



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° 773 du 03 Juillet 2024

Alimentation pour un bon sommeil



AVOIR UNE BONNE ALIMENTATION

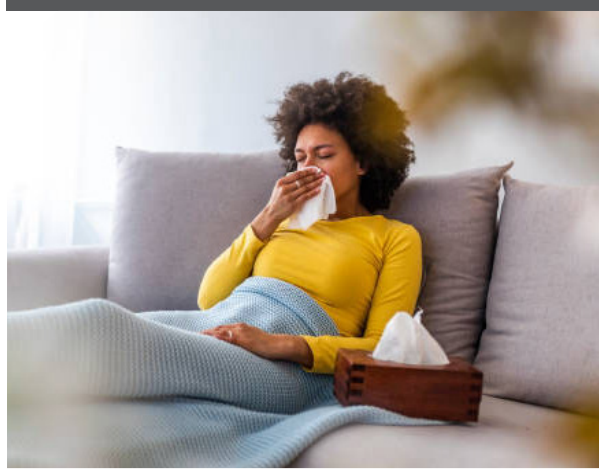
Activité physique
contre l'arthrose

7



Nez qui coule : bons gestes
et remèdes

6



Aliments pour booster
la libido

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 01/07/24 au 08/07/24

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
OCEANE	Rue HOULATA, perpendiculaire rue de l'OCAM, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
DES APÔTRES	Akodesséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoé. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	96 80 09 28
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougan, à 100m de la station TOTAL	99 78 23 23
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
SEPOPO	ADAKPAME grand contournement, rond point Sawleto	79 50 80 41
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobarr, Grand contournement	70 59 09 53
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face OraBank et Banque Atlantique	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG, Route de Kpalimé	96 80 09 14
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoé-Gbomamé	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	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-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
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
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoé	90 56 16 81
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann à côté d'Orabank	70 49 96 55
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
REGINA PACIS	Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DIVINA GRACIA	Quartier Agoé-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	96 12 26 06

ils ont dit...



Pr Jean-Marie Péron

Chef de service d'hépatogastroentérologie de l'hôpital de Purpan (CHU de Toulouse-France)

«L'une des principales causes de douleur sous les côtes est la présence de bulles de gaz dans le gros intestin. Cela provoque de l'inconfort digestif, des crises de colites... »



Dr Olivier Dupuy

Chef du service d'endocrinologie et diabétologie de l'hôpital Paris Saint-Joseph (France)

«La prise de poids n'a pas forcément un très bon pronostic sur le plan de la longévité. D'où la nécessité de garder une bonne activité musculaire pour éviter que la graisse viscérale s'accumule au niveau du ventre et du foie mais aussi au niveau du cœur, du cerveau...»

Dengue : signes d'alerte et prévention

Il est observé des cas de dengue ces dernières semaines dans les hôpitaux. En février 2024, des cas de dengue détectés au Togo, les autorités sanitaires avaient lancé un appel à la vigilance et à la prévention. La dengue, une maladie virale transmise par les moustiques, représente une menace sérieuse pour la santé publique. Reconnaître les signes de la maladie et adopter des mesures pour renforcer le système immunitaire sont essentiels pour faire face à cette épidémie.



Image du moustique de la dengue

La dengue est une maladie virale transmise par les moustiques du genre « Aedes », notamment « Aedes aegypti » et « Aedes albopictus ». Ces moustiques pondent leurs œufs dans

les eaux stagnantes et se multiplient.

Elle se manifeste souvent par une forte fièvre, des douleurs musculaires et articulaires, des maux de tête, des nausées, des vomissements, ainsi

que des éruptions cutanées. Dans les cas les plus graves, la dengue peut évoluer en dengue sévère, entraînant des complications potentiellement mortelles comme des hémorragies et des défaillances organiques.

Signes

Les symptômes sont similaires à ceux du paludisme. Les symptômes apparaissent généralement 4 à 10 jours après la piqûre d'un moustique infecté et incluent une forte fièvre, des maux de tête, des douleurs articulaires et musculaires ou des éruptions cutanées. La forme sévère de la dengue, connue sous le nom de dengue hémorragique, peut provoquer des saignements graves, une chute soudaine de la pression artérielle et la mort.

Mesures de prévention et de contrôle

Face à cette menace, il est recommandé vivement de prendre des mesures préventives pour réduire la prolifération des moustiques et minimiser le risque de transmission de la dengue.

Il faut éliminer les eaux stagnantes, vider régulièrement les récipients d'eau stagnante comme les seaux, les pots de fleurs et les pneus usagés.

Dormir sous des moustiquaires imprégnées d'insecticide et utiliser des répulsifs anti-moustiques peut réduire le risque de piqûres. Porter des vêtements longs et de couleur claire peut aider à éviter les piqûres de moustiques. Toute personne présentant des symptômes similaires doit consulter immédiatement un professionnel de santé.

Traitement

Actuellement, il n'existe pas de traitement antiviral spécifique pour la dengue. Le traitement est principalement symptomatique et de soutien, incluant la gestion de la fièvre et des douleurs, ainsi que la prévention des complications sévères par une surveillance médicale appropriée.

Recette pour la prévention et soulager les symptômes ; Prendre 1 feuille de papayer, 4 feuilles d'« Aloma », 4 feuilles de kinkéliba, moitié d'1 citron. Triturer toutes les feuilles avec 0,5 litre d'eau. On peut également utiliser un mixeur si l'on en possède. Ajouter le citron au liquide récupéré. Boire la moitié du liquide le matin et le dernier la soirée. Répéter ceci pendant 3 jours.

SantéAlerte

Pratiques pour réduire la fatigue

La fatigue est l'un des problèmes de santé les plus répandus dans le monde moderne, les moins bien traités, et les plus insidieux. Elle est d'ailleurs très peu et souvent mal diagnostiquée. On est fatigué pendant des jours et des semaines, on est fatigué de bon matin, on ne consulte pas systématiquement. La qualité de vie de la personne au quotidien baisse considérablement. Voici des astuces que recommande Jérôme Lefrançois, Médecin Généraliste, Nutritionniste (France) pour éviter les baisses d'énergie.

Prendre un bon petit-déjeuner

Le petit-déjeuner doit se composer d'aliments qui éveillent : un fruit, du pain complet, des œufs ou de la viande par exemple, dont les protéines ont un effet stimulant. Un petit déjeuner renforce les défenses immunitaires grâce aux ferments lactiques qu'il contient et pourra donc diminuer la fatigue sur le long terme. Mieux vaut favoriser les aliments à index glycémique (IG) bas. Le sucre qu'ils contiennent passe lentement dans le sang, comme s'ils diffusaient une perfusion d'énergie continue et régulière sans pic ni creux. Ils favorisent donc une meilleure forme physique et intellectuelle.

Eau chaude au citron

Consommer de l'eau chaude au citron ou une orange par exemple, qui aura un effet stimulant. Mais un fruit pressé est moins intéressant qu'un fruit entier du point de vue nutritionnel. Attention aussi à le consommer immédiatement après l'avoir pressé, car la vitamine C diminue de moitié en quelques minutes. À éviter absolument : les boissons dites énergisantes ou gazeuses ne génèrent qu'une excitation transitoire. Ils ont un index glycémique élevé et créent une dépendance.

Bouger tous les jours surtout le matin

La sédentarité peut être responsable de la fatigue. Bouger tous les jours, de préférence le matin et au plus tard en début d'après-midi pour ne pas échauffer le corps avant le coucher. Il ne s'agit pas forcément de courir un marathon, toute activité est bonne à prendre : monter les escaliers, marcher. Bouger si possible à la lumière du jour car l'exposition à la lumière du jour le matin permet de bloquer la mélatonine, avec un effet éveillant et, par effet rebond, permet une meilleure sécrétion de la mélatonine le soir.



Un homme fatigué

Eteindre les écrans au moins 2 heures avant le coucher

Tablette, ordinateur, télévision et smartphone, tous diffusent une lumière bleue qui possède une action anti mélatonine et qui va donc retarder l'endormissement. L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) montre que l'utilisation des médias électroniques en soirée stimule, ce qui rend la transition vers le sommeil plus difficile par la suite. Eteindre les écrans au moins deux heures avant l'heure du coucher.

Pas de viande au dîner

Si on mange trop le soir, la digestion est difficile, ce qui entraîne un mauvais sommeil. En parallèle, on aura moins faim le matin et on mangera donc un petit-déjeuner insuffisant. Pour faciliter le sommeil le soir, éviter la viande et les aliments à index glycémique élevé (produits industriels, sucrés, raffinés et plats préparés). Miser plutôt sur les légumineuses, riches en protéines végétales ou les œufs, qui contiennent des précurseurs à la mélatonine, l'hormone du sommeil. Penser aussi aux poissons, notamment les poissons gras riches en oméga-3. Du côté des fruits et légumes : idéalement, il faudrait consommer 3 fruits et 5 ou 6 légumes par jour, avec 3 portions le midi et 3 le soir, dont des crudités locales et de saison. Le dîner doit être terminé au minimum 1h30 avant l'heure du coucher pour favoriser un sommeil de qualité.

Se relaxer

Prendre du temps pour soi, c'est aussi se recentrer sur l'essentiel : s'isoler de temps en temps pour prendre de grandes respirations, les yeux fermés. À la maison, prendre un bain chaud. Et avant de s'abandonner dans les bras de Morphée, chasser le stress ou tout ce qui peut entraver le sommeil.

Attention

La fatigue est une faiblesse, une difficulté à gérer les activités physiques et mentales quotidiennes. Si malgré ces astuces, on n'arrive pas vaincre la fatigue, ne pas hésiter à consulter un médecin. Car si la fatigue est trop fréquente, intense ou trop handicapante, elle peut parfois être le signe d'un stress chronique ou d'une maladie organique.

SantéFocus

par Elom AKAKPO

Limiter les saucisses

La viande rouge doit être consommée avec modération pour ne pas favoriser les maladies cardiovasculaires. Mais selon des chercheurs suédois, ce risque est encore plus important quand la viande rouge est dite « transformée ». Il s'agit des aliments comme le sharwama, les hamburgers, le jambon, et surtout les saucisses. Les saucisses sont des viandes du porc, bœuf, ou veau, transformées avec des épices et certains produits pour leur donner un goût. Aujourd'hui leur consommation est devenue une allégeance pour des familles, personnes, enfants parce qu'elles semblent bon marché et facile à trouver. La consommation abusive des saucisses peut donner des maladies graves dont le diabète, les cancers, l'hypercholestérolémie, l'obésité.

D'après les nutritionnistes, il y a 265 calories dans chaque maille de saucisse de porc. Ce qui fait dire que les saucisses ont une valeur nutritionnelle impressionnante. Les calories s'additionnent qu'on consomme deux, trois, voire une dizaine de saucisses comme certaines le font souvent. Ce qui constitue la base d'une suralimentation qui conduit au surpoids et à l'obésité. Une saucisse contient environ 21,6 g de matières grasses, 7,7 g de graisses saturées, 15,1 g de protéines, ce qui est requis par le corps pour maintenir la masse musculaire, 1,4 g de glucides provenant des épices et 228,5 mg de potassium. Cependant ne pas en abuser surtout les hommes âgés, les femmes et les enfants.

Saucisse, un facteur de risque de nombreuses maladies

De nombreuses études scientifiques démontrent le lien entre maladies cardiovasculaires, cancers, diabète, attaques cérébrales et la consommation de viande rouge. La viande rouge transformée contient généralement du sodium, des nitrates, des phosphates et autres additifs alimentaires.

Tous peuvent contribuer à l'augmentation du risque de défaillance cardiaque. Les viandes transformées (saucisse, jambon, saucisson) ont un risque de danger aggravé par les conditions de production de la viande qui sont à l'origine, chaque année, de 90% des cas d'intoxication alimentaires.

Pour les hommes âgés

Un homme d'âge moyen a trois fois plus de risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire qu'un végétarien. En 2005, l'Association Médicale Américaine a montré par ses recherches que le risque de développer un cancer de l'intestin chez une personne qui consomme en quantité significative de la viande rouge transformée.

D'autres cancers, notamment le cancer de prostate, des ovaires, des poumons, du côlon, du pancréas et du sein y sont aussi associés. Dans une étude publiée en 2007, le Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer a d'ailleurs préconisé de ne jamais consommer de viande transformée, à savoir bacon, jambon, saucissons et saucisses, et de limiter la consommation de viande à 500 g par semaine. Mais ce ne sont pas là les seules conséquences d'un régime riche en matières animales. La liste des maladies liées à la consommation de viande inclut également l'hypertension, les attaques cérébrales, le diabète de type 2, l'ostéoporose, l'hypercholestérolémie, l'obésité.

En Chine, une étude de santé a démontré que ceux qui mangent de la viande transformée développent aussi plus de maladies chroniques que ceux qui n'en consomment pas. Le risque sanitaire accru par l'élevage intensif, avec un recours massif aux antibiotiques et aux hormones, favorise



Image des saucisses

le développement de bactéries telles que la Salmonella et le Campylobacter, et la recrudescence de certaines affections comme le Staphylococcus Aureus et l'Escherichia Coli, ce dernier quasiment impossible à traiter.

Pour les femmes et enfants

Les femmes et les enfants plus sédentaires, sont plus exposés à l'obésité, aux risques de maladies cardiaques, diabète, de cancers doivent forcément diminuer la consommation des saucisses.

Les enfants qui sont nourris avec une alimentation riche en fruits et légumes plutôt qu'une alimentation à base de viande rouge, ont des avantages

énormes concernant leur santé. Ils sont moins enclins de développer des problèmes d'obésité, du diabète de la haute pression et des cancers. Pour réduire le risque d'insuffisance cardiaque et d'autres maladies cardio-vasculaires, les nutritionnistes conseillent d'éviter la viande rouge transformée dans l'alimentation, et de limiter la quantité de viande rouge normale à une ou deux portions par semaine. Au lieu de cela, privilégier une alimentation riche en fruits, légumes, produits céréaliers et légumineuses et augmenter les portions de poisson.

Source: « American Journal of cardiology »

par William O.

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

Chauvot de Beauchêne

Volontaires Internationaux pour la Santé en Afrique

Appel Aux dons

POUR SOUTENIR UNE PERSONNE AMPUTÉE A AVOIR SA PROTHÈSE ET A CONTINUER A FAIRE DES PAS....FAITES UN PAS ...ACHETEZ NOUS UN TICKET POUR LE CONCOURS INTERSCOLAIRE OU FAITES AVEC CŒUR UN DON GÉNÉREUX !

TMONEY: +(228)90629693
FLOOZ: +(228)99278064

ONG VISA, AVEC VOUS, UN DEVOIR DIVIN AU CŒUR DE LA MISÈRE DE L'HUMAIN !

CONCOURS INTERSCOLAIRE
Génie en Herbe

Thème: LE DIABÈTE ET SES COMPLICATIONS AU CŒUR DE L'ÉDUCATION

Sam 13 Juillet 2024 15H

Agora Senghor

Chers partenaires acheter un lot de tickets pour soutenir les personnes amputées à cause du diabète !

+228 90629693/97208446 ongvisa21@gmail.com Djidjole-Avenou

Aliments pour booster la libido

La baisse de libido, la vie sexuelle terne, voici des problèmes qui rongent plusieurs couples dans ces derniers temps. La fatigue, le stress, l'anxiété et parfois certaines maladies peuvent être la cause. Si la sexualité d'un couple connaît une berne soudaine, avec le plaisir qui s'émousse, cela peut provenir de l'homme ou de la femme. Chez l'homme, il peut survenir une baisse d'érection et chez la femme une baisse d'envie des rapports sexuels. Le maintien d'une vie sexuelle saine dans le couple possède de nombreux avantages pour la santé de l'organisme et le bien du couple. Tout se résume à l'alimentation. Plusieurs aliments dont les fruits, légumes et épices ont des vertus considérables pour augmenter l'érection, le désir sexuel et éveiller la flamme dans la relation intime d'un couple.

L'avocat

Selon une étude publiée dans «*Nutritional Neuroscience*», l'avocat est également riche en potassium, élément qui favorise la production de testostérone, hormone du désir essentielle pour booster la sécrétion de testostérone chez l'homme et réveiller le désir chez la femme. Râper le noyau de



l'avocat et faire le thé d'une cuillère à soupe dans un verre, une prise par jour et ceci 3 fois par semaine.

Les arachides

D'après la revue «*Frontiers in Nutrition*», les arachides possèdent une haute teneur en zinc qui a un effet scientifiquement reconnu chez l'homme sur la production de testostérone et la mobilité des spermatozoïdes. Les arachides sont de grands amplificateurs de la libido, surtout pour les hommes, car ils sont une source naturelle de vitamine E et de L-arginine. Cet



acide aminé aide à améliorer la vie sexuelle chez les hommes en relaxant les vaisseaux sanguins.

La banane



La banane contient du potassium et du magnésium. Ces deux

oligo-éléments permettent d'éviter les crampes, maintenir une bonne santé physique, atout majeur pour bien faire l'amour.

Elle donne l'envie sexuelle à la femme et fortifie le pénis de l'homme, souligne une étude de l'université de Reading, Roehampton University, Friesland Campina (Pays-Bas) et Kings College London. Prendre une banane bien mure par jour. Pour les diabétiques, demander conseils chez le médecin.

Betterave rouge



Selon une étude menée à l'Université Queen Mary de Londres (Royaume-

Uni), et publiée dans la revue scientifique «*Hypertension*», la betterave est bourrée de nitrates, donc idéale pour augmenter l'oxyde nitrique du corps et ainsi les envies sexuelles. De ce fait, elle constitue une excellente source d'énergie et d'endurance pour durer longtemps au lit. Il est conseillé d'opter pour la betterave rouge, la variété la plus efficace. Il vaut mieux la consommer en salade, jus, râpé lorsqu'elle est crue et fraîche.

La pastèque

Grâce à la citruline et aux acides aminés que l'on trouve considérablement dans sa chair rouge et fraîche, la pastèque a été récemment mise en avant par des chercheurs aux Etats-Unis comme le viagra naturel. Une recherche publiée dans la revue «*Journal of the American Medical Association (JAMA)*», la pastèque reste un



bon stimulant sexuel et améliore les capacités durantes pour des ébats qui durent et une libido boostée.

Concombre

D'après une étude menée par l'Université d'Édimbourg en Ecosse, le concombre permet de faire grimper le niveau de testostérone dans le corps de 16% à 30%. Cette hormone du désir joue un rôle capital aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Fruit apprécié pour ses propriétés rafraîchissantes,



dépuratives diurétiques et reminéralisantes, le concombre booste la libido des femmes.

L'ananas



Allié du dysfonctionnement érectile des hommes et bon tonifiant pour les femmes, l'ananas est en effet riche en vitamine C, élément essentiel à la production d'hormones du plaisir, souligne une équipe de chercheurs du Leibniz Institute for Prevention Research and Epidemiology, en Allemagne. Il contient du manganèse qui favorise la production d'hormones sexuelles. Consommer de l'ananas 2 à 3 fois par semaine.

Le gingembre

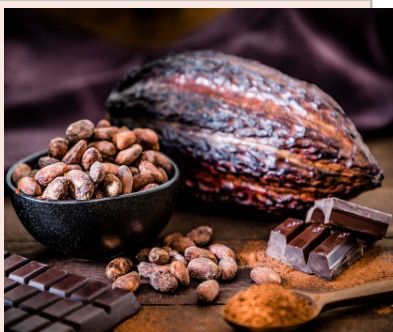


Le gingembre est l'un des meilleurs stimulants sexuels. Selon les

chercheurs de l'Université de New York à Shanghai (Chine), en plus d'être un excellent tonifiant, le gingembre possède en effet des propriétés vasodilatatrices qui augmentent la circulation sanguine et stimulent l'érection. Il peut se consommer facilement dans des plats sucrés ou salés, voire en repas légers faciles à emporter et prêts à être consommés à tout moment.

Cacao

D'après la revue «*Age and Aging*», le cacao est connu comme un excitant sexuel. Ses propriétés aphrodisiaques ont rapidement été mises en avant, en particulier en raison des taux de théobromine et de caféine qui stimulent la circulation sanguine. Le chocolat contient également de l'arginine, un acide aminé que l'organisme transforme en oxyde



nitrique et des endorphines, aussi appelées « hormones du plaisir ».

Le petit cola

Riche en théobromine et en caféine, le petit cola rend durand physiquement et tonifie la virilité et une bonne érection chez les hommes, selon Dr Abdoul Razak Bello, nutritionniste et enseignant à l'Institut Pratique de Santé Publique (IPSP) au Niger. Si un homme se sent diminué sexuellement, il lui suffit de prendre chaque jour, 2 petits colas pour rebooster la vigueur de son pénis. Dans son étude intitulée «*Plante de la pharmacopée africaine, étude de l'activité antidiabétique de la graine de Garcinia Kola Heckel (Clusiaceae)*», une thèse de Doctorat en Pharmacie, présentée en avril 1993,



à l'Université Cheikh Anta Diop de Dakar, Hamidou Douma montre que le petit cola en agissant sur les nerfs, donne au pénis une excellente érection. Il intervient aussi dans le traitement de l'éjaculation précoce par sa consommation et la pratique d'exercices physiques, la réduction du sucre, du sel et du gras.

Prenez soin de votre santé au quotidien

Complexe d'infériorité : une vraie souffrance

Moins belles, moins intelligentes, plus lâches, certaines personnes se sentent toujours inférieures aux autres et elles en souffrent. Qu'il soit basé sur un véritable défaut ou sur un défaut supposé, le complexe d'infériorité est une source de grande souffrance. D'où provient ce sentiment d'infériorité ? Comment le surmonter ?



un homme souffrant de complexe d'infériorité

Le complexe est défini comme un ensemble de préoccupations centrées sur un défaut (physique ou d'ordre intellectuel ou psychologique) réel ou supposé. Ce complexe peut faire sentir inférieur. On peut ainsi souffrir d'un complexe d'infériorité si l'on est plus petit que la plupart des gens, si on est chauve ou si on a les oreilles décollées (la personne souffrant d'un tel complexe essaie de cacher la partie de son corps qu'il n'aime pas, en portant par exemple des talonnettes ou une perruque voire des chapeaux), mais on peut aussi se sentir inférieur sur le plan intellectuel.

C'est le cas de la personne qui ne veut pas prendre la parole en réunion, car elle se sent bête par rapport aux autres et a peur que ces dernières la trouvent idiote, ou à cause d'un défaut physique supposé, mais inexistant. On parle alors de dysmorphophobie.

Derrière le complexe d'infériorité d'origine psychologique « Je suis nul » se cachent des problèmes d'estime de soi, avec surestimation des autres (vus comme plus beaux, plus intelligents, plus courageux).

Ce sont des sentiments d'autodépréciation enfouis dans l'inconscient. Les conséquences de ce

complexe d'infériorité sont nombreuses: un repli sur soi, la peur (phobie) sociale, des angoisses, un ralentissement psychomoteur, voire une dépression.

La souffrance liée aux complexes est énorme. En plus, elle est souvent sous-estimée par l'entourage.

Causes

Le manque de confiance en soi, source de du complexe d'infériorité, peut avoir plusieurs origines. L'enfance peut jouer un rôle.

Avoir eu un père ou une mère intimidée peut par exemple avoir une influence, tout comme avoir grandi dans une famille dite « toxique » qui vous a rabaissé(e), a mis l'accent sur un de vos défauts physiques.

Il faut ajouter à cela l'influence des cours d'école : on peut y développer un complexe, surtout si on est un enfant qui n'a pas confiance en soi.

Enfin, la société sans défauts renforce les complexes. Le complexe d'infériorité se développe souvent chez des personnes perfectionnistes.

Comment s'en débarrasser ?

La meilleure façon de vaincre un complexe d'infériorité est de travailler sur son estime de soi, pour apprendre à répondre à contrario rassurante la petite voix intérieure qui « vous dit que vous êtes moche ou nul ». Les

thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont les plus adaptées pour reprendre confiance en soi.

Quelques conseils issus des TCC si l'on souffre d'un complexe d'infériorité: Il faut tout d'abord comprendre les causes de son complexe. Accepter ses points faibles et remettre le défaut dans un contexte (par exemple : je déteste mon nez, mais qu'est-ce j'aime dans mon physique?) Défocaliser: l'être humain est un ensemble de choses (un physique, un intellect, mais aussi des relations humaines...). Réduire le perfectionnisme : si on est perfectionniste, on a souvent des complexes. Accepter son schéma corporel : S'habiller, ne pas chercher à cacher son complexe, en parler d'emblée aux autres.

S'affirmer avec les autres : dire ce que l'on a à dire, même si on le trouve bête. Demander à ceux qui nous entourent quels sont nos qualités et nos défauts afin travailler sur ce qui peut être travailler et de mettre en valeur nos atouts, nos capacités.

par Elom AKAKPO

Article validé par Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien/ Psychothérapeute au Service de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (SPPM), Spécialiste des addictions au CHU Campus (Lomé)

Nez qui coule : bons gestes et remèdes

Pendant les périodes fraîches, avoir le nez qui coule est assez courant aussi bien chez les enfants que les adultes. Cependant, ce désagrément dure plusieurs jours et est souvent source de gêne. Voici des astuces naturelles qui permettent d'accélérer le processus de guérison.

Ce phénomène banal appelé « rhinorrhée » est dû à un excès de mucus qui s'écoule dans le nez en réaction à une allergie. Au départ, l'écoulement est de couleur claire et transparente. Après quelques jours, il s'épaissit et vire au brun, jaune ou vert. Cela est généralement le signe d'une infection ou de la présence de sang coagulé.

Un nez qui coule peut s'accompagner d'autres symptômes à l'instar d'une fièvre, d'une toux persistante, de maux de gorge, d'éternuements, de nez bouché et de diminution de la capacité olfactive. Les causes sont cependant très diversifiées : sinusite, rhume, allergie, grippe. Le tabagisme aussi peut entraîner un écoulement nasal.

L'hygiène de vie

Le lavage des mains doit être une habitude, car ce petit geste permet de se débarrasser des bactéries et des virus. Sinon, utiliser un gel hydroalcoolique. En outre, si vous avez le nez qui coule, utiliser un mouchoir à usage unique ou nettoyer chaque jour la lingette en tissu.

Chez les petits de moins de 5 ans qui ne savent pas encore se moucher, nettoyer leur nez à l'aide d'un sérum physiologique.

L'alimentation

La consommation de fruits et légumes frais par exemple est incontournable

pour rester en bonne santé. Opter pour le chou, la patate douce et la banane. L'ail et le gingembre sont reconnus pour leur action antibactérienne, antivirale et antifongique. Ils maintiennent aussi le bon fonctionnement du système respiratoire et aident à équilibrer les défenses naturelles.

Le miel possède des propriétés antioxydantes. Il soulage les maux de gorge et aseptise les voies respiratoires. Les agrumes, citron pamplemousse, orange, sont riches en vitamine C. Ils renforcent l'immunité et aident l'organisme à vaincre la maladie.

Si on a le nez qui coule, réduire la consommation de charcuterie, viande grasse, graisses saturées et sucre. En même temps, limiter les plats industriels, les produits raffinés et l'alcool.

La boisson

Les bouillons chauds seront vos alliés en cas d'écoulement nasal.

En effet, la vapeur décongestionne le nez et la boisson réhydrate la voie respiratoire. D'ailleurs, les professionnels de santé recommandent de boire beaucoup plus que d'habitude pendant cette phase.

On a d'ailleurs le choix entre tout un panel de breuvage : tisane, jus de fruits ou soupe de légumes.

Les huiles essentielles

Si on a le nez qui coule, les huiles essentielles sont des remèdes



un homme ayant le nez qui coule

efficaces pour accélérer le processus de guérison. En plus de libérer les voies respiratoires, elles soulagent également les autres symptômes.

Les plus répandues sont : l'huile de menthe poivrée (interdit aux moins de 12 ans); l'huile d'eucalyptus globulus ou radié (contre-indiquée chez les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes); l'huile de ravintsara. Les huiles essentielles peuvent être inhalées. Il suffit de verser dans un bol d'eau bouillante deux gouttes du produit de votre choix pour déboucher le nez.

Ne pas oublier de se couvrir la tête avec une serviette en tenant le bol pour bloquer les vapeurs. Pour les plus pressés, ajouter quelques gouttes dans

le mouchoir et respirer profondément.

La compresse d'eau chaude

On peut également mettre une compresse ou une serviette imbibée d'eau chaude sur le front ou le nez pour dégager les sinus. En même temps, se reposer, c'est essentiel pour récupérer dans les meilleurs délais. Enlever ensuite la compresse lorsqu'elle refroidit. Ce geste est à répéter plusieurs fois dans la journée.

Lorsque les symptômes persistent au bout de quelques jours, consultez un professionnel de santé.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la Clinique « Floreal » à Lomé

par William O.

Alimentation pour un bon sommeil

Les recommandations sur la durée de sommeil varient en fonction de l'âge. Il faut au moins 11 heures de sommeil en dessous de 5 ans, au moins 10 heures de 5 à 10 ans, au moins 9 heures de 10 à 18 ans et enfin au moins 7h30 de sommeil au-dessus de 18 ans. Des études ont démontré un lien entre une alimentation trop grasse et un sommeil de mauvaise qualité.

Il est difficile de recenser toutes les conséquences du manque de sommeil sur l'organisme, car les études scientifiques mettent en évidence de nouveaux effets néfastes très régulièrement. **Chez les enfants et les adolescents les conséquences d'un manque de sommeil sont dramatiques** puisqu'il affecte directement leur développement neurologique, mais aussi leur développement physique comme leur taille ou leur masse musculaire. Il va également fortement affecter leurs capacités d'apprentissage. Chez les adultes, le manque de sommeil va être un facteur de risques pour différentes maladies : le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires ou encore certaines formes de dépressions. Enfin, chez l'enfant, l'adolescent comme chez l'adulte, le manque de sommeil est un facteur de risque important de surpoids et d'obésité.

Seul le temps de sommeil est important ?

Le temps de sommeil est très important, mais il ne suffit pas. La qualité du sommeil est aussi très importante pour compléter tous les cycles nécessaires à une nuit réparatrice qui se compose de 4 à 6 cycles de 90 minutes. Le sommeil démarre par le cycle lent profond qui va représenter 15 à 20 % de la nuit. C'est la phase où l'activité de notre cerveau se réduit à son minimum. Ensuite, il va y avoir différents cycles de sommeil lent léger qui vont représenter 55 à 60 % de la nuit. C'est la phase où le sommeil devient plus léger. Enfin, il y a le cycle de sommeil paradoxal qui va représenter 20 à 25 % de la nuit. C'est la phase où le cerveau est très actif et où l'on rêve. Différents facteurs vont influencer la qualité du

sommeil. Il y a le respect de son rythme, pour être sûr de bien caler son rythme sur les besoins de son corps. Il y a aussi l'impact des écrans, du bruit, de la lumière, du matelas et bien sûr l'hygiène de vie avec l'impact de l'alimentation et de la pratique d'une activité physique.

Est-ce qu'il y a un lien entre l'alimentation et le sommeil ?

Il y a deux liens très importants entre notre alimentation et notre sommeil. **Tout d'abord, il y a l'impact de ce que l'on mange sur la qualité de notre sommeil.** De nombreuses études ont démontré un lien entre la qualité de notre alimentation, la qualité du microbiote intestinal et notre sommeil. D'autres études ont aussi mis en évidence un lien entre une alimentation trop grasse et un sommeil de mauvaise qualité. Par exemple, une étude internationale menée dans 64 pays auprès des centaines de milliers d'adolescents a démontré que les adolescents qui consomment 2 à 3 fois plus des boissons sucrées et de « fast food », la malbouffe, présentent 50 % de troubles du sommeil en plus.

Ensuite, il y a l'impact du manque de sommeil sur l'alimentation. En effet, lorsqu'on manque de sommeil notre organisme va sécréter une hormone, la leptine, en plus faible quantité. Cette hormone contrôle la sensation de ne plus avoir faim. À l'inverse, le manque de sommeil active la production d'une autre hormone, la ghréline, qui favorise la sensation de faim. La conséquence est que l'on va manger plus que les besoins.

Quelles sont les recommandations pour adopter une alimentation qui va permettre de mieux dormir ?

L'heure et le contenu du repas du soir sont très importants pour bien dormir. Il est important de ne



Avoir une bonne alimentation

Recette pour favoriser un sommeil réparateur

Recette 1 : Recette : 10 feuilles de citronnier, 6 tasses d'eau, 1 tasse et demie de lait (facultatif). Porter l'eau à ébullition. Écraser 10 feuilles de citron dans l'eau bouillante. Faire bouillir pendant 5 minutes, puis laisser refroidir quelques minutes. Enlever les feuilles. Ajouter, si on le souhaite, une tasse et demie de lait à l'infusion chaude. Servir

Recette 2 : Recette : 1 litre d'eau, 02 cuillères à soupe de bissap (fleurs d'hibiscus séchées), 2 citrons verts, 4 feuilles de menthe fraîche, 01 cuillère à café de gingembre en poudre, 01 cuillère à soupe de miel, 4 clous de girofle. Dans de l'eau très chaude, ajouter le bissap et laisser bouillir pendant 05 minutes. Filtrer et recueillir le jus. Ajouter les citrons, le gingembre, clous de girofle, et les feuilles de menthe et du miel. Réserver au réfrigérateur pendant 10 minutes. Servir.

Source : Stéphane Besançon, Nutritionniste (France)

Activité physique contre l'arthrose



Dr Jean-Marc Sène

Médecin du sport (France)

L'arthrose est une maladie articulaire qui conduit à la destruction du cartilage. Le cartilage joue un rôle majeur dans le bon fonctionnement de l'articulation et nos capacités de mouvement. Cette substance riche en eau, tout à la fois rigide et élastique, recouvre et protège l'extrémité des os, pour permettre leur glissement, absorber les chocs et éviter

leur frottement : elle sert en quelque sorte d'amortisseur. Dès 35 ou 40 ans, le cartilage se renouvelle naturellement moins bien, et en cas d'arthrose, il s'affine, dégénère et disparaît peu à peu. Résultat : douleur, gonflement articulaire, perte de mobilité sont les principaux symptômes de l'arthrose.

Activité physique contre l'arthrose

L'activité physique présente de nombreux bénéfices : D'une part, bouger aide à garder un poids stable. Or, le surpoids est un accélérateur d'arthrose, notamment celle des membres inférieurs (genoux et chevilles), puisque les articulations « portent » plus lourd et que le cartilage sera en quelque sorte sur-sollicité. Perdre quelques kilos est toujours bénéfique pour les articulations. De plus, s'activer remet en mouvement le liquide synovial (ou synovie), cette substance visqueuse riche en vitamines et oligoéléments qui circule dans nos articulations pour les lubrifier, mais aussi qui hydrate

et nourrit le cartilage avec lequel elle est en contact. L'exercice stimule la production, par la membrane synoviale (ce tissu qui fabrique la synovie) de l'interleukine-10, une substance anti-inflammatoire protectrice du cartilage. Des muscles bien entretenus, donc développés et toniques, vont soutenir et stabiliser l'articulation, en réduisant les douleurs mais aussi en freinant l'usure du cartilage. Le cartilage, comme les os, est sensible à la stimulation mécanique. Tous deux réagissent aux vibrations qu'ils ressentent, en essayant de se fortifier : c'est ce qu'on appelle la trophicité. Bouger leur évite donc de s'atrophier et va ainsi freiner simultanément la perte osseuse mais aussi celle du cartilage.

Quelles activités doit-on choisir de pratiquer ?

Il faut trouver une activité sans trop d'impacts, capable de mobiliser les articulations concernées par l'arthrose en douceur pour regagner en mobilité. Sont particulièrement conseillés les sports dits

« doux » ou « d'endurance » : la marche (particulièrement la marche nordique car l'utilisation des bâtons soulage la pression sur les articulations), le vélo, la natation, l'aquagym et tous les sports en piscine qui réduisent les impacts grâce à la pression de l'eau. Pratiquer aussi la danse est également très bénéfique.

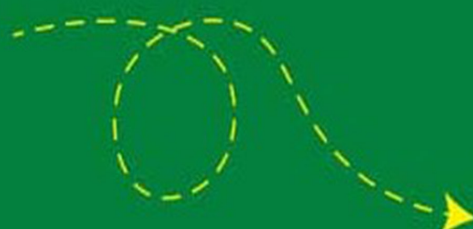
Les exercices de gainage, pour tonifier l'ensemble du corps, mais également les muscles profonds. Ils sont à réaliser simplement avec le poids du corps. Ils permettent de diminuer les charges mécaniques sur les membres.

Chacun doit trouver son juste équilibre entre le « trop » (une pratique intensive ou inadaptée, qui risque de mettre à mal des articulations déjà fragilisées) et le « trop peu » qui n'est clairement pas bénéfique. On peut s'offrir quelques séances avec un coach sportif diplômé ou un kinésithérapeute, qui aidera à mettre en place les bons gestes, réflexes et précautions pour garantir une pratique bénéfique et sûre.

Propos recueillis par Jean ELI



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
efficientes des médicaments
remboursables par l'assurance maladie
- La consultation des actes remboursables
et des centres de soins conventionnés

