



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° 779 du 14 Août 2024

Le neem contre les toxines, bactéries et parasites



3

LE NEEM, UNE PLANTE ANTIOXYDANTE

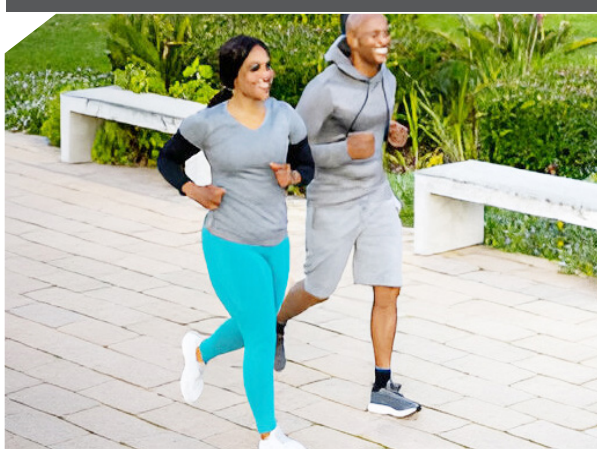
**Maladies du cerveau :
Signes d'alerte**

5



**Activités sportives: longues
ou courtes séances ?**

6



**Fruits et légumes naturels
sur le marché au Togo ?**

4



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

N°021/2024/OTR/CG/CI/DCCF

NUMÉRO UNIQUE PARCELLAIRE (NUP)

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des partenaires et des usagers que dans le cadre des réformes visant à simplifier et à moderniser les procédures foncières, il est créé, à compter du 1^{er} août 2024, un identifiant unique parcellaire, dénommé Numéro Unique Parcellaire (NUP). Ce numéro sera utilisé pour désigner et identifier les parcelles de terrain sur toute l'étendue du territoire national. Il doit obligatoirement figurer dans tout document portant sur un immeuble.

Le format complet et les modalités de gestion de ce numéro seront vulgarisés au moment opportun.

Le Commissaire Général remercie tous les partenaires et compte sur la collaboration de tous pour la réussite des réformes.

Fait à Lomé, le 26 juillet 2024

Philippe Kéou S. TCHODJE

Le Commissaire Général P.J.

41, Rue des impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO
Tél. : +228 22 53 14 00
E-mail : otr@otr.tg

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

ils ont dit...



Dr Gislaine Yaméogo Sawadogo
Cheffe d'unité de nutrition à l'hôpital
pédiatrique Charles de Gaulle
(Burkina Faso)

« Dès le dépistage de la
séropositivité chez une femme
enceinte, une mise sous traitement
antirétroviral est recommandée.
Ce traitement protège la mère
pendant l'accouchement et réduit
considérablement la charge
virale, limitant ainsi le risque
de transmission au nourrisson
pendant l'allaitement. »



Dr Matshidiso Rebecca Moeti
Directrice régionale de l'OMS
pour l'Afrique

« Nous ne devrions pas perdre
davantage de l'avenir de l'Afrique
à cause du sida. S'attaquer avec
efficacité au VIH parmi les enfants
et les adolescents demande
des services de santé forts et
de qualité. En s'engageant en
faveur de la couverture de santé
universelle, les pays peuvent
accélérer les progrès en direction
d'une génération exempte du
Sida en Afrique de l'Ouest
et du Centre »

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 12 AU 19/08/24

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
AVE MARIA	Face ENSF près du CHU Tokoin	99 03 20 12
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, Av. de la Libération, près du PRÉT À MANGER	70 20 00 00
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	70 44 81 77
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	22 61 56 14
HEDZTRANAWÉ	Marché HEDZTRANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
MAËLYS	1688, Bd Mafakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avedji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiowi Carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
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, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
M'BA	Agoè-Légbassito. Route de Mission Tové, après le marché de Légbassito	70 27 81 81
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	99 98 66 66
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36

Le neem contre les toxines, bactéries et parasites

Le neem est officiellement déclaré « arbre du 21e siècle » par les Nations Unies, pour éliminer les toxines qui encombrant le sang et causent des problèmes cutanés. Il tonifie les muqueuses tout en les purifiant de leurs toxines. Son potentiel antiseptique élimine la plupart des bactéries, des champignons et des parasites.

La vertu principale du neem est d'éliminer les toxines au niveau du sang et de la peau. À ce jour, plus de 140 composés chimiques ont été isolés à partir des diverses parties de l'arbre. Le neem est incomparable pour réduire les toxines en circulation, par exemple lorsque la peau souffre des effets néfastes d'une désintoxication trop rapide de l'organisme. En revanche, ce n'est pas la meilleure plante pour déloger les toxines profondément stockées dans les milieux non-vascularisés de l'organisme.

Effet Purificateur

Le neem permet d'éliminer les toxines en circulation sans nécessairement déloger celles enfouies plus profondément dans le corps. Cet effet purificateur s'exprime par la saveur très amère du margousier, indiquant ses fonctions utiles à la désintoxication. Certains composants de la feuille possèdent un effet antihistaminique qui dilate les vaisseaux sanguins, relâche quelque peu l'hypertension et calme légèrement le stress. Il semble également capable de retarder la coagulation du sang au besoin.

Propriétés sur le système génito-urinaire

Le neem est diurétique et lithotritique,

ce qui signifie qu'il stimule la production d'urine et contribue à broyer les calculs urinaires pour permettre leur élimination naturelle. Il aide également à diminuer le taux de créatinine lorsqu'il est trop élevé. Cette plante exerce une action emménagogue, aidant à déclencher les menstruations, bien que ce ne soit pas sa meilleure utilisation.

Énergie et Bactéries

Le corps dépense constamment de l'énergie pour gérer les bactéries. Si leur niveau est excessif, on se sent « à plat » car le mécanisme de défense doit dépenser trop d'énergie pour les combattre. En utilisant le neem en interne et en externe, on peut gérer ces bactéries pour éviter leur prolifération, réduisant ainsi l'énergie dépensée par le corps. Consommer une certaine quantité de neem quotidiennement peut détruire les bactéries gênantes de la région intestinale et maintenir le côlon propre et exempt d'infections.

Recette d'Infusion de Neem

Recette : 1 à 2 cuillères à café de feuilles de neem sèches (ou 1 poignée si on utilise des feuilles fraîches), 1 tasse d'Eau (250 ml), 01 cuillère à soupe de Miel (facultatif) pour adoucir



Feuilles, racines et poudre de neem

le goût. Si on utilise des feuilles fraîches, les laver soigneusement. Si on utilise des feuilles sèches, s'assurer qu'elles sont bien sèches et propres. Dans une petite casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter les feuilles de neem à l'eau bouillante. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes. On peut ajuster le temps d'infusion selon la force souhaitée. Filtrer les feuilles de l'infusion à l'aide d'une passoire ou d'un filtre à thé. Si on le souhaite, ajouter un peu de miel pour adoucir le goût. Boire l'infusion tiède. On peut en boire 1 à 2 tasses par jour, selon les recommandations.

Précautions

L'usage du neem n'est pas dénué d'effets secondaires. Un usage inapproprié peut engendrer vomissements, selles molles ou faims excessives. Avant de commencer tout usage interne régulier du neem, surtout en cas de problèmes de santé ou de prise de médicaments, il est conseillé de consulter un médecin. Bien que le neem soit généralement sûr en petites quantités, des doses élevées peuvent provoquer des effets secondaires comme des troubles digestifs ou des réactions allergiques. Les femmes enceintes ou allaitantes doivent éviter le neem, sauf avis contraire de leur médecin.

SantéPlante

par Gamé KOKO

«Déamélatsougo»: antimicrobien naturel

Acanthospermum hispidum, appelée « Damelatsu'nko » ou « Déamélatsougo » en Ewé, est une plante herbacée annuelle appartenant à la famille des astéracées. Originaires de l'Amérique du Sud, elle est désormais présente dans presque toute l'Afrique et en Asie. Déamélatsougo se développe à partir d'une racine pivotante pourvue de racines secondaires fines et a des feuilles sessiles disposées en paires opposées. Très répandue en Afrique de l'Ouest, cette plante est reconnue pour son importance thérapeutique.



Image de Déamélatsougo

Acanthospermum hispidum appelée «Damelatsu'nko» est utilisée en médecine traditionnelle pour ses propriétés

antimicrobiennes, antivirales, antifongiques et vermifuges. Les résultats de plusieurs études confirment ses capacités thérapeutiques remarquables.

Activité antifongique

Une étude menée à l'Université Félix Houphouët-Boigny et à l'École Normale Supérieure (ENS) d'Abidjan, en Côte d'Ivoire, a montré que la fraction éthanolique 70% de *Acanthospermum hispidum* possède une activité antifongique marquée contre la croissance in vitro de *Candida albicans*.

Une autre étude, réalisée par le Laboratoire de Biotechnologie Microbienne de la Faculté des Sciences et Techniques de Fès, au Maroc, et l'Université de Lomé au Togo, a évalué l'activité antimycobactérienne des extraits de *Acanthospermum hispidum* contre *Mycobacterium smegmatis* et *Mycobacterium aurum*.

Les résultats indiquent que l'extrait à l'acétate d'éthyle de la plante montre une activité significative contre ces mycobactéries non pathogènes, suggérant une efficacité potentielle contre *Mycobacterium tuberculosis*.

Un antimicrobien et antioxydant

Selon une revue de 2003 intitulée « *Antimicrobial activity of the leaves and flowering tops of Acanthospermum hispidum* », les

feuilles de la plante ont des propriétés antioxydantes et hépatoprotectrices.

L'extrait alcoolique des feuilles et des fleurs montre une activité antibactérienne contre les bactéries Gram positives, tandis que l'extrait aqueux n'a pas montré d'activité antibactérienne, probablement en raison de l'absence d'alcaloïdes dans l'extraction aqueuse. Les extraits aqueux des feuilles présentent également une activité antivirale contre les virus de l'herpès et les rétrovirus, due à un glucide de la plante.

Recette 1 : En cas de paludisme, la décoction de la plante est recommandée. Prendre 10 bouquets des feuilles de Damelatsu'nko dans 2l d'eau. Laisser reposer une dizaine de minutes et boire la tisane recueillie. Soit 1 verre bambou 3 fois par jour, matin, midi et soir, après le repas.

Recette 2: Frotter avec les mains et mettre en petits morceaux les feuilles, couper deux citrons entiers et les presser sur les feuilles frottées dans un récipient. Le patient se recouvre de draps épais et inhale. Ce qui permettra une transpiration.

par Raymond DZAKPATA

Le lait maternel protège le bébé contre les allergies

Du 1^{er} au 7 août 2024, est célébrée la Semaine mondiale de l'allaitement maternel. Le thème est «Comblant les lacunes : Soutien à l'allaitement pour tous». L'allaitement maternel est l'un des moyens les plus efficaces de garantir la santé et la survie de l'enfant. Plusieurs études ont montré que l'allaitement maternel exclusif pendant les premiers mois de la vie peut réduire le risque de développer des allergies.

Le lait maternel a un effet protecteur contre les allergies, à condition d'allaiter plus de trois mois. C'est la conclusion d'une étude du Penn State College of Médecine (États-Unis), que rapporte le site «TopSanté». Le lait maternel est une source riche d'anticorps, de cytokines et d'autres composants immunitaires. Selon l'étude «*Breastfeeding and the Immune System*» («L'allaitement et le système immunitaire») de l'OMS (2022), ces éléments jouent un rôle crucial dans le renforcement du système immunitaire du nourrisson, réduisant

ainsi le risque de réactions allergiques précoces. En outre, la composition unique du lait maternel contribue à moduler la réponse immunitaire du bébé, ce qui peut prévenir le développement d'allergies alimentaires et d'autres conditions allergiques courantes.

De nombreuses études ont examiné les «Effets de l'allaitement maternel sur la sensibilisation allergique chez les nourrissons». Elles ont révélé que les nourrissons allaités ont une incidence plus faible de sensibilisation aux

allergènes comparés à ceux nourris au lait artificiel; l'allaitement réduit le risque de développer des allergies, de l'asthme ou de l'eczéma. À quoi cela tient-il? Cette propriété serait liée à la présence d'une molécule spécifique dans le lait maternel. Il s'agit du micro-ARN 375-3p (miR-375), dont la concentration augmente progressivement dans le temps. L'allaitement maternel exclusif pendant au moins six mois est associé à une diminution significative du risque de développer des allergies alimentaires et d'autres manifestations allergiques, telles que l'eczéma.

Au-delà de ces bienfaits sur le bien-être de l'enfant, l'allaitement maternel a fait l'objet de nombreuses études

scientifiques quant à ses effets sur la santé. Le taux d'allaitement maternel s'est amélioré au Togo passant de 50 à 65,4% en 5 ans. «Soumettre le nourrisson exclusivement au lait maternel durant les six premiers mois reste son meilleur régime alimentaire», explique Dr Bouraïma Maouyatou, Chef division Nutrition au ministère en charge de la Santé.

La seule solution est de donner le sein au nourrisson de façon exclusive au moins jusqu'à six mois, même si cela ne constitue pas une garantie absolue de ne pas développer d'allergie. L'allaitement, en plus de satisfaire très spécifiquement les besoins nutritifs du bébé, permet un contact en peau à peau qui répond étroitement à ses besoins de chaleur, de réconfort et de sécurité.

par Jean ELI

Fruits et légumes naturels sur le marché au Togo ?

La consommation de fruits et légumes gagne du terrain au Togo, prenant de plus en plus d'ampleur et profitant aux commerçantes des marchés tels que Hanoukopé, Atsikpodji, Agoè, Adidogomé Assiyéy et Akodessewa. Cependant, une question essentielle persiste parmi les consommateurs : « Y a-t-il vraiment des fruits et légumes naturels ou de qualité sur le marché ? ». Une enquête menée par une équipe du journal Santé-Education a permis de recueillir les témoignages de certaines revendeuses de fruits et légumes sur ces marchés, offrant ainsi un aperçu de la qualité des produits disponibles.

Médecins, nutritionnistes, promoteurs agricoles et médias mettent en exergue et vantent les bienfaits des fruits et légumes sur l'organisme et la santé. Sur le plan nutritionnel, les fruits et légumes représentent d'importantes sources de vitamines, minéraux, fibres, antioxydants et d'énergie dont le rôle sur le métabolisme et le bien-être est confirmé.

Du coup, les gens en ont fait leurs médicaments. Cela a donné

un coup de fouet au marché.

« Nous bénéficions d'une publicité gratuite. La demande est de jour en jour plus forte et tous les fruits sont prisés », se félicite Rico, un étudiant revendeur de fruits au marché Hanoukopé. Au marché d'Adidogomé Assiyéy la plupart des fruits étalés sont les oranges, les papayes, citrons, ananas, avocats, mangues, melons, bananes et pamplemousse. Ces fruits en bonne formes, d'une vue agréable ont l'air appétissants.

D'où proviennent les fruits ?

La région des Plateaux est réputée pour ses énormes potentialités agricoles au Togo. Sous l'effet conjugué de la richesse de ses sols, d'une bonne pluviométrie et d'un climat favorable, cette partie du Togo connaît chaque année une abondance en produits fruitiers, entre autres Amou, Kpélé, Kloto, Agou. Pour Blandine, Revendeuse de fruits au marché de Hanoukopé, « les fruits que nous réceptionnons de Kpalimé sont : les bananes, les avocats, les

bananes plantains, corossol ou « Agnigli », Les mangues proviennent de Sokodé ». Da Kossiwa, Revendeuse de fruits au marché de Adidogomé Assiyéy depuis des années témoigne que les fruits sur leurs étalages viennent d'horizons divers. « Ce sont les grossistes qui partent s'approvisionner dans les plantations à Kpalimé et Agou pour les bananes et les avocats, à Dapaong pour la mangue, au Bénin et au Ghana pour les oranges, à Notsé et au Bénin pour les ananas ».

Fruits ou légumes naturels ou traités ?



Un étalage de tomates et piments

Le marché est approvisionné par des producteurs locaux, cultivant leurs fruits et légumes de manière raisonnée ou biologique. Est-ce vraiment ces fruits sont naturels et de qualité ? Une des revendeuses qu'on a approchée a souri avant de répondre sur un ton dubitatif : « je peux vous peler ces oranges vous allez voir. Elles sont juteuses. Elles sont bien remplies d'eau ». Sur les trois oranges pelées, une seule était consommable. Les deux autres bien jaunes et fermes étaient difficiles à presser et ont un goût amer. Mme Gisèle, une gérante de boutique d'alimentation générale au marché d'Adidogomé, Assiyéy témoigne : « aujourd'hui on ne consomme plus la qualité hein. On arrose nos champs avec des pesticides. Les fruits ont l'air bien tendres mais quand vous les consommez certaines sont amères, en

particulier les oranges et certains avocats. Vous pouvez acheter 8 oranges seules 3 sont comestibles ». Par contre, les bonnes dames sont optimistes et rassurées de la bonne qualité des fruits et légumes sur leurs étalages. « On entend dire que les fruits sont remplis de pesticides. Et certains sont inquiets. Est-ce que c'est tous les fruits ? Nous pouvons rassurer la population que nous avons des fruits naturels et de qualité à Hanoukopé. C'est des fruits cultivés et qui mûrissent naturellement », martèle Blandine.

« Je ne comprends pas pourquoi les gens sont sceptiques en ce qui concerne la qualité des fruits. Nous vendons des fruits et légumes naturels issus des champs togolais. Ce ne sont pas des choses importés », a souligné Maman Hélène, revendeuse d'Adémé au Marché d'Adidogomé Assiyéy.

Les pesticides pour faire mûrir les ananas

Daniel Agblévon, un agriculteur togolais révèle que des maraîchers emploient des pesticides pour faire mûrir les fruits et assurer un bon rendement. « On stimule la floraison par l'utilisation des produits chimiques. Comme les ananas sont de couleur verte à l'état naturel, même quand ils sont bien mûrs, les agriculteurs utilisent un produit chimique appelé éthéphon pour les faire jaunir. Ils aspergent ces produits sur la plante la nuit, et des jours plus tard, on remarque un mûrissement. S'ils ne pratiquent pas ce type de mûrissement, il pourrait y avoir des mois où ils ne récolteraient rien », confie Daniel Agblévon.

La mauvaise qualité des fruits est due en grande partie à la cueillette prématurée. Afin qu'ils mûrissent le plus rapidement possible, certains vendeurs et revendeurs n'hésitent pas à utiliser le carbure, un produit hautement toxique, finalement vendu aux consommateurs. D'après certains témoignages recueillis, les femmes « emballent des morceaux de carbure dans des chiffons mouillés et les déposent dans des récipients contenant des fruits non mûrs tout en les couvrant. Le carbure dégage alors de la chaleur qui garantit la maturité forcée. En fait, il reste à la surface des fruits avant de s'évaporer. Ce qui constitue un risque pour l'environnement ». Le carbure, encore



Un étalage de fruits

Faire mûrir les fruits pour préserver la qualité ?

Pour les revendeuses, la chaleur dérange les fruits, parce que la plupart n'ont pas une longue durée de vie. Cela les oblige par moment à les brader. « On amène les fruits non mûrs, quand on les met en voiture jusqu'ici ils se fanent complètement. Quand on les reçoit on les met dans un panier, on met un papier dans le panier et après on les enroule dans le papier, jusqu'au lendemain ils commencent à mûrir en raison de la chaleur. Et quand on les expose ils mûrissent encore plus en raison du fait qu'on les couvre et les étale sur du plastique. Sinon ce sont de bons fruits qu'on achète », témoigne Blandine.

Certains fruits et légumes mûrissent après avoir été récoltés tandis que d'autres non. La banane achetée samedi dernier au marché noircit dangereusement dans la corbeille à fruits alors que les pastèques, encore trop jeunes, semblent ne jamais atteindre la maturation parfaite. On a déjà fait cette observation frustrante. « Cependant, d'une manière générale, les fruits et légumes sont peu nombreux à continuer leur mûrissement après avoir été cueillis. La majorité d'entre eux,

notamment le citron, le concombre, sont dits non-climactériques. C'est-à-dire qu'ils ne mûrissent plus après avoir été cueillis. Les autres, comme l'avocat, la pomme, la poire, la banane, le melon et la tomate sont climactériques. Après avoir été récoltés, ils continuent leur maturation grâce à l'éthylène qu'ils contiennent », fait remarquer un observateur.

Certains mûrissent encore, au détriment de la saveur. Bien que la banane, l'avocat, le melon ou encore la poire, entre autres, puissent gagner en maturation après récolte, leur taux de sucre, lui, n'évoluera pas. La pastèque, elle mûrit sans cesse jusqu'à s'abîmer, sans que sa saveur n'en soit altérée.

« Les poivrons, par exemple, s'ils sont cueillis trop tôt avant maturité, seront gâtés, avant même d'avoir été consommables. Le concombre, lui, arrête aussitôt de mûrir mais peut se conserver plusieurs jours sans risque. La plupart des légumes principalement composés d'eau commencent par flétrir avant d'être abîmés », souligne l'observateur. Certains fruits tirent leur épingle du jeu et évoluent différemment.



Image d'une revendeuse de fruits

la fermeté du fruit. Le carbure de calcium se combine avec l'humidité de l'air pour libérer un gaz appelé acétylène produit lors de la maturation.

La recherche du gain facile amène certains acteurs à faire usage de substances chimiques pour le mûrissement des fruits. C'est donc le lieu d'interpeller les autorités, notamment les services d'hygiène afin qu'ils interdisent ces pratiques qui mettent en danger la santé de consommateurs. Les associations des consommateurs doivent également s'insurger contre ce phénomène. C'est une question de santé publique.

Dossier réalisé par Abel OZIH

Maladies du cerveau : Signes d'alerte

Les maladies neurodégénératives se caractérisent par la dégénérescence des cellules nerveuses. Elles font dégénérer le cerveau au fil du temps. Parmi elles, on peut citer entre autres la démence, l'Alzheimer, Parkinson, la sclérose en plaques. Autant de maladies graves, invalidantes et dont on oublie que certaines sont mortelles. Le nombre de cas se multiplie. Adiel Lotri, Ergothérapeute en santé mentale (Lomé), montre que ces maladies du cerveau dont on ne guérit pas ont tout intérêt à être dépistées le plus tôt possible afin de mettre en place des aménagements adaptés pour améliorer le quotidien du patient et de son entourage. Voici certains qui peuvent présager une maladie neurodégénérative.



Un homme atteint de maladie du cerveau

Des maladies incurables

Lorsqu'on prend en compte uniquement l'incapacité pour calculer la charge de morbidité, les troubles mentaux représentent 25,3% et 33,5% des années vécues avec une incapacité dans les pays à revenu faible ou intermédiaire respectivement. Au Togo, des études hospitalières ont montré que la démence vasculaire est la première cause de démence, suivie par la maladie d'Alzheimer, avec une prévalence estimée à 10,89%.

Le problème est que, lorsqu'une maladie neurodégénérative survient, il est difficile, voire impossible de revenir en arrière. Très souvent, le processus neuropathologique a commencé des années avant le diagnostic. Hélas, à ce moment-là, la maladie est déjà à un stade avancé. Au Togo, les maladies neurodégénératives constituent un défi pour le système de santé et la recherche. Actuellement, aucun traitement n'a porté ses fruits.

Nier ses pertes de mémoire: un des premiers signes d'Alzheimer

Il va falloir distinguer les troubles de la mémoire de la maladie d'Alzheimer, des simples oublis. En effet, on est nombreux à se plaindre de problèmes de mémoire. Mais il ne s'agit pas pour autant de la maladie d'Alzheimer. Une personne peut souffrir de troubles de la mémoire liés à l'âge. En clair, cette dernière retrouve la mémoire si elle est stimulée, grâce à des indices. Mais, une victime d'Alzheimer ne pourra pas retrouver les souvenirs perdus. Elle perd progressivement son stock de mémoire, en commençant par les souvenirs les plus récents. Adiel Lotri montre que « la maladie d'Alzheimer est caractérisée par l'association de deux lésions cérébrales : les dépôts de la protéine beta-amyloïde et les dépôts intracellulaires de la protéine tau. Ces dépôts débute au sein d'une structure cérébrale qui se nomme l'hippocampe. Cette dernière

est responsable en grande partie de la formation de nouveaux souvenirs. Cela explique pourquoi les pertes de mémoire constituent les premiers symptômes d'Alzheimer. Puis, ces dépôts vont se répandre dans l'ensemble du cerveau. »

Il existe aussi des formes génétiques de cette maladie. Certains gènes impliquent une forte susceptibilité à développer la pathologie. La présence de ces gènes associée à des facteurs environnementaux font de certaines personnes, des sujets à risques de développer la maladie d'Alzheimer. Les spécialistes évoquent enfin un autre signe très fréquent que l'on retrouve chez les sujets atteints d'Alzheimer. La personne n'est pas consciente de son état. Si l'entourage remarque les symptômes et s'en plaint, le malade n'admettra pas qu'il a un problème. En outre, d'autres symptômes viennent s'ajouter aux pertes de mémoire.

Troubles de l'élocution, crampes : la maladie de Charcot

La maladie de Charcot est une affection dégénérative dont la cause exacte est inconnue et pour laquelle, il n'existe à l'heure actuelle aucun traitement. « Elle se caractérise par une atteinte des fibres qui proviennent du motoneurone central et qui cheminent dans la partie latérale de la moelle épinière. Les neurones contrôlant la contraction musculaire sont atteints, ce qui entraîne une fonte des muscles. Parmi les premiers symptômes, on observe des signes moteurs. On note le fait de trébucher, laisser tomber des objets, des

troubles d'élocution, des crampes et l'affaiblissement des muscles. Mais il est difficile d'établir des signes à un stade précoce de la maladie », fait comprendre Adiel Lotri. A mesure que la pathologie progresse, les muscles respiratoires s'affaiblissent. Chez certains patients, ce sont les muscles de l'élocution, de la déglutition et de la respiration qui sont les premiers à souffrir. Progressivement, dans la maladie de Charcot, les neurones dégèrent et entraînent une paralysie. L'espérance de vie des patients est très courte.

Difficultés à marcher et troubles de l'écriture : signes de Parkinson

La maladie de Parkinson se manifeste en principe chez des sujets de plus de 50 ans. Elle se caractérise par la disparition progressive de certains neurones du cerveau. La conséquence de cette disparition neuronale est la diminution de la production de dopamine dans une région essentielle au contrôle des mouvements. De ce fait, la maladie de Parkinson est avant tout une maladie qui touche les fonctions motrices. Prédire une maladie de Parkinson est relativement difficile. On envisage cette pathologie à la vue de patients présentant rapidement des difficultés de coordination ou à initier et à mimer des gestes. « Des signes auxquels il faut être très attentif, car malheureusement, la

guérison relève de l'impossible, d'après le praticien. A l'heure actuelle, les médecins en particulier les neurologues ne sont pas en mesure de traiter la cause de la maladie, car ils ne la connaissent pas. En réalité, les causes sont multifactorielles. Dix pour cent d'entre elles sont d'ordre génétique. Dans ces cas de figure, la maladie survient par la mutation de certains gènes. Mais il y a aussi des facteurs environnementaux qui jouent un rôle, comme certains pesticides. Hélas, les causes ne sont pas encore déterminées », explique Adiel Lotri, Ergothérapeute en santé mentale. La médecine d'aujourd'hui traite la conséquence de la pathologie et non la cause. On va traiter de manière symptomatique phase par phase. Mais plus le temps passe, plus la maladie de Parkinson évolue.



Consulter un médecin

Fourmillements durables et baisse unilatérale de la vision: signes de sclérose en plaques ?

A la fois inflammatoire et neurodégénérative, la sclérose en plaques survient par un processus de dysrégulation auto-immune. Le système immunitaire présente des anomalies qui vont permettre à l'inflammation de s'installer. Pour Ergothérapeute en santé mentale, « dans 80 % des cas, on repère un ralentissement de la conduction nerveuse. Petit à petit, la réparation ne se fait plus et la transmission nerveuse va ralentir, jusqu'au handicap chronique irréversible. La maladie commence d'emblée par une incapacité progressive dans 20 % des cas ». Les origines de la sclérose en plaque sont inconnues : elles sont multifactorielles,

associant une susceptibilité génétique à des causes environnementales. « Dans 25 % des cas, la génétique joue un rôle. Parmi les facteurs environnementaux figure le déficit en vitamine D. Les premiers signes qui doivent alerter peuvent concerner la vision. Si on constate une baisse de vision unilatérale douloureuse inexpliquée et durable, il faut consulter. On retrouve aussi les fourmillements parmi les symptômes. Ces derniers peuvent toucher les 4 membres », informe la spécialiste. Lorsque le handicap est installé, il ne régressera plus. Certains signes peuvent présager une sclérose en plaques plus incapacitante : des troubles urinaires ou sexuels notamment.

par Abel OZIH

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

Bon, Pure et qualité supérieure
Produit par **Scoops Gassana**
Gafolai d'Affem-Boussou
email: gassanagafolai@gmail.com
Tél: +228 92 69 30 08 / 91 87 22 50
N° 043/ITRA/DL/LCQN N°036/ITRA

Miel 2GA
CAJOU

Activités sportives: longues ou courtes séances ?

Aller courir chaque week-end durant une heure ou multiplier des entraînements de 15 minutes trois fois par semaine. Quelle est la routine la plus bénéfique ?

Les objectifs, le niveau de forme physique et les préférences personnelles déterminent la décision entre une séance longue et plusieurs séances courtes d'exercice.

«Faire du sport une fois par semaine et ce durant une session longue, entre une et deux heures, reste toujours mieux que rien. Mais si le but de la manœuvre est d'observer des résultats sur la silhouette et l'endurance, il va falloir aller au-delà », recommande Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport.

On commencera à voir des effets sur le corps des deux à trois séances par semaine. Si on ne s'entraîne qu'une fois par semaine pendant deux heures, le corps prend cela comme un stress négatif, comme si on le «rend malade ». Il ne tirera aucun bénéfice sur le plan vasculaire et musculaire. En réalité, si l'effort sportif est vécu par l'organisme comme une agression durant les premiers entraînements, lorsque l'on transpire régulièrement, il permettra au corps de développer ses capacités par la

suite. Peu importe la durée, des séances de sport de dix à quinze minutes peuvent être très efficaces. Pour le spécialiste, « si l'on fait du renforcement musculaire, on se muscle, donc on augmente son métabolisme de base, c'est-à-dire que l'on consomme plus de calories au quotidien. Le tout est de les pratiquer régulièrement et d'axer plutôt sur l'intensité ». Cela pousse le corps dans ses retranchements, cela l'oblige à des adaptations cardio-musculaires.

Challenger son corps

Pour ce faire, on se tourne vers le fractionné en course à pied. « Si l'on a que 20 minutes pour courir, on peut commencer par cinq minutes d'échauffement, puis on alterne 30 secondes d'effort intense et 30 secondes de course plus calme », conseille Dr Ekoué-Kouvahey. Toujours pour les adeptes de running, les spécialistes recommandent deux à trois sorties courtes de haute intensité, couplées à une sortie longue le week-end. Pour les abonnés aux salles de sport qui



Un couple fait du footing

souhaitent s'affiner, on peut alterner renforcement musculaire classique et séance de cardio. Attention, toujours faire en fonction de ses capacités du moment. Les débutants peuvent ainsi demander l'avis de leur médecin avant de s'y mettre.

L'autre clef du succès, « en plus d'une alimentation équilibrée, se trouve dans les variations de rythmes dans l'effort. Il est

primordial de constamment challenger son corps, le tout pour éviter que l'organisme ne s'habitue à l'effort et ne stagne », recommande le médecin du sport.

Le corps humain est feignant, il met tout en place pour dépenser moins d'énergie. À chacun de trouver sa stratégie pour tromper ce « paresseux ». C'est pour la bonne cause.

Elom AKAKPO

Animaux domestiques : attention aux zoonoses

Les zoonoses semblent être méconnues de plusieurs mais il n'en demeure pas moins que leur existence est réelle. Les zoonoses sont des maladies ou infections transmissibles de l'animal à l'homme ou vice versa. Certaines sont très connues, d'autres beaucoup moins alors qu'elles peuvent être dangereuses, notamment pour les personnes à risque que sont les nouveaux nés, les enfants en bas âge et les femmes enceintes. Si on possède un animal de compagnie, chien, chat, lapin, cochon, perroquet, voici les principales maladies transmissibles à l'enfant et les moyens de s'en prémunir.



Un enfant touchant un chien

On distingue les maladies transmissibles par contact cutané (les caresses, bisous), par griffure ou morsure, par ingestion d'élément ou d'aliment souillé, et par inhalation.

La rage

C'est une maladie virale qui touche le système nerveux central des mammifères (chien, chat) dont celui de l'homme. La contamination, chez l'homme ou chez l'animal se fait essentiellement par morsure ou griffure profonde. Les symptômes peuvent être non spécifiques au premier abord et comprennent la léthargie, la fièvre, les vomissements et l'anorexie, peuvent apparaître par la suite: dysfonctionnement cérébral, ataxie, faiblesse musculaire, salivation

excessive, comportement anormal et agressivité. **La prévention de la maladie est possible à hauteur de 100% à travers un suivi régulier et la vaccination des animaux par un vétérinaire.**

La teigne

C'est une infection causée par des champignons qui ont la particularité de proliférer dans les tissus kératinisés tels que les poils, l'épiderme, les ongles et les griffes. La teigne est une affection particulièrement commune chez les chats et se rencontre plus rarement chez le chien. Les symptômes de la teigne sont variables, chez l'animal on observe généralement une ou plusieurs lésions circulaires, alopeciques (sans poils) et plus ou moins enflammées ou squameuses. Les enfants se contaminent

par contact direct avec l'animal porteur ou indirectement par contact avec des objets, des murs, des sols infestés de spores microscopiques provenant des poils de l'animal contaminé.

Le traitement, chez l'homme comme chez l'animal, nécessite des soins locaux (traitement topique) à appliquer avec des gants, parfois complétés de traitements oraux sous prescription du personnel compétent.. Il est important de ne pas utiliser sur l'animal des pommades pour humains sans avis vétérinaire. Le nettoyage et la désinfection de l'environnement sont également très importants. Bien laver les moquettes, linges, tapis et tous les objets en contact avec les animaux.

La pasteurellose

Les morsures de chats, chiens et lapins peuvent être à l'origine d'infections locales se traduisant par des suppurations, des cellulites ou des abcès. Elles sont dues à des germes présents dans la bouche des animaux, souvent anaérobies. L'infection à Pasteurelles produit souvent des symptômes inflammatoires (chaleur, rougeur, douleur) et peut aboutir à des atteintes ostéo-articulaires en cas de morsure profonde.

Si morsure par un chien, un chat ou un lapin, il convient de nettoyer longuement la plaie avant de désinfecter. En cas de douleur, chaleur, rougeur, il est important de contacter rapidement un médecin.

La toxocarose

La toxocarose est consécutive à l'ingestion accidentelle, par l'humain, d'œufs d'ascarides du chat et surtout du chien. Chez l'adulte en bonne santé, les conséquences sont peu importantes: un peu de fièvre, de la fatigue, des douleurs musculaires transitoires, mais chez l'enfant, les signes sont parfois plus marqués, et les larves peuvent migrer jusqu'à des organes très sensibles

comme l'œil ou le cerveau. Il peut ainsi y avoir une atteinte générale, avec fièvre et signes hépatiques, pulmonaires et digestifs, une atteinte oculaire avec perte de la vision, une atteinte nerveuse avec méningite. L'enfant s'infecte en ingérant des œufs microscopiques présents sur le sol : ingestion de terre ou de sable, port à la bouche de mains sales, ou consommation de végétaux souillés.

L'ornithose

Perroquets, perruches, canaris, pigeons, peuvent être vecteurs de l'ornithose. Des symptômes peuvent se manifester chez l'oiseau : mort rapide, abattement, amaigrissement, troubles respiratoires, diarrhée, troubles nerveux signes respiratoires discrets, conjonctivite, diminution de la fertilité. Chez l'homme : conjonctivite accompagnée de maux de tête.

Le mode habituel de contagion par ces animaux est essentiellement aérien (poussières virulentes), plus rarement direct lors des manipulations des oiseaux ou des cages. La désinfection des locaux, par aérosols, est une mesure possible à envisager dans la prévention de cette maladie.

Grandes règles de prévention

Il est important de faire suivre régulièrement les animaux domestiques par un docteur vétérinaire. S'assurer de la bonne hygiène des animaux en faisant des shampoings réguliers. **Apprendre aux enfants dès le plus jeune âge à bien se laver les mains après un contact avec les animaux. Aérer, nettoyer, laver l'environnement régulièrement. En cas de morsures, de griffures ou de symptômes chez un enfant, le faire suivre par un médecin.**

par William O.

Articla validé par Dr Nicole Boukari,
Docteur en médecine vétérinaire (Lomé)

2 Types de miel
miel de Cajou
Miel au mille fleurs

Un miel purement naturel

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

Miel DOOLÊ

8 vérités sur le sucre et la santé

Auteur de l'ouvrage intitulé « La Brioche tue plus que le cholestérol » et de « Vérités sur les sucres et les édulcorants », le Dr Édouard Pélissier, chirurgien spécialisé en cancérologie pendant plusieurs décennies, a étudié les effets néfastes du sucre en compilant notamment des centaines d'études et de recherches. S'il rappelle qu'on ne meurt pas d'overdose de sucre, en consommer en grande quantité a des conséquences horribles sur la santé et la durée de vie, en favorisant le diabète, le syndrome métabolique ou encore la surcharge de graisse dans le foie. Le spécialiste dresse un état des lieux des risques.



Image du sucre

Le sucre est-il aussi dangereux que certains le prétendent ?

Oui, il l'est. Nous disposons aujourd'hui de nombreuses études qui en attestent. Ce n'est pas un aliment dont on a besoin, contrairement à ce que beaucoup de gens pensent. Le sucre n'est véritablement devenu un ingrédient de cuisine qu'à partir

du 18^e siècle. Nous avons en réalité un problème de terminologie un peu particulier dans notre langue française : nous indiquons souvent les glucides sous le nom de sucres. Or, les sucres sont une famille des glucides et ils n'ont pas le même métabolisme que la majorité de ces derniers.

On dit qu'il est indispensable pour l'organisme...

Encore ce problème de terminologie. Le glucose est notre carburant, notre fuel indispensable, pas le sucre. Il entraîne une dégradation des protéines et des lipides qui entrent dans la constitution de nos cellules. Cette réaction s'appelle la glycation. Mais si le glucose est indispensable à notre métabolisme, il

peut aussi être nocif pour nos cellules, et l'excès de sucre dans le sang entraîne des dégâts. C'est notamment ce qui se passe dans le diabète. C'est parce que nous en avons besoin mais aussi parce qu'il est toxique en trop grande quantité que l'organisme a mis en place un système de régulation très pointu avec, notamment, la production d'insuline.

Ces glucides, que l'on appelle aussi « sucres », comment se présentent-ils ?

Il en existe différents types. Les molécules les plus simples, les monosaccharides, sont le glucose, le fructose et le galactose. Ces molécules sont très vite absorbées.

Dès qu'elles arrivent dans l'intestin, elles passent dans la circulation sanguine et le foie, où elles sont métabolisées. Les disaccharides sont quant à eux composés de deux sucres simples. C'est le cas du saccharose (le sucre de table), qui est formé d'un glucose et d'un fructose, ou du lactose, le sucre du lait, formé

d'un glucose et d'un galactose. Ils sont également absorbés et transformés très rapidement. C'est ce qu'on appelle dans le langage courant les sucres rapides.

Les polysaccharides sont le dernier type de glucides. Ils sont formés d'une grande chaîne de molécules de sucre. C'est par exemple l'amidon contenu dans les farineux, les pâtes, le pain. Avant d'être absorbés, les polysaccharides doivent être scindés en de multiples petites molécules. Dans le langage courant, on les appelle les sucres lents.

Quels effets ont les sucres dits rapides ou lents sur l'organisme ?

Ils sont bien sûr différents. Lorsqu'on absorbe un sucre rapide, le taux de sucre dans le sang s'élève aussi vite qu'il redescend.

Les scientifiques représentent cela sous la forme d'un «V» inversé dont la hauteur correspond à l'intensité et la largeur, à la longévité. C'est l'indice glycémique. Plus un aliment a un indice

glycémique fort, plus il doit être jugé comme toxique pour nos cellules. De ce fait, notre organisme va mettre en action un mécanisme pour ramener le sucre à un gramme par litre de sang, le taux normal pour le corps humain. Le pancréas entre alors en action et sécrète de l'insuline en plus ou moins grande quantité suivant le besoin de réduction.

Que faut-il en déduire ?

Plus nous absorbons des aliments à indice glycémique fort ou élevé, en général tous les aliments au goût sucré, plus nous exposons nos cellules à une toxicité que l'organisme va devoir combattre en mettant en action son système de protection. Si, en

revanche, nous consommons plutôt des sucres lents, l'agression est alors moins violente. L'apport en sucre est ainsi plus facilement amorti par l'organisme. Une bonne nutrition dépend donc en grande partie de la façon dont nous apportons les glucides nécessaires au corps humain.



Des aliments contenant des excès de sucre

On parle beaucoup de sucres cachés ou ajoutés. De quoi s'agit-il ?

C'est tout simplement le sucre non naturel qui s'ajoute à la préparation des plats de l'industrie agroalimentaire. Nous aimons le sucre et les industriels, qui ne sont pas idiots, l'ont bien compris. Ils en mettent pratiquement partout, y compris dans des aliments que l'on imagine a priori non sucrés : les condiments, les préparations congelées, etc. Le sucre et le sel sont des exhausteurs de goût d'une grande efficacité pour faire vendre. Historiquement, la

consommation de sucre a explosé après la Seconde Guerre mondiale, au même moment que l'industrialisation de l'alimentation. Biscuits, desserts sucrés, céréales, jus de fruits industriels et boissons sucrées et énergisantes, canettes, s'empilent dans les rayons des commerces alimentaires puis des grandes surfaces. Le sucre n'est alors pas vu comme un ennemi. Les campagnes sont plutôt menées contre le gras et les calories. On va se rendre compte que c'est une grosse erreur.

On parle beaucoup de sucres cachés ou ajoutés. De quoi s'agit-il ?

C'est tout simplement le sucre non naturel qui s'ajoute à la préparation des plats de l'industrie agroalimentaire. Nous aimons le sucre et les industriels, qui ne sont pas idiots, l'ont bien compris. Ils en mettent pratiquement partout, y compris dans des aliments que l'on imagine a priori non sucrés : les condiments, les préparations congelées, etc. Le sucre et le sel sont des exhausteurs de goût d'une grande efficacité pour faire vendre. Historiquement, la

consommation de sucre a explosé après la Seconde Guerre mondiale, au même moment que l'industrialisation de l'alimentation. Biscuits, desserts sucrés, céréales, jus de fruits industriels et boissons sucrées et énergisantes, canettes, s'empilent dans les rayons des commerces alimentaires puis des grandes surfaces. Le sucre n'est alors pas vu comme un ennemi. Les campagnes sont plutôt menées contre le gras et les calories. On va se rendre compte que c'est une grosse erreur.

Le sucre, dit-on, peut rendre le foie gras...

La question est intéressante car elle ramène au rapport entre la graisse et le sucre. Le fructose contenu dans les boissons sucrées et qui arrive en grande quantité dans l'organisme est transformé en graisse par le foie. Les cellules hépatiques la stockent et deviennent comme des petites boules de graisse. Pendant longtemps, on a assimilé ce cas de figure à la consommation d'alcool. Mais on sait

aujourd'hui que cela peut être provoqué par ce trop-plein de fructose présent dans les boissons sucrées, énergisantes, sodas, canettes. Le plus inquiétant, c'est que cette pathologie appelée Non Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD) ou encore foie métabolique, est devenue le premier motif de consultation en hépatologie. C'est une maladie qui n'est pas bénigne car elle peut évoluer vers la cirrhose, elle-même risque de cancer du foie.

**Société Coopérative
DEPOND - MON**

Miel
100% Bio, Naturel

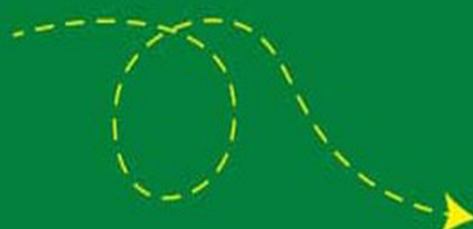
Nos GARANTIES:
Une équipe de Production Commercante avec une expérience de plus 30ans
☎ +228 91 75 15 54

Voilà pourquoi il faut consommer du miel à la place du sucre
Le Miel est riche en Calorie, Glucides, Potassium, Antioxydant et en Vitamines C1, B2, B6, B9, Fibres et Eau
Le Miel est aussi très bon pour la mémoire

Entre le miel et le sucre le choix est droit



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

