



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

SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 772 du 26 Juin 2024

Jus carotte + gingembre : réduire la rétention d'eau



UNE RECETTE POUR LA SANTÉ

Recette contre l'infertilité féminine

3



Feuilles de corossolier : contre douleurs et hypertension

3



Meilleurs thés pour un poids santé

5



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



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif au test écrit pour le recrutement des chauffeurs

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des candidats présélectionnés au recrutement des chauffeurs suivant l'appel à candidatures externes **N°011/2024/OTR/CG/CSG/DRHFP du 07 mars 2024** que le test écrit de sélection aura lieu le **samedi 06 Juillet 2024 à Lomé au Lycée d'Adidogomé I et au Lycée d'Adidogomé II à partir de 7h 30min** pour tous les candidats.

Les listes de répartition des candidats par salle sont disponibles et peuvent être consultées par les candidats sur le site internet de l'OTR **www.otr.tg** et dans les lieux de dépôts de candidatures (Tsévié, Kpalimé, Atakpamé, Sokodé, Kara et Dapaong).

NB :

Les candidats sont invités à se munir de leur carte nationale d'identité, permis de conduire ou passeport en cours de validité le jour du test.

Toute fausse déclaration sur l'un des critères de sélection du présent recrutement constitue une violation des textes en vigueur à l'Office et entraîne de facto, l'élimination du candidat.

Aucune somme d'argent ne sera payable via Tmoney ou Flooz ni avant, ni après le Test.

Fait à Lomé, le 17 juin 2024

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

Etre en bonne santé est un besoin universel.

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

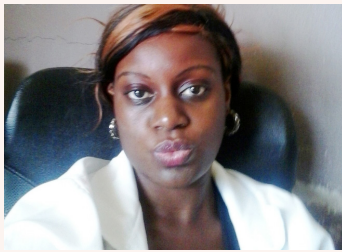
Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIE DE GARDE DU 24/06/24 AU 01/07/24

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoin Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja & Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station total	70 54 29 07
LA RUCHE	Attiégou derrière la clôture de l'aéroport	99 41 52 52
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	99 99 78 58
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	98 89 80 09
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjilé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 28
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails.	99 11 35 35
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	96 67 59 50
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route national N°1, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Afiao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou de Kpogan	70 45 70 14
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

ils ont dit...



Dre Eugénie Nancy Ndangue Ntone

Médecin-chef du service d'oncologie de l'hôpital Laquintinie de Douala (Cameroun)

«... . Chez les jeunes filles, on demandera de faire une autopalpation mammaire chaque mois. Soit quatre à cinq jours après les menstrues. Une jeune fille doit connaître ses seins, se placer devant le miroir, regarder, palper ses seins. S'il y a une petite anomalie, elle pourra rapidement consulter. »



Dr Panba Sama

Médecin Urologue Andrologue au CHR de Ziniaré (Burkina Faso)

«La couleur de nos urines peut ainsi nous en dire long sur notre état de santé. Toute modification doit nous alerter, surtout si elle s'accompagne de signes tels que fièvre, amaigrissement, fatigue chronique, douleurs lombaires ou abdomino-pelviennes, brûlures mictionnelles, envies fréquentes d'uriner, ou variations de la quantité des urines.

Feuilles de corossolier : contre douleurs et hypertension

Si le fruit dans son ensemble est aussi savoureux que bienfaiteur, ses feuilles ne sont pas en reste. Les feuilles de corossolier sont également connues sous le nom de feuilles de graviola ou de feuilles d'Annona muricata. Elles offrent à celui qui les consomme de nombreux bénéfices sur la santé.



Une tisane à base des feuilles séchées du corossolier

Ces feuilles sont vertes, mais les jeunes feuilles sont généralement plus légères, de plus petite taille et, au toucher, elles semblent douces et minces. Habituellement, les jeunes feuilles sont près des bourgeons des branches fructifères. Alors que les feuilles sont vieilles, ont une couleur vert foncé, une grande taille, et se sentiront raides et épaisses au toucher.

Un anti cancer ?

C'est une bonne source d'antioxydants. Des chercheurs de l'université de Purdue dans l'Indiana, structure de recherche soutenue par le National Cancer Institute américain révèlent que les feuilles du corossolier sont riches en composés antioxydants, qui sont connus pour aider à neutraliser les radicaux libres et à réduire les dommages qu'ils causent aux cellules. Ces chercheurs ont affirmé que les principes actifs des feuilles de corossolier s'attaquent aux cellules malades, en épargnant les cellules saines.

Traiter les infections urinaires

Les feuilles de corossolier sont particulièrement indiquées chez celles et ceux qui souffrent souvent d'infections urinaires. une étude publiée dans le « *Journal of Natural Products* » fait savoir que leurs propriétés diurétiques, qui vont permettre de nettoyer l'organisme rapidement, et leurs actions

préventives chez ceux qui souffrent de façon régulière d'infection de la vessie ou de l'urètre, en font un remède naturel particulièrement efficace.

Soulager les douleurs articulaires

La capacité des feuilles de corossolier à réduire les inflammations en font un médicament naturel pour ceux qui souffrent de rhumatismes ou d'arthrites. C'est sa capacité à évacuer l'acide urique du sang qui permet de soulager ces douleurs des articulations (ou de traiter le syndrome de la goutte).

Un traitement contre l'eczéma

Les feuilles de corossolier peuvent également être utilisées pour traiter l'eczéma. La meilleure chose à propos de l'utilisation de ces feuilles est qu'elles n'ont pas les effets secondaires défavorables, surtout quand ils sont utilisés pendant des périodes de temps prolongées. Faire un cataplasme de feuilles de corossol. Appliquer le cataplasme généreusement sur les zones du corps touchées par l'eczéma et bénéficier de ses propriétés anti-inflammatoires. L'application de ces feuilles (sous forme de cataplasme) sur la partie touchée par ces irritations permet de réduire la gêne et de faire disparaître rapidement l'inflammation.

Booster le système immunitaire

Si on est souvent sujette aux rhumes, toux, gripes et autres maladies

infectieuses, c'est peut-être que le système immunitaire est faible. Une excellente façon de protéger le corps plus efficacement contre les microbes envahisseurs est de consommer régulièrement de la tisane dérivée de feuilles corossolier. Une revue complète de ses vertus a été publiée en 2015 dans une méta-étude menée à la Faculté des sciences de Kuala Lumpur, en Malaisie montre que cette boisson peut également être prise si on souffre déjà d'une maladie afin d'aider le corps à se remettre à un rythme beaucoup plus rapide. On disposera d'un booster de défenses immunitaires 100% naturel, sans avoir à prendre de médicaments. On prête également à la feuille de corossol des vertus apaisantes, qui favorisent l'endormissement. Le corossol et ses feuilles possèdent des propriétés antibactériennes et antimicrobiennes puissantes, capables de lutter contre les virus.

Pour une meilleure digestion

La feuille de corossolier est particulièrement indiquée chez ceux qui souffrent de diarrhées, de maux de ventre ou de ballonnements. Grâce à ses propriétés antibactériennes, elle va lutter efficacement contre les parasites intestinaux et améliorer votre transit intestinal.

Réguler son diabète et la pression artérielle

Consommer de la feuille de corossolier, surtout sous forme d'infusion, est bénéfique pour stabiliser le taux de sucre dans le sang. Une façon saine de lutter contre le diabète.

C'est certainement un excellent avantage pour les patients diabétiques, en particulier ceux qui sont en surpoids ou qui souffrent d'obésité. Il a été observé que le thé aux feuilles de corossolier aide à réduire l'appétit et optimise la fonction du métabolisme, ce qui nous amène à brûler plus de graisse passivement comme source d'énergie. Dans de nombreuses régions, les feuilles de corossolier sont traditionnellement utilisées comme un remède pour combattre l'hypertension. En outre, le thé aux feuilles de corossolier améliore la digestion des aliments, favorise la bonne santé intestinale, combat la constipation et favorise l'élimination des toxines en dehors de l'organisme.

Tout cela contribue à une meilleure assimilation de la nourriture et nous aide à perdre du poids naturellement.

Mettre fin aux troubles érectiles

Dans la médecine traditionnelle Africaine, on vante les vertus de la feuille de corossol pour régler les troubles de l'érection. La feuille et ses composants agissent comme stimulant sexuel, et favorisent la bonne circulation du sang vers le pénis.

Mode d'emploi

Afin de faire une tisane de feuilles de corossolier, **hacher 10 feuilles de corossol et les faites bouillir dans 3 tasses d'eau. Éteindre le feu quand environ 2/3 de l'eau s'est évaporée et qu'il en reste seulement 1/3. Laissez la tisane refroidir et la consommer.**

Pour faire le thé aux feuilles de corossolier : Faire bouillir 1 litre d'eau, puis prendre 15 feuilles sèches de corossolier (fraîches ou séchées ceux les deux ont la même valeur) et 1 petite tige, couper en petits morceaux et mettre tout dans l'eau bouillante. Ne pas mettre le couvercle et continuer à faire bouillir l'eau à petit feu pendant 30 minutes, jusqu'à ce que l'eau s'évapore à 500 ml. Le thé de Corossol est maintenant prêt à boire. Boire 1 tasse (165ml) filtrée corossol thé chaud ou tiède ou froid, 3 fois par jour, le matin, l'après-midi et la nuit. Pour un meilleur goût on peut ajouter 1/2 cuillère de jus de citron, et ajouter du miel (pas de sucre). Après avoir bu, le corps peut ressentir les effets de la chaleur, mais pas d'effets secondaires. Pour refroidir le corps boire 3 verres de jus de melon d'eau fraîche. Dans 2 semaines on peut ressentir les bienfaits de cette boisson en soi-même, et en 4 semaines, les améliorations peuvent se faire sentir clairement.

Attention : Un trop-plein de feuilles de corossolier peut provoquer des troubles digestifs et des maux de ventre.

Pour cette raison, on déconseille sa consommation aux femmes enceintes et à celles qui allaitent. Parler en avec un médecin avant de prendre un supplément de feuilles graviola ou boire du thé de Corossol.

par **William O.**

Recette contre l'infertilité féminine

Entre 15 % et 30 % des couples africains ont des difficultés à procréer, les mauvaises conditions sanitaires étant un facteur aggravant. Les causes de l'infertilité peuvent être féminines, masculines ou mixtes. L'infertilité féminine est l'incapacité de la femme à tomber enceinte pendant qu'elle en a encore l'âge et les capacités physiques, mais n'y arrive pas. Troubles d'ovulation, infections des voies génitales, fibromes, trompes bouchées Kystes myomes endométriose chez la femme, sperme non fécondant chez l'homme peuvent empêcher de féconder. Voici un remède qui peut aider à traiter l'infertilité féminine.

Recette 1 : 3 fruits de Tetrapleura tetraptera ou Prekese (4 côtés), 02 cuillerées à soupe de poudre de clou de girofle, 01 noix de muscade, 03 poivres longs africains, 2 litres d'eau. Faire bouillir tous les ingrédients pendant environ 25 minutes. Laisser fermenter pendant 24h. Boire un verre par jour pendant un mois. Cette recette ne remplace pas une alimentation saine, équilibrée et variée. C'est la première chose dont le corps a besoin pour être en bonne santé et pour fonctionner correctement. Éviter les aliments industriels, trop gras, trop sucrés, trop salés.

par **Jean ELI**



Image des fruits Tetrapleura tetraptera

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. » Jean-Louis Moré



Le sucre : nécessaire ou toxique pour l'organisme ?

Après avoir lu cet article, et avant de sucrer la bouillie, café, thé, ou avant de manger une confiture, de la pâtisserie, avant de boire une boisson sucrée, réfléchir très bien et songer à sa santé.

Selon des chercheurs américains, le sucre industriel, ou sucre blanc ou encore sucre raffiné contribue à environ 35 millions de décès dans le monde chaque année. Les dégâts du sucre sur l'organisme sont si graves, qu'il doit être considéré comme une substance potentiellement toxique comme l'alcool, le tabac et la cocaïne. Il y a de cela quelques siècles en Europe, le sucre ne s'obtenait qu'après une prescription médicale. Car, il s'agit d'un produit chimique qui doit être utilisé selon certaines règles pour éviter ou limiter ses effets nocifs sur la santé. En somme, le sucre n'était pas une substance disponible partout et consommer par tous. Mais depuis le siècle passé jusqu'aujourd'hui, le sucre industriel a pris d'assaut l'alimentation des populations de la terre. La consommation incontrôlée et excessive de ce produit est à l'origine aujourd'hui des ennuis graves de santé dont le plus connu est le diabète et tout son corolaire.

Selon sa définition populaire, le sucre est une substance de saveur douce. Mais en réalité, il n'en est pas toujours ainsi. En chimie, on ne parle pas de sucre, mais de glucides. Il existe des glucides et non un seul glucide. Autrement dit, il n'existe pas un sucre, mais des sucres. Seuls les glucides simples ont une saveur sucrée : le saccharose (dans la betterave et la canne), le lactose (dans le lait), le maltose (dans l'amidon), le glucose (dans le miel, le raisin et l'amidon) et le fructose (dans les fruits).

Ceci dit, le sucre n'a pas toujours une saveur douce. C'est pourquoi, il est difficile de faire comprendre aux gens que lorsqu'on prend un repas composé de la pâte du maïs et d'une sauce de légume, il y a du sucre dans ce repas. C'est ainsi que lorsqu'une personne prend un gobelet de bouillie à base du maïs, du tapioca, ou du riz, sans

trop de sucre à l'organisme est très dangereux pour la santé.

Le sucre blanc dangereux pour la santé

En dehors des glucides ou sucres obtenus à travers une alimentation naturelle, l'organisme n'a besoin d'aucune autre forme de sucre. **Toute forme de sucre industriel est toxique pour la santé des organes humains. Le sucre industriel à son origine, était destiné pour les sportifs. Puisqu'il s'agit de personnes qui produisent beaucoup plus d'efforts, le sucre leur permet d'avoir de l'énergie en plus pour atteindre les performances voulues. Quand une personne prend du sucre industriel, cela est comparable à un carburant en surplus et non indispensable qui doit être consommé. S'il n'est pas consommé, il doit être éliminé par**



Un homme qui ajoute du sucre à son thé



Image des types de sucre

ajouté du sucre, elle a, sans le savoir consommé du sucre. Car, le maïs, le riz et le tapioca fait à base du manioc, contiennent de l'amidon qui contient un sucre ou un glucide appelé maltose. Certains légumes contiennent du sucre appelé fructose. L'organisme va synthétiser le maltose et le fructose en glycogène qui est la consommation énergétique des cellules.

Les glucides font partie, à l'instar des protéines et des lipides, des constituants essentiels des êtres vivants et de leur nutrition. Ils représentent 40 à 50% des calories apportées par l'alimentation humaine. C'est pourquoi, donner

certains organes dont le foie. Cette élimination demande beaucoup d'effort à l'organisme. Si le foie, devient incapable d'éliminer le surplus du sucre, celui-ci s'installe définitivement dans le sang : il se crée dès lors, un taux élevé du sucre dans le sang ou l'hyperglycémie qui est à l'origine du diabète.

C'est pourquoi, il est conseillé aux populations la pratique régulière d'un exercice physique ou sportif pour aider l'organisme à éliminer le sucre en surplus. Mais combien de personnes pratiquent le sport. Tout le monde est presque accro au sucre, mais très peu

de personnes bougent en faisant un exercice physique. La grande majorité est considérée comme des sédentaires.

Le sucre, acheté sur le marché, n'est pas indispensable à l'organisme. Pour certains experts, il s'agit d'un stupéfiant au rang de la drogue. Au même titre que les autres stupéfiants, le sucre est une substance présentant un important risque d'abus et susceptible d'engendrer une consommation problématique.

Pourquoi le sucre est toxique ?

Le sucre n'est pas comme certains le prétendent, un produit naturel. Le sucre blanc, industriel, raffiné, est un produit artificiel obtenu après plusieurs étapes de transformation chimique. Il s'agit du saccharose, appelé aussi « le sucrose », qui n'existe pas dans la nature, malgré qu'il soit issu de plantes.

La transformation et le raffinage sont faits par certains produits qui font grossir ou qui sont testés au laboratoire pour causer le diabète chez les rats, selon certains chercheurs. Le sucre blanc pollue le corps, appauvrit l'organisme et tue les organes, en commençant par les dents.

Que faire ?

Ici, le souhait c'est d'avoir deux catégories de personnes. Une première catégorie composée des gens qui vont réduire sensiblement leur

consommation du sucre. Une deuxième catégorie composée de ceux-là qui vont avoir le courage d'éviter, voire de proscrire la consommation du sucre.

En substance, il faut que chacun revoie le rythme de consommation du sucre. Dans les ménages, il faut que les parents régulent leur propre consommation et surtout celle de leurs enfants. Il faut que les parents arrêtent de gaver les enfants de sucreries. Il faut que les chrétiens et autres religieux sachent que la meilleure façon d'éviter l'alcool, n'est pas de se jeter sur les boissons sucrées, mais de boire de l'eau. Oui, que chacun adopte l'eau qui est la seule boisson dont l'organisme a besoin. Que chacun commence sa journée en buvant un grand verre d'eau, avant même le petit-déjeuner. C'est un merveilleux cadeau aux reins, ils seront plus sains, plus propres pour nettoyer le sang. A l'instar de l'alcool qui n'apporte rien de bénéfique à l'organisme, le sucre industriel est un fléau qui contribue à une morbidité et mortalité grandissante au Togo et dans le monde. Le contrôle de la consommation du sucre, voici un autre défi de santé publique et développement pour les pays en développement.

par **Gamé KOKO**

Article validé par Dr Essoréké Tchaou, Nutritionniste-Diététicien à Lomé

**Acte 22 des « Journées nationales du sport » :
Rendez-vous ce
samedi 29 Juin 2024
Tous en mouvement pour la santé**



Meilleurs thés pour un poids santé

Gingembre, curcuma, cannelle, hibiscus, peuvent composer le thé minceur. En consommant ces thés, s'assurer de surcroît une bonne hydratation. Toutefois, accompagner le thé de son choix d'une alimentation saine, variée et équilibrée et d'une activité physique régulière pour observer de meilleurs résultats sur la perte de poids.

Thé vert et citron

Le thé vert permet d'augmenter le taux métabolique à court terme et peut contribuer à la perte de poids. Cet ingrédient est particulièrement efficace pour réduire la graisse. Les nombreux antioxydants qu'il contient, et notamment l'EGCG, favorisent l'oxydation des cellules graisseuses. De plus, le thé vert a une action drainante et favorise l'élimination des déchets, surtout en combinaison avec le citron.

Recette : 250 ml d'eau, 1 sachet de thé vert, 1 citron jaune, 1 cuillère à soupe de miel. Premièrement,



pour réaliser le thé vert au citron, faire chauffer l'eau dans une petite casserole. Une fois l'eau à ébullition, y plonger le sachet de thé vert puis laisser infuser durant 5 minutes. Ôter le sachet de thé puis verser l'infusion dans un verre. Ensuite, laver et presser le citron et verser le jus de citron, le miel. Boire 02 fois par jour pendant 01 semaine.

Thé au gingembre parfumé à l'ananas



Cette boisson joue un rôle non négligeable dans la perte de poids. Elle permet d'améliorer l'effet thermique des aliments et de favoriser la

sensation de satiété. De plus, ce thé permet d'accélérer le métabolisme et d'augmenter la température du corps.

Recette : 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre, ½ pelure d'ananas, 1 pelure d'orange, 1 litre d'eau. Dans une casserole, mettre 1 litre d'eau auquel on ajoute les zestes d'ananas et d'orange ainsi que la cuillère à soupe de gingembre en poudre et mettre le tout à ébullition pendant 3 minutes. Laisser reposer 5 minutes, puis filtrer et consommer ce thé tout au long de la journée, entre les repas, comme une collation.

Thé pamplemousse au gingembre

Ce thé favorise le nettoyage du foie et donc l'élimination des toxines pouvant freiner la perte de poids.

Recette : 1 pamplemousse, 01 cuillère à soupe de gingembre en poudre, 1 cuillerée à café d'huile d'olive, 1 demi-citron. Pour réaliser le jus de pamplemousse au gingembre, presser simplement le pamplemousse et le demi citron.



Ajouter le gingembre écrasé et l'huile d'olive. Mélanger rapidement puis boire sans attendre. Cette boisson est à consommer le soir juste avant le coucher pour en optimiser les résultats.

Thé Moringa-gingembre



Recette : 250 ml d'eau chaude (mais pas bouillante) 2 cuillères à café de poudre de feuilles de moringa séchées. 1 cuillère à soupe de miel, 01 racine

gingembre, 1 citron coupé en deux. Faire chauffer l'eau, qu'elle soit frémissante, pas à grosse ébullition. Ensuite, mettre dans une théière les feuilles de moringa ainsi que le gingembre épluché et coupé en rondelles. Laisser infuser 4 minutes. Verser dans une tasse à travers une petite passette pour éliminer feuilles et gingembre, ajouter ensuite le jus d'une rondelle de citron coupée en deux et mélanger.

Ce thé est un complément alimentaire contribuant au bien-être de l'organisme. Riche en nutriments et antioxydants, il facilite l'élimination des toxines et soutient le système digestif.

Thé d'hibiscus (bissap) à la cannelle

Riche en antioxydant, le thé d'hibiscus (bissap) à la cannelle permet de réduire les effets nocifs des radicaux libres. De plus, il peut favoriser la perte de poids et protéger contre l'obésité. Ce thé a des effets antimicrobiens et antiparasitaires, il permet d'activer la thermogenèse grâce à son composé le cinnamaldéhyde. Ce dernier est un composé qui protégerait contre l'obésité et l'hyperglycémie.

Recette : 1 cuillère à soupe d'hibiscus (bissap) séché, 1



cuillère à soupe de cannelle en poudre, 1 litre d'eau. Dans un litre d'eau bouillante, mettre les feuilles d'hibiscus et la cannelle et laisser reposer pendant 10 minutes. Filtrer avant de consommer et boire ce thé 3 à 4 fois par jour, avant les repas.

Thé curcuma-citron



Le curcuma peut jouer un rôle dans la perte de poids. En effet, la

curcumine, qui est un composé du curcuma, est liée à une réduction du poids. Associée à l'action du citron, cette épice est une véritable cure minceur.

Recette : 1 cuillère à café de poudre de curcuma, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 250 ml d'eau bouillante. Mettre la poudre de curcuma dans l'eau bouillante et laisser reposer 10 à 15 minutes.

Une fois la boisson tiède, y ajouter le jus de citron et consommer 3 tasses par jour entre les repas.

Thé à la menthe

Cette boisson est intéressante pour favoriser la perte de poids. Car elle a une action très drainante sur le foie et la vésicule biliaire.

Recette : 05 feuilles de menthe, 1 L d'eau, 1 cuillerée à soupe de miel. Laver les feuilles de menthe et détacher les feuilles puis les placer dans la théière. Porter l'eau à ébullition puis la



verser dans la théière. Laisser infuser environ 10 min. Filtrer et ajouter le miel. Mélanger puis refaire chauffer 1 ou 2 minutes avant de servir.

L'eau, meilleure boisson pour maigrir



L'eau reste la meilleure boisson pour atteindre un poids de forme et rester en bonne santé. C'est elle qui permet tous les échanges intra et extra

cellulaires et qui facilite l'élimination des déchets métaboliques. Si les boissons minceur citées ci-dessus peuvent être d'un grand secours, boire de l'eau doit rester une priorité. On recommande de boire au minimum 1,5 litre d'eau, mais écouter surtout les besoins de l'organisme sans attendre d'avoir soif, et répartir bien l'apport en eau sur toute la journée. Pour la santé, il vaut mieux favoriser l'eau plate. Si l'on a des difficultés à boire de l'eau, n'hésiter pas à y ajouter quelques feuilles de menthe, un peu de citron ou encore quelques fruits pour lui donner plus de goût.

Santé Bien-Etre

par William O.

Prenez soin de votre
santé au quotidien

Prenez votre santé en
main. Avec
SANTE-EDUCATION,
demeurez informés et
restez en bonne santé

Jus carotte + gingembre : réduire la rétention d'eau

Le jus de carotte et de gingembre est une boisson hypocalorique qui est devenue populaire. Car il est aussi une source importante de nutriments essentiels. Une fois assimilés par l'organisme, ils aident à améliorer la santé. De plus, son mode de préparation n'affecte pas la qualité nutritionnelle des ingrédients.

Ce jus est riche en fibres, en antioxydants et en composés anti-inflammatoires. C'est donc un complément alimentaire qui aide à optimiser les fonctions métaboliques tout en améliorant la santé immunitaire et digestive.

En effet, c'est un excellent substitut aux boissons commerciales et aux boissons gazeuses. Car il est très rafraîchissant et ses ingrédients sont 100% naturels. On peut consommer ce jus pour recharger l'énergie en début de journée. Mais c'est aussi un excellent choix pour les périodes d'anxiété alimentaire.

Prendre soin de la santé cardiovasculaire

Grâce à son apport en fibres, en antioxydants et en oligo-éléments, le jus de carotte et gingembre est un bon complément pour soigner la santé cardiovasculaire.

Ses nutriments aident à diminuer le cholestérol qui s'accumule dans les artères. Ils améliorent la circulation et la santé artérielle. De plus, il inhibe l'action négative du stress oxydatif et de l'inflammation. Deux facteurs qui augmentent le risque de coronaropathie et de crise cardiaque.

Améliorer la digestion

Consommer cette boisson régulièrement peut réduire les épisodes de constipation, d'indigestion ou d'acidité excessive. En outre, ce jus a un effet laxatif doux qui aide à éliminer les déchets du côlon sans perturber l'activité des bactéries saines. Il protège également la muqueuse

gastrique, empêchant les sucs acides de l'irriter ou de provoquer des ulcères.

Améliorer la santé de la peau

Grâce à son apport en vitamines A et C, ce jus sain est un bon complément nutritionnel pour améliorer la production de collagène et réduire l'apparition des signes prématurés du vieillissement. Son assimilation dans le corps améliore la circulation sanguine et favorise ainsi les processus d'oxygénation et de nutrition de la peau.

Il prévient la formation des imperfections telles que l'acné et crée également une barrière protectrice contre les rayons du soleil et le stress oxydatif.

Prévenir grippe et rhume

La consommation de cette boisson dans le cadre d'un régime alimentaire sain a des bénéfices pour la santé immunitaire, donc moins de risques de d'affections telles que la grippe ou le rhume. Ceci est dû à son apport en vitamines A, C et E, qui contribuent à la production d'anticorps, un bouclier indispensable contre les agents pathogènes responsables des maladies.

Une bonne assimilation dans l'organisme aide à produire les globules rouges et blancs, qui jouent également un rôle majeur dans les mécanismes de défense de l'organisme.

Perdre du poids

Soutenue par une alimentation saine et peu calorique, la consommation de cette boisson peut aider à réduire le tour de taille plus facilement. Ces bénéfices sont attribués à sa



Image du jus de carotte et gingembre

capacité à soutenir les fonctions métaboliques, à optimiser la dépense énergétique et à réduire l'anxiété. Ses nutriments aident particulièrement à améliorer la digestion des graisses et, en retour, aident à utiliser les sucres comme énergie.

Réduire la rétention d'eau

Les personnes qui ont tendance à souffrir de problèmes inflammatoires associés à la rétention d'eau peuvent améliorer leur qualité de vie en consommant ce jus dans le cadre de leur régime alimentaire régulier. La carotte et le gingembre ont tous deux des propriétés diurétiques, qui stimulent la fonction rénale afin d'éliminer les liquides correctement.

Ses actifs naturels rétablissent la circulation sanguine et réduisent l'inflammation dans les zones affectées par ce problème.

Comment préparer ?

Pour savourer les bienfaits de ce

jus délicieux et faire le plein d'énergie, il suffit de consacrer juste quelques minutes à sa préparation. Le prendre quand on a faim, car il prolonge la sensation de satiété et aide à avoir une bonne performance physique et mentale.

Recette : 5 carottes moyennes, jus de 3 oranges, 1 cuillère à café de gingembre râpé, ½ cuillère à café de curcuma (facultatif), 2 cuillères à soupe de miel. Éplucher les carottes et en faire un jus naturel à l'aide d'un extracteur. Verser le jus dans un mixeur avec le jus d'orange, le gingembre et, si on aime, le curcuma. Mixer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien homogènes. Puis sucrer avec quelques cuillères à soupe de miel et servir. Boire le jus à jeun ou lorsqu'on a envie de grignoter entre les repas. L'ajouter au régime alimentaire au moins 3 fois par semaine.

par **Jean ELI**

Clou de girofle pour la santé du foie



Image des clous de girofle

Les clous de girofle ont été utilisés dans le monde gastronomique comme ingrédient pour assaisonner les viandes, les pâtisseries ou les boissons, entre autres. Ils sont très appréciés pour leurs qualités aromatiques. Par ailleurs, le clou de girofle est un stimulant puissant. Il est utilisé pour ouvrir l'appétit, éliminer les gaz intestinaux et combattre certaines infections buccales.

Traiter les problèmes digestifs

L'une des utilisations médicinales les plus importantes du clou de girofle contre la douleur est liée à l'appareil digestif. Grâce à

ses propriétés carminatives et anti-inflammatoires, il favorise le soulagement des gaz et de l'indigestion.

De plus, ses extraits ont donné des résultats positifs dans le traitement des ulcères.

Recette : 5 clous de girofle, 1 verre d'eau (200 ml) Tout d'abord, faire bouillir un verre d'eau. Quand il atteint son point d'ébullition, ajouter les clous de girofle. Retirer la boisson du feu et laisser reposer environ 10 minutes. Après ce temps, filtrer la boisson avec un tamis et consommer. En prendre jusqu'à 2 fois par jour pendant 3 jours d'affilée.

Un remède pour la santé bucco-dentaire

Les utilisations médicinales du clou de girofle comprennent les applications en santé bucco-dentaire.

Non seulement il aide à arrêter la croissance des bactéries qui causent les maladies des gencives, mais il réduit aussi la concentration de la plaque et contrôle les problèmes tels que les maux de dents et l'halitose.

Recette : 2 brins de persil, 3 clous de girofle, 2 verres d'eau (400 ml). D'abord, faire bouillir les verres d'eau. Une fois qu'ils ont atteint le point d'ébullition, ajouter le persil et les clous de girofle. Réduire le feu et laisser cuire 2 minutes. Couvrir ensuite la boisson et attendre 10 à 15 minutes. Enfin, filtrer le mélange et faire des gargarismes 3 fois par jour.

Prendre soin du foie

Cette épice contient une substance active appelée eugénol, qui est particulièrement bénéfique pour la santé du foie.

Sa consommation peut contribuer au traitement du foie gras et diminuer les effets du stress oxydatif. .

Recette : 5 clous de girofle, 1 verre d'eau (200 ml), 1 cuillère à soupe de miel. Verser les clous de girofle dans un verre d'eau bouillante. Couvrir la boisson et laisser reposer pendant 10 minutes. Filtrer la boisson ensuite avec un tamis et y ajouter une cuillère à soupe de miel.

A consommer une fois par jour, pendant 2 semaines consécutives.

Un remède contre la toux

Cet ingrédient naturel est également idéal pour le traitement de la toux et d'autres problèmes respiratoires. Ses composants aident à combattre les virus et les bactéries qui affectent la santé pulmonaire. Il aide également à renforcer le système immunitaire.

Recette : 3 clous de girofle, 1 tasse d'eau (250 ml), Jus de 1/2 citron, 1 cuillère à soupe de miel .Pour commencer, faire bouillir la tasse d'eau. Ajouter ensuite les clous de girofle, le jus de citron et le miel. Laisser reposer 10 minutes et consommer. Boire une tasse chaque soir avant d'aller au lit, jusqu'à ce que les symptômes soient atténués.

Attention

Malgré ses nombreux bienfaits, le clou de girofle est une épice puissante à utiliser avec précaution. Le clou de girofle doit notamment être évité en cas d'insuffisance hépatique. Les femmes enceintes et allaitantes devraient également s'abstenir de la prendre. Dans tous les cas, si on a le moindre doute sur son utilisation possible ou si on prend des médicaments, consulter le naturothérapeute et le médecin.

par **Elom AKAKPO**

Article validé par Mathieu Kponou Tobossi, Consultant en Naturothérapie

Santé du cœur : éviter à tout prix le tabac

Lorsqu'une cigarette est allumée, elle se transforme en une usine de molécules dangereuses pour la santé. La fumée issue de la combustion contient par exemple plus de 40 substances cancérigènes. Mais, le Professeur René Baragou, Chef Service de Cardiologie CHU Sylvanus Olympio (Lomé) et Président de la Société de Cardiologie du Togo (SOCART) martèle que le tabagisme fait également souffrir les artères, même à faible dose. Infarctus du myocarde, AVC, anévrisme de l'aorte abdominale.



Un homme qui fume

Au Togo, une proportion des décès liés au tabagisme sont causés par une maladie cardiovasculaire. Ce qui fait du tabac l'une des causes de décès cardiovasculaires évitables. Voici ce qu'il se passe dans les vaisseaux sanguins d'un fumeur.

Augmentation de la fréquence cardiaque et pression artérielle

Le principal coupable est le monoxyde de carbone. Ce gaz, connu pour être responsable de décès par asphyxie dus au dysfonctionnement de poêles, se forme lors de la combustion de la cigarette. « Une fois inhalé, il se retrouve dans le sang du fumeur et est capable de se fixer sur les globules rouges à la place de l'oxygène. Cela entraîne une diminution du taux d'oxygène dans le sang ainsi qu'un défaut d'oxygénation

des tissus et des organes qui ne peuvent alors plus assurer leurs rôles. Pour compenser ce manque d'oxygène, le corps va augmenter la fréquence cardiaque et la pression artérielle, ce qui accroît les risques d'accident cardiovasculaire », explique Professeur René Baragou, Chef Service de Cardiologie CHU Sylvanus Olympio et Président de la Société de Cardiologie du Togo. La nicotine participe également à ce phénomène.

Les artères s'obstruent

Le tabagisme favorise considérablement « l'apparition d'athérosclérose, une maladie caractérisée par la formation de dépôts lipidiques sur la paroi interne des artères. Avec le temps, ces dépôts, appelés « plaques d'athérome » s'épaississent jusqu'à obstruer la

circulation sanguine », souligne Professeur René Baragou, Chef Service de Cardiologie CHU Sylvanus Olympio. En plus du tabac, d'autres facteurs de risque concourent à ce phénomène, tels que le cholestérol, le diabète, l'obésité ou encore l'hypertension.

Le tabac rigidifie les artères

Pour Professeur René Baragou, Président de la Société de Cardiologie du Togo (SOCART), fumer a également un impact sur la vasomotricité des artères, c'est-à-dire sur leur capacité à se dilater ou à se contracter. « À cause du tabac, les artères éprouvent des difficultés à se dilater normalement. En conséquence, il se produit un spasme artériel qui correspond à un rétrécissement brutal du diamètre de l'artère et donc à une diminution du flux sanguin. Lorsque le spasme est très important, il peut entraîner une occlusion complète de l'artère concernée. Et s'il touche les artères qui irriguent le cœur, il peut causer un infarctus », indique le cardiologue.

Le sang devient plus visqueux

Le tabagisme favorise l'agrégation des plaquettes, des cellules du sang impliquées dans l'arrêt des hémorragies en formant des caillots, fait savoir Professeur René Baragou, « Ces caillots ont pour conséquence d'augmenter la viscosité du sang. Et ce n'est pas tout : le tabac augmente aussi la production de fibrinogène, une molécule elle aussi impliquée dans la coagulation », affirme le cardiologue.

En parallèle, la diminution de l'oxygène due au monoxyde de carbone entraîne une hausse du nombre de globules rouges, ce qui accentue encore la viscosité du sang.

« La formation de caillots associée à la viscosité du sang augmente le risque d'obturer une artère, et donc de provoquer un infarctus. Si l'artère bouchée irrigue le cœur, cela peut provoquer un infarctus du myocarde. Si le caillot obture une artère au niveau du cerveau, il y a un risque d'accident vasculaire cérébral. S'il se forme dans un vaisseau sanguin au niveau d'une jambe, le caillot provoquera une ischémie aiguë, c'est-à-dire l'occlusion d'une ou de plusieurs artères du membre inférieur », signale le Président de la Société de Cardiologie du Togo.

Une inflammation au niveau des artères

« Cette inflammation peut déstabiliser les plaques d'athérome, qui sont alors susceptibles de se détacher de la paroi de l'artère sur laquelle elles reposent. Une fois détachés, ces débris conduisent à la formation de caillots qui peuvent entraîner une obstruction complète ou partielle des artères », martèle Professeur René Baragou.

Heureusement, dès lors qu'une personne arrête de fumer, le risque qu'elle développe une maladie cardiovasculaire diminue. Dans l'année qui suit le sevrage, ce risque est diminué de moitié. Après 15 ans, le risque qu'un ancien fumeur fasse un AVC ou ait un infarctus est le même que pour une personne n'ayant jamais fumé.

Santé Focus

par William O.

Crise d'asthme : signes d'alerte et bons réflexes

L'asthme est une maladie chronique caractérisée par une inflammation des bronches. Elle se manifeste par les crises. L'asthmatique éprouve alors des difficultés à respirer, s'essouffle, a une respiration sifflante. Cette obstruction est, heureusement, réversible dans le temps. Chaque asthmatique peut avoir un jour « une crise d'asthme » aiguë grave. Comment reconnaître les signes et réagir correctement ?

Toux, sifflement, respiration difficile et rapide, sensation d'oppression, sueurs, tirages, c'est-à-dire les tissus de la cage thoracique sont anormalement tirés vers l'intérieur de la cage thoracique lors de l'inspiration, essoufflement, fatigue, transpiration, difficulté à finir ses phrases. Tous ces symptômes doivent alerter.

Facteurs favorisants

Certains facteurs sont connus pour augmenter le risque de crise d'asthme chez les asthmatiques : le tabagisme même passif, la pollution, les aérosols ou vaporisateurs sous pression, la poussière, les poils d'animaux, la mauvaise utilisation du traitement de fond contre l'asthme. Les éviter, c'est prévenir la crise d'asthme.

Bon réflexe

Bien réagir lors d'une crise d'asthme est primordial pour la personne asthmatique. Essayer de se calmer ou de rassurer la personne et s'asseoir ou faire asseoir la personne sont les premiers réflexes à adopter. Éprouver des difficultés à respirer est

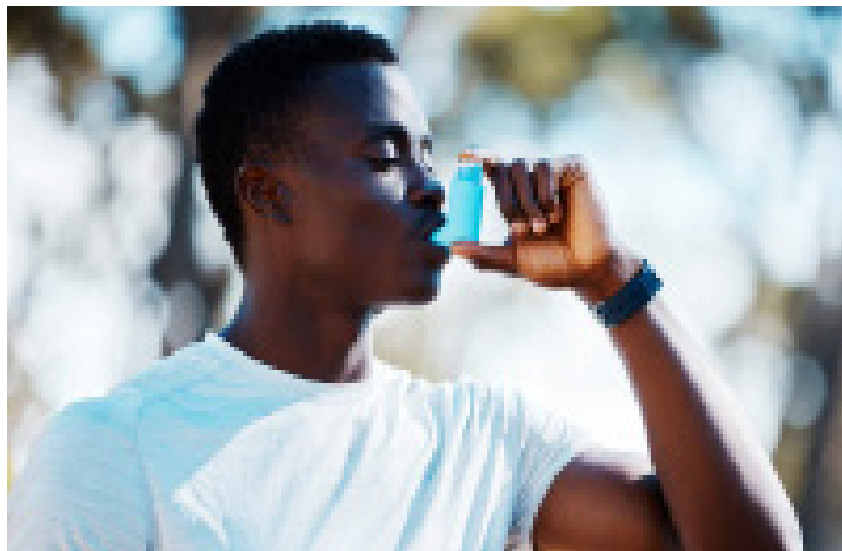
une situation très angoissante et le stress ne fait qu'empirer les choses.

Ensuite, tout dépendra de la gravité de la crise. Les crises « habituelles » durent moins d'un jour et surviennent surtout à l'effort et en fin de nuit. Elles sont calmées grâce au traitement de crise (bronchodilatateur en aérosol) que possède la personne asthmatique. Si la crise est « inhabituelle » et que des symptômes comme un essoufflement au repos, des lèvres ou des doigts bleus, une difficulté à respirer, à tousser ou à finir des phrases, une transpiration excessive, une fatigue intense apparaissent ou si l'emploi du traitement de crise n'améliore pas la situation.

Un suivi régulier

L'asthme est une maladie qui nécessite un suivi régulier chez le médecin. Ne pas hésiter pas à consulter si on est gêné par l'asthme dans la vie quotidienne, si on a des crises plusieurs fois par semaine, si l'asthme réveille la nuit ou si on a recours de nombreuses fois au traitement de crise.

Recette contre les crises d'asthme : écraser 3 gousses d'ail, mélanger avec



Une personne asthmatique

du jus de citron et ajouter une cuillère à soupe de miel naturel. La posologie est : 2 à 3 cuillères (pour adulte) et 01 cuillère à café (pour enfant) 3 à 5 fois par jour. Ce traitement est lent mais bien efficace. En cas de crise sévère, écraser 3 gousses d'ail, mettre dans une tasse à café dans laquelle on ajoute de l'eau chaude et un peu de sel, puis boire chaud. Si le soulagement n'est pas instantané, prendre une deuxième tasse. Cela peut provoquer un vomissement qui libère le passage d'air.

Le malade doit éviter tout aliment

gras ainsi que l'huile surchauffée. A la rigueur, il peut utiliser l'huile de soja, l'huile végétale en quantité considérable. Eviter du sucre blanc et les produits dérivés tel que du chocolat, la crème et des bonbons de toutes sortes. Consommer les fruits et légumes.

Pratiquer régulièrement une activité physique dans les endroits dépourvus de poussière. L'exercice physique n'aggrave pas la maladie. Il contribue plutôt à traiter la maladie.

par **Elom AKAKPO**

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

PUBLICITE



INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE

Je dis **NON A LA FRAUDE.**
Je protège mon
assurance maladie.

**Assurance
Maladie**
la Fraude, l'Abus et
la Faute sont punis
par la loi.



FRAUDES - ABUS - FAUTES

SANCTIONS

FRAUDES

- Donner des soins à un non bénéficiaire
- Utiliser la carte et les feuilles de soins d'autrui
- Utiliser le code prescripteur d'autrui
- Facturer une prestation exclue
- Faire une fausse prescription
- Faire une fausse facturation
- Etc.

ABUS

- Surprescription
- Abus de consultation
- Surconsommation de médicaments et/ou d'actes
- Surfacturation
- Etc.

FAUTES

- Non respect des règles de délivrance de soins
- Se prescrire soi même des médicaments
- Prescrire des médicaments à ses enfants ou à son conjoint(e)
- Non respect des règles de remplissage de feuilles de soins
- Erreur de facturation
- Etc.

- Avertissement
- Mise sous surveillance
- Remboursement du montant des prestations fraudées
- Retrait de cartes et carnets pour 3 à 12 mois
- Suspension définitive du bénéfice des prestations
- Poursuite devant les ordres/associations des professionnels de santé
- Poursuite pénale
- Suspension du droit de prescription
- Rejet de facture
- Suspension/Rupture de convention

Avec INAM, se soigner n'est plus un souci.