamment pour la tension. « Prises en excès, elles ont tendance à déshydrater l'organisme et à provoquer des troubles du rythme cardiaque dont une arythmie cardiaque. La forte teneur en caféine des boissons énergisantes peut être en cause dans ces effets indésirables : la nervosité, des tremblements, des symptômes gastro-intestinaux, des



insomnies et des palpitations », martèle Dr Tchaou. En effet, la plupart contient plus de 100 mg de caféine par canette. Certaines en contiennent 180 mg.

Eviter association boisson énergisante et alcool



Un autre problème de ces boissons est leur association

fréquente avec l'alcool, en particulier chez les jeunes adultes. « Cela peut masquer les effets de l'alcool sans pour autant les réduire, et ainsi entraîner des comportements risqués (relations sexuelles non protégées, bagarres, conduite en état d'ivresse, agressions...). Cette consommation concomitante peut aussi réduire la perception d'intoxication à l'alcool, le risque de boire en excès est donc augmenté », estime le nutritionniste-diététicien. Faire preuve de prudence.

Excès d'alcool

Dans son ouvrage « Comment ne pas avoir une crise cardiaque », le Dr. Fabien Guez, Cardiologue français, avertit qu'en excès, l'alcool peut entraîner l'infarctus, une insuffisance cardiaque et faire grimper la tension artérielle. « Il augmente aussi les risques d'arythmie et de tachycardie, des causes fréquentes d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). L'alcool n'apporte rien sur le plan nutritionnel.



Un gramme d'alcool correspond à 7 kcal. En comparaison, un gramme de lipides correspond à 9 kcal », fait savoir Dr Tchaou. Boire de l'alcool apporte quasiment autant de calories que si on mangeait du gras pur.

Aliments pour contribuer à la guérison des maux de gorge

Les maux de gorge peuvent apparaître à n'importe quel moment comme le symptôme d'une infection virale comme, par exemple celle qui provoque des rhumes ou des gripes. Ils peuvent aussi être le produit d'infections bactériennes, comme la pharyngite. Quand on souffre de cette douleur, il existe certains aliments qui peuvent aider à accélérer la guérison.



La banane contient des nutriments comme la vitamine B6, du potassium et bien sûr de la vitamine C. C'est un aliment doux pour la gorge car il n'est pas acide. De plus, il n'est pas désagréable à manger puisqu'il est très facile à avaler.



Pour soulager la douleur et l'irritation de la gorge, un excellent remède consiste à boire du thé au gingembre ou du thé au miel. Le thé au gingembre est caractérisé par sa forte action anti-inflammatoire qui contribue à soulager l'irritation de la gorge. De plus, le miel est un aliment antibiotique qui peut lutter contre l'infection tout en adoucissant la gorge.



Cette recette classique est excellente pour augmenter les défenses immunitaires, combattre les infections virales et soulager les symptômes comme les maux de gorge et la congestion. Elle a des propriétés anti-inflammatoires légères et évite que les virus n'entrent en contact avec les membranes muqueuses. Une bonne soupe au poulet peut inclure des carottes, des oignons, du céleri, des navets, des pommes de terre et de l'ail.



C'est l'un des remèdes de grand-mère qui a le plus servi à soulager les maux de gorge. Il aide à combattre l'infection qui peut aussi provoquer des symptômes gênants comme la toux et la congestion. Pour le préparer, il suffit de mélanger deux cuillères de jus de citron avec une cuillère de miel. Ce mélange peut être consommé seul ou dilué dans une tasse d'eau tiède.



Ce légume contient des nutriments comme la vitamine A, la vitamine C, la vitamine K, des fibres et du potassium. C'est un aliment qui renforce le système immunitaire et qui aide à lutter contre les maux de gorge, du moment qu'on le mange cuit. Le fait de manger des carottes crues pendant qu'on souffre des maux de gorge peut être agressif pour la gorge irritée et empirer le problème.



Que ce soit l'ail ou l'oignon, ces deux aliments contiennent des composés de soufre qui ont une action expectorante et mucolytique, c'est-à-dire qu'ils facilitent l'expulsion des mucosités des voies respiratoires. Ils sont considérés comme de puissants antibiotiques naturels, capables de lutter contre les infections virales et bactériennes, soulageant ainsi les symptômes des maux de gorge.

L'aliment idéal n'existe pas. L'équilibre nutritionnel est assuré par la consommation variée, saine et équilibrée des aliments.

Vertus de la mangue chez les hypertendus

Les mangues sont un fruit sain pour la santé du cœur et les vaisseaux. Elles sont un atout naturel dans la réduction du risque de maladies cardiovasculaires, en particulier l'hypertension artérielle.



Photo des mangues mûres

Les mangues apportent une variété de nutriments, de substances phytochimiques et de composés bioactifs à l'alimentation, notamment 50 % de la valeur quotidienne pour la vitamine C, 15 % de l'apport quotidien pour l'acide folique et 15 % de l'apport quotidien pour le cuivre. Les mangues sont également une source prédominante de mangiférine, un composé bioactif, explique des chercheurs de

School of Exercise and Nutritional Sciences in the College of Health and Human Services de l'Université d'État de San Diego, en Californie.

Soutenir la santé cardiaque

La mangue, un fruit riche en polyphénols, dont la mangiférine, la quercétine, la gallotannine, l'acide gallique a un effet très bénéfique sur la pression artérielle systolique des femmes ménopausées, selon les

résultats d'une étude présentée à la réunion annuelle de l'American Society for Nutrition, à Boston aux Etats-Unis.

Des chercheurs de l'université de Californie ont invité un groupe de femmes ménopausées et en bonne santé, à en consommer environ 300 grammes par jour pendant deux semaines. Elles devaient ensuite suivre un régime sans ce fruit charnu les treize jours suivants, à titre de comparaison. Résultat : la pression artérielle systolique et la fréquence cardiaque relevées par les scientifiques ont baissé significativement deux heures seulement après avoir mangé de la mangue.

Pour les chercheurs, la consommation de ce fruit contribue à détendre les artères et protège des risques cardio-vasculaires. Des effets bénéfiques probablement dus à sa richesse en différents polyphénols.

Ces fameux polyphénols dont on sait qu'ils jouent aussi un rôle anticancer. Une étude animale de 2016 a suggéré que la mangiférine offrait des avantages de protection du cœur, y compris une réduction de l'inflammation. D'autres études sur les animaux suggèrent que le même produit chimique végétal peut aider à l'équilibre des graisses.

par Elom AKAKPO

Interview Mathieu Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires

«Les mangues, c'est bon pour la santé, mais seulement lorsqu'on respecte une bonne hygiène»

Les mangues font partie des fruits tropicaux les plus prisés par les populations. Au Togo, les mois de mars, avril, mai et même juin représentent le moment par excellence de l'année où ces fruits atteignent leur maturité et sont donc cueillis pour le grand bonheur des populations qui prennent du plaisir à en consommer. Mais, la consommation de ce fruit n'est pas sans conséquence sur la santé lorsque les conditions d'hygiène ne sont pas respectées. Dans une interview accordée à Santé-Education, Mathieu Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires donne des conseils pour une bonne hygiène lors de la consommation de ce fruit.

Santé-Education : Quels sont les bienfaits des mangues sur la santé?

Mathieu Tobossi : La mangue fait partie des fruits anti-fatigue. Riche en minéraux et en vitamines, particulièrement en vitamine A (nécessaire pour la santé des yeux, des os, de la peau). Riche aussi en vitamines du groupe B, la mangue aide à réduire la fatigue et renforce le système immunitaire. Elle renferme la vitamine C (37mg aux 100g, soit 46% des apports journaliers recommandés ; elle protège contre les infections, accélère la cicatrisation. C'est aussi une source de vitamine E (actions anti-inflammatoires et vasodilatatrices) et vitamine K (coagulation du sang et calcification des tissus mous). C'est un fruit qui participe à la prévention contre le cancer.

La mangue est riche en polyphénols, des substances antioxydantes qui protègent les cellules du corps contre le vieillissement précoce. Elle contient d'autres antioxydants, comme le lupéol, qui diminue la croissance des cellules cancéreuses, notamment dans

le cancer de la prostate. La mangue aide à bien protéger son cœur. Elle contient des fibres digestes, dont la pectine. Ces substances permettent de réduire le taux de mauvais cholestérol, et il ne faut pas oublier la présence de potassium qui favorise le contrôle du rythme cardiaque et le maintien d'une pression artérielle normale. Choisie mûre, la mangue se digère facilement car elle contient moins de fibres que de nombreux fruits. Sa teneur en fibres est seulement de 1,7 g aux 100g en moyenne. Ses fibres solubles limitent la constipation. Elle renferme aussi des enzymes digestives qui favorisent la digestion des protéines consommées au même repas.

Quels sont les risques sanitaires auxquels s'exposent les consommateurs en ingérant les mangues sans l'observance des mesures d'hygiène?

Effectivement en cette saison pluvieuse, on observe une consommation excessive de mangues. Ceci n'est pas sans conséquence sur la santé surtout si les mesures



Mathieu Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires

hygiéniques et diététiques ne sont pas bien observées. Si les mangues, les mains ou les couteaux ne sont pas bien lavés avant la consommation, les conséquences possibles sont les infections et infestations diverses, une indigestion et des troubles digestifs avec à la clé des diarrhées aiguës, vomissements, maux de ventre, des gaz Aussi, la consommation excessive peut entraîner une élévation du taux de sucre dans le sang surtout chez le diabétique et occasionner une indigestion.

Quelles sont les dispositions pratiques à prendre avant de consommer les mangues pour éviter les maladies ?

Tout d'abord, il faut scrupuleusement respecter les mangues de bonne qualité et en quantité raisonnable. De bonne qualité pour parler des mangues suffisamment mûres et non abimées. Éviter de consommer des mangues pas assez mûres, entamées par un animal, oiseau ou insecte car ceci peut causer une indigestion et des troubles

digestifs avec les conséquences qui s'en suivent. Rappelons qu'il faut bien laver les mains et les mangues à l'eau potable et au savon (mains et couteaux) avant la consommation pour éviter diverses infections. En quantité raisonnable pour dire qu'il faut éviter une consommation excessive. La consommation excessive peut entraîner une indigestion et l'élévation du taux de sucre dans le sang chez le diabétique. En général, il est recommandé d'en consommer deux portions par jour (une mangue/jour en moyenne) et de préférence le soir avant ou après le dîner.

Quels sont vos conseils à l'endroit des populations ?

Il faut scrupuleusement respecter les mesures hygiéniques et diététiques avant toute consommation de mangue. S'adresser à un professionnel de la santé si on ressent un malaise persistant lié à la consommation de mangues. Les mangues c'est bon pour la santé, mais seulement lorsqu'on respecte une bonne hygiène.

Propos recueillis par Elom AKAKPO

« Enèmi » : santé du cœur et des vaisseaux sanguins

Le palmier à huile permet de produire de l'huile rouge « Zomi » en Ewé, une huile comestible tirée de la chair autour de l'amande de la noix. Seulement ce n'est pas le seul bénéfice de cette graine. L'huile de palmiste « Népimi » ou « Enèmi » en Ewé est aussi extraite de la graine de palme. Populaire pour ses propriétés curatives, l'huile de palmiste est reconnue pour ses nombreux bienfaits pour la santé qui aident à prévenir et à guérir les maladies chroniques.

Un régime peut avoir jusqu'à 1500 noix bien charnues.

Après pressage et extraction de l'huile des graines, les coques de noix sont débarrassées de la chair rouge orangé, laissent paraître une capsule noire percée de 3 pores germinatifs comme la grosse noix de coco. Ces coques protègent une amande blanche ou ivoire ovoïde pleine appelée «palmiste». Lorsque ces coques sont pressées, elles produisent une huile très convoitée. C'est l'huile du palmiste de couleur noire à la première extraction. L'huile de palmiste se distingue par un goût et une odeur forts et uniques. Malgré toutes les possibilités d'utilisations, cette huile blanche a presque disparu des marchés de consommation locaux, ruraux comme urbains.

Propriétés nutritives

L'huile de palmiste est riche en acides gras saturés, en acide palmitique, en vitamine E, K liposoluble en antioxydants, en caroténoïdes, en phytostérols. D'après l'ouvrage « The useful plants of West Tropical Africa »; édition 2 de Humphrey Morrison Burkill, l'huile de palmiste est utilisée pour sa valeur nutritive pour la prévention du déficit de la vitamine A ; avec trouble oculaire, retard de croissance, baisse de la résistance aux infections.

Excellent remède contre l'épilepsie

La médecine alternative a montré que l'huile de palmiste était une solution formidable pour traiter les convulsions chez les enfants. Ses propriétés curatives aident à lutter

contre les effets de l'épilepsie et à procurer un grand soulagement.

Prévenir le vieillissement cutané

D'après la thèse « Huile de palmiste traditionnelle » de Estrellie Stiana Mboui Ondo, présentée en 2003, des observations ont également montré que l'utilisation de l'huile de palmiste empêche les ridules et retarde le relâchement de la peau et les rides. Et selon les résultats de la recherche, l'huile de palmiste offre une protection contre les effets néfastes des rayons UV et de plusieurs autres substances toxiques.

En outre, l'huile de palmiste n'élimine pas seulement les toxines du corps, elle purifie également toutes les cellules du corps et les rajeunit. En plus d'être un agent anti-âge, l'huile de palmiste aide également à assouplir la peau sans la rendre grasse. Fournissant des avantages complets qui sont souvent négligés, l'huile de palmiste aide à lutter contre les démangeaisons de la peau. Au Cameroun par exemple, l'huile de palmiste est particulièrement utilisée pour prévenir et lutter contre l'érythème fessier chez les bébés.

C'est un soin corporel naturel bienfaisant pour bébés, enfants, adultes et même les personnes du 3e âge. L'huile de palmiste aide à lutter contre les odeurs corporelles lorsqu'elle est appliquée régulièrement sur la peau.

Renforcement du système immunitaire

D'après l'enquête sur la connaissance et les utilisations de l'huile de palmiste produite en Côte d'Ivoire : cas de la



Image montrant l'huile rouge (G) et Nèmi (D)

population d'Abidjan par des chercheurs de l'Université Felix Houphouët-Boigny, l'huile de palmiste stimule la production de globules blancs, les cellules responsables de la protection de l'organisme contre les agents pathogènes. Par conséquent, elle aide à prévenir ou à combattre les maladies infectieuses. En effet, il a mentionné qu'en médecine traditionnelle, l'huile de palmiste est appliquée aux enfants convulsifs pour réguler leur température corporelle. Elle est aussi utilisée pour soulager et guérir les douleurs au niveau des oreilles et pour le traitement des mycoses.

Par ailleurs, l'huile de palmiste favorise la digestion et le transit intestinal. L'ingestion d'une cuillère à soupe, peut prévenir la constipation, les ballonnements, et les crampes d'estomac. Ceci favorise également l'absorption des nutriments et l'élimination des toxines.

Contrôler la pression artérielle

Des études ont montré que cela permet également de contrôler la libre circulation du sang du cœur vers d'autres organes du corps.

Et, ce faisant, il aide à maintenir la pression artérielle sous contrôle, évitant ainsi le risque d'hypertension. Il est également utile pour la cuisson car il ne contient pas de mauvaises graisses. En fait, les médecins conseillent aux personnes souffrant de problèmes cardiaques et présentant un taux de mauvaises graisses élevé d'utiliser l'huile de palmiste lors de la cuisson, car elle est plus bénéfique pour la santé.

Améliorer la santé des os

Si on veut des os solides, on peut utiliser l'huile de palmiste car elle améliore la santé des os. Elle est pleine de vitamines. L'utiliser quotidiennement dans l'alimentation pour un mode de vie sain, grâce à ses bienfaits étonnants.

par William O.

DON DE Sang

“ Chers citoyens sortons massivement pour sauver des vies. ”

CNTS | Centre National de Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)

17 mai : Journée Mondiale Hypertension/ Interview du Professeur René Baragou, Chef de service de Cardiologie au CHU Sylvanus Olympio

« Pour prévenir l'hypertension artérielle, la modification du style de vie n'est pas seulement la base à atteindre avant d'enclencher une thérapie curative, elle est en même temps la mesure préventive la plus importante »

Maladie chronique, l'hypertension artérielle est une hyperpression du sang sur la paroi des artères. On compte ainsi 1.28 milliard de personnes atteintes d'hypertension artérielle dans le monde, dont 700 millions qui ne sont pas traitées. Elle touche, selon l'OMS, plus d'un adulte sur trois. Comment l'hypertension peut-elle être prévenue ? Quels sont les traitements de cette affection cardiovasculaire ? Comment surveiller sa tension ? Professeur René Baragou, Chef de service de Cardiologie au CHU Sylvanus Olympio, Président de la Société de Cardiologie du Togo donne des précisions dans cette interview.

Santé-Education : Que doit-on comprendre sous la terminologie d'hypertension artérielle ?

Professeur René Baragou : L'hypertension, aussi appelée hypertonie artérielle, recouvre une augmentation chronique de la pression du sang. Celle-ci commence lors de valeurs systoliques supérieures ou égales à 140 mmHg, et lors de valeurs diastoliques supérieures ou égales à 90 mmHg. L'on considère comme optimale une pression sanguine en dessous de 120/80 mmHg. Au niveau mondial, ce sont plus d'un milliard de personnes qui sont affectées par cette hypertonie artérielle. L'hypertension provoque environ des millions de décès par année.

À partir de quel moment doit-on se préoccuper activement de son hypertension artérielle ?

En principe, pour les personnes présentant une pression optimale (120/80 mmHg), il s'agit de faire mesurer sa tension au moins tous les 5 ans, et ce lors de diagnostics de routine. Pour les personnes présentant des pressions normales, mais élevées (à partir de 130/80 mmHg), cet examen devrait intervenir chaque année. L'on sait entre temps à quel point une mesure individuelle à la maison est importante. Celle-ci est idéalement effectuée sur le haut du bras.

Quelles personnes sont particulièrement à risque ?

L'hypertension représente un facteur de risque substantiel pour les maladies cardiovasculaires. Des calculateurs de risques peuvent aider à évaluer ces risques sur une période de 10 ans. Les risques supplémentaires sont : le tabac, des perturbations du métabolisme des lipides, une teneur de sucre augmentée dans le sang à jeun, l'âge et des prédispositions dans la famille. Les personnes qui présentent déjà des maladies du système circulatoire coronaire devraient veiller particulièrement à leurs valeurs de tension.

Comment puis-je remarquer une hypertension ? Existe-t-il des signaux d'alerte ?

La mesure de la pression sanguine de manière routinière présente une valeur particulièrement importante, car une longue durée sans symptômes, fréquemment observée, peut retarder le diagnostic initial, souvent de plusieurs années. Dans tous les cas, l'on remarque

souvent des maux de tête (surtout à l'arrière de la tête), des troubles du sommeil, des vertiges, des troubles de la vision, des bourdonnements d'oreilles, de la nervosité, de la tachycardie ou des saignements du nez. Si l'on ressent une oppression de la cage thoracique ou des insuffisances respiratoires, il faut rapidement se mettre en relation avec les services d'urgences ou une ambulance.

Quels sont les facteurs de risque inévitables ?

Il y a les antécédents familiaux ; si vos parents ou grands-parents sont hypertendus, le risque est accru chez vous et vos enfants. On a l'âge : la tension systolique (supérieure) qui a tendance à augmenter avec l'âge (le risque s'accroît à partir de 55 ans en général ; chez l'homme, c'est à partir de 45 ans et chez la femme, à partir de 55 ans). Certaines maladies : maladies rénales, diabète, apnée du sommeil... En dehors de ces facteurs non modifiables, des comportements à risque d'hypertension peuvent pourtant être corrigés. Certaines mesures hygiéno-diététiques peuvent prévenir les risques.

L'hérédité joue un rôle dans l'hypertension artérielle ?

Oui. On parle de l'HTA familiale qui est actuellement bien définie. Il n'est pas rare de trouver au sein d'une même famille plusieurs hypertendus. Mais la découverte des gènes responsables de l'hypertension artérielle reste difficile. Néanmoins, avoir des parents hypertendus doit amener à faire contrôler sa tension plus régulièrement encore, au moins une fois par an après 30 ans et à promouvoir auprès de ses enfants de bonnes habitudes alimentaires, en évitant les excès de sel et le surpoids.

Quelles sont les conséquences de l'hypertension ? Qu'est-ce qui la rend si dangereuse ?

Très souvent, l'on ne décèle l'hypertension que par les manifestations de dommages qui en découlent. Il s'agit d'accidents vasculaires cérébraux, criss cardiaques, insuffisance cardiaque, ou « gros cœur, insuffisance rénale pouvant conduire à la dialyse. Des crises aiguës de pression artérielle (>180/120 mmHg) peuvent entraîner des saignements du cerveau, des crises cardiaques et des lésions de l'aorte, tous potentiellement mortels.

Que puis-je faire à mon niveau pour faire baisser ma pression ?

Le mot-clé est un changement



Professeur René Baragou consultant un patient

de style de vie, mais ceci a un ennemi interne redoutable : nos propres mauvais démons ! Il est recommandé de réduire la teneur en sel de cuisine des aliments, de ne consommer de l'alcool qu'en quantités modérées, de réduire sa masse corporelle ainsi que d'adopter une alimentation de type méditerranéenne (légumes, fruits, poisson, noix, huile d'olive). Il est aussi important de pratiquer régulièrement une activité physique d'endurance (au minimum 3 à 4 fois par semaine 30 à 45 minutes). Nous recommandons aussi des méthodes de détente comme des étirements pour réduire le stress. Autant que possible, il faudrait éviter de prendre à soi des médicaments augmentant la pression sanguine.

Quand faut-il se tourner vers des solutions médicamenteuses ?

La nécessité de l'utilisation de médicaments dépend des niveaux de risques individuels, des lésions déjà endurées par les différents organes, et, et cela n'est pas à négliger, du succès à juguler la pression sanguine au moyen de mesures basées sur un changement de style de vie. Selon l'état d'avancement de l'affection, de nos jours, l'on commence une thérapie, déjà avec une combinaison de deux sortes de médicaments distincts baissant la pression.

Est-ce que les médicaments régulant la pression doivent être pris à vie ?

Dans la grande majorité des cas, la réponse est oui. Le but le plus important à atteindre est une régulation continue et de longue durée de la pression sanguine, de façon à ce que les dommages aux organes soient évités. Ceci nécessite une prise de médicaments qui est également de longue durée, voire durant toute la vie. Un arrêt soudain et décidé par le patient de manière unilatérale peut en outre provoquer une remontée de la pression qui peut s'avérer dangereuse, voire fatale.

Quelles sont les mesures préventives les plus importantes ?

Pour prévenir l'hypertension artérielle,

la modification du style de vie n'est pas seulement la base à atteindre avant d'enclencher une thérapie curative, elle est en même temps la mesure préventive la plus importante. De plus, celle-ci est également bénéfique pour la prévention d'autres maladies et affections comme : les crises cardiaques, les attaques cérébrales, et d'autres affections potentiellement dangereuses. **Éviter : tabagisme, sédentarité, surpoids et obésité. Consommer sel et alcool avec modération ; Manger chaque jour 5 fruits et légumes et 3 produits laitiers allégés. Adopter une activité physique qui permet de parler pendant l'effort. Effectuer un relevé d'automesure au calme les jours qui précèdent la consultation médicale. Soigner sa tension : une hypertension non traitée favorise après quelques années les maladies graves. Prendre sa tension régulièrement par an à partir de 40 ans. Donc, si l'on modifie son hygiène de vie, l'on fait d'une pierre plusieurs coups.**

Une fois la tension normalisée, le traitement est-il encore nécessaire ?

Comme la plupart des maladies chroniques, le traitement sera instauré à vie, sauf dans quelques cas précis (origine rénale, atteinte des glandes surrénales...). Chez plus de 90 % des patients, l'arrêt du traitement est synonyme d'un retour à l'hypertension. Car si ces produits ramènent la tension à la normale, ils n'agissent pas directement sur les causes : on ne guérit pas de l'HTA.

Les traitements contre l'HTA comportent-ils des effets secondaires ?

Oui il y a des patients signalant des effets secondaires, qui leur paraissent gênants ou très gênants (fatigue, mains et pieds glacés, jambes lourdes et gonflées, insomnies, cauchemars, sécheresse de la bouche, vertiges, troubles digestifs, de la sexualité...). Mais l'erreur est de stopper ou de modifier son traitement soi-même. En cas de troubles gênants, il faut en parler à son médecin. Il est nécessaire d'adapter les prescriptions avant de trouver la bonne solution.

Propos recueillis par Abel OZIH

7 types de selles à risque

Des modifications d'aspect ou de fréquence des selles peuvent révéler un problème de santé. Il est alors indispensable d'observer de temps en temps les selles pour s'assurer que rien d'anormal n'arrive. Le Docteur Dieudide Dovonou, médecin généraliste à la clinique « Le Safran » à Baguida évoque les symptômes qui doivent pousser à consulter un médecin pour en déterminer la cause.



Photo d'un homme en train de faire la selle

Selles de diamètre rétréci: la faute à une tumeur ?

Le diamètre des selles qui diminue peut être le signe de certains déséquilibres ou de certaines maladies. « Il peut s'agir en particulier d'un mode de présentation de certains cancers du côlon. Les selles ont alors un aspect de ruban. Cela montre qu'il y a un rétrécissement du diamètre intérieur du colon, qui peut être lié à la présence d'une tumeur. C'est plutôt difficile à constater », informe Dr Dieudide Dovonou. Aussi il convient d'être attentif à des signes supplémentaires d'alerte: douleurs abdominales ou au niveau du rectum par exemple.

Glaïres dans les selles récemment

Les glaïres sont des sécrétions blanchâtres et gluantes, normales ou pathologique d'une muqueuse. « La présence de glaïres dans les selles n'est pas un signe inquiétant si cela est lié à une constipation et que cela fait longtemps qu'on a constaté leur présence. En revanche, si l'apparition de glaïre dans les selles est récente, mieux vaut en parler à son médecin, surtout si on a constaté d'autres signes en parallèle, dont le sang dans les selles, et un amaigrissement soudain », souligne Dr Dieudide Dovonou. La présence de glaïres dans les selles est rarement un signe isolé de cancer du côlon.

Selles anormales : consulter

Si les selles n'ont pas un aspect normal, il est important d'en parler à un médecin traitant qui orientera, si besoin, vers un gastro-entérologue. Ce spécialiste pourra alors procéder à une consultation et prescrire des examens complémentaires si nécessaire, avant de poser son diagnostic.

Selles de couleur noire : la faute à un aliment ou une hémorragie

A-t-on constaté que les selles étaient noires ? Pas de panique si on a mangé beaucoup d'épinards « Gboma », les selles peuvent être de couleur noire. Cela est bien sûr transitoire. Une supplémentation en fer peut également donner des selles noires. En revanche, explique Dr Dovonou, médecin généraliste « si on ne prend pas de fer et que les selles sont noires et ont une odeur nauséabonde, en parler rapidement au médecin. Des selles noires avec une odeur différente des selles habituelles sont faites de vieux sang, ce que l'on appelle méléna, et signalent une hémorragie digestive le plus souvent d'origine haute, au niveau de l'estomac ou de l'intestin grêle, ou provenant du début du cancer du côlon ».

Selles très claires : un problème biliaire

Les selles sont colorées entre autres par la bile. Aussi des selles qui deviennent très claires, de couleur mastic, doivent alerter. « Cela peut être le signe qu'il se passe quelque chose au niveau du système biliaire, que la bile ne s'écoule plus car il y a un blocage du cholédoque, le petit canal qui arrive du foie dans l'intestin via la vésicule biliaire. Le cancer du pancréas peut aussi se signaler par des selles décolorées, mais dans ce cas la décoloration des selles n'est pas un signe isolé », indique le spécialiste.

Selles liquides et très fréquentes : peut-être un cancer du côlon

Le fait remarquer que l'apparition de diarrhée ou d'alternance de diarrhée et de constipation est un signe qu'il ne faut pas négliger. D'après Dr Dieudide Dovonou, « cela peut révéler un cancer du côlon, surtout si cela survient chez une personne de plus de 50 ans. En règle générale, toute modification récente de la fréquence ou de la consistance des selles, que ce soit une constipation ou une diarrhée doit alerter. Si le transit change, en parler au médecin ». Le dépistage de sang occulte dans les selles permet de diagnostiquer un cancer du côlon de façon précoce.

Selles dures et rares : problème de thyroïde ?

La constipation, c'est-à-dire la rareté des selles et leur aspect modifié surtout en selles dures, est un signe à ne pas négliger. « Cela peut être lié à des changements de vie, des modifications alimentaires, un traitement médicamenteux mais aussi à des problèmes de thyroïde et même de cancer du côlon. Une constipation apparue récemment doit être signalée au médecin », martèle le médecin.

par William O.

Lien entre plaisir sexuel et clitoris

par Jean ELI

Le clitoris est le seul organe humain qui est voué uniquement au plaisir. Il n'existe pas du tout d'équivalent chez l'homme parce que le pénis sert à la fois pour uriner, pour l'éjaculation et aussi pour procurer du plaisir. Le clitoris est le principal organe du plaisir féminin. C'est la zone de stimulation qui entraîne le plus facilement un orgasme alors que le vagin n'a pas cette faculté. Il y a seulement une femme sur trois, 32-33%, qui ressentent un orgasme déclenché par les mouvements de va et vient du pénis alors que plus de 95% des femmes ont des orgasmes déclenchés par des attouchements sur le clitoris. Au moment de commencer une relation sexuelle, ce n'est pas de commencer directement par aller toucher le clitoris. Avant, il faut des préliminaires, des baisers, des caresses sur le corps, et des caresses autour de la zone sexuelle pour faire monter l'excitation et pour éveiller le clitoris au plaisir.

« Chaque Clitoris est différent »

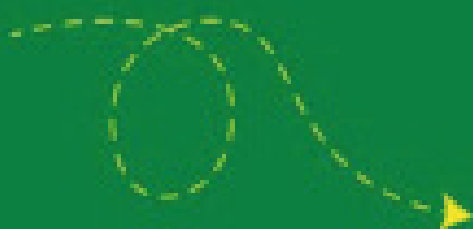
Ensuite, s'occuper du clitoris de leurs partenaires mais suffisamment longtemps parce que beaucoup d'hommes considèrent que le clitoris c'est le starter du plaisir et il faut s'en occuper un peu pour qu'elles se sentent excitées et ensuite on passe aux choses sérieuses c'est-à-dire la pénétration.

Toutes les femmes que je rencontre en consultation se plaignent de recevoir seulement quelques petites caresses qui ne durent pas sur le clitoris. Il faut que ça dure longtemps et tout le temps elles traînent leurs maris et me disent: expliquez lui qu'il faut que ça dure longtemps et aussi que chaque clitoris est différent. C'est-à-dire qu'il y a des femmes qui ont besoin des caresses très douces, d'autres des pressions plus douces, d'autres qui ne supportent pas qu'on les touche et qu'il faut caresser autour.

Source : Dr Cathérine Solano, médecin-sexologue (France) Priorité Santé/RFI



L'APPLICATION PRESTA+ de l'INAM est désormais sur Play Store



Téléchargez et installez PRESTA+
sur téléphones androïdes et tablettes.

PRESTA+, votre outil d'aide à :

- La prescription et à la dispensation
efficaces des médicaments
remboursables par l'assurance maladie
- La consultation des actes remboursables
et des centres de soins conventionnés

