



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° 786 du 02 Octobre 2024

10 aliments à limiter à partir de 45 ans



6

IMAGE DE LA MALBOUFFE

Précautions sanitaires
lors de la consommation
du wagashi accessible
en vente ambulante 5



8 recettes des signes
alarmants chez les seniors

4



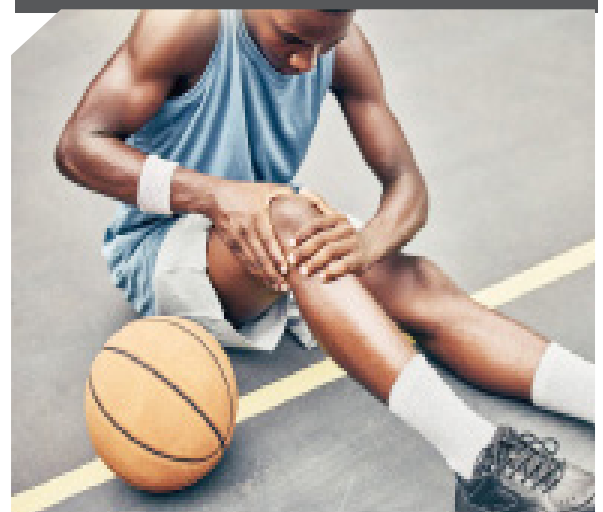
Sieste : un véritable
atout pour la santé

3



Attention ne pas faire
le sport dans ces situations

5



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	CEET Assigamé
Edi Togo	

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



-30%

**sur le dédouanement
des véhicules d'occasion
jusqu'au 20 décembre 2024**

Mesure de dépréciation de 30%
sur les valeurs des véhicules
de plus de cinq (05) ans d'âge

Office Togolais des Recettes - OTR

8201 +228 22 53 14 00
+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.dti.tg

**La Couverture Santé Universelle
consiste à veiller à ce que chaque
Togolais bénéficie de services de santé
de qualité, où et quand elle en a besoin,
sans subir de difficultés financières.**

ils ont dit...



Pr Jean-Marie Damorou
Cardiologue (Togo)
«L'insuffisance cardiaque est grave mais évitable. Il faut avertir et sensibiliser les gens autour de l'insuffisance cardiaque. ... Pour prévenir l'insuffisance cardiaque, il faut manger moins gras, moins sucré, moins salé. Pratiquez l'activité physique aérobie. ...Tout le monde doit faire au moins 30 minutes de marche par jour. C'est un médicament.»



Pr Kodjo Michel Tengue
Chef service d'urologie CHU
Sylvanus Olympio de Lomé
« Lorsqu'on ressent des difficultés pour uriner, on pousse pour uriner. Lorsqu'on urine, les urines ne sortent pas facilement ou encore lorsque le jet mictionnel a baissé. En plus de cela, lorsqu'on sent l'envie d'uriner et il faut se presser pour aller uriner ; des fois, on se mouille même avant d'arriver aux toilettes. Plus encore la nuit, on se réveille plus de deux fois pour aller uriner. C'est le signe qui alarme et il faudrait aller consulter. Le plus redoutable est qu'il y a du sang qui sort avec les urines. Ce sont des signes qui alarment et qu'il faudrait aller consulter à l'hôpital.»

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 30/09/24 au 07/10/24

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
OLIVIER	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AVETA	KEGUE, Zogbédji non loin de la station Ouando après le pont de Kégué	71 32 33 33
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300m de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Immeuble Akato plage non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	70 29 16 77
POINT E	506, rue 129 Aflao Gakli (Kiniti Gomè), à Djidjilé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m entre la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDI	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant le péage de Davié	93 70 34 78
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITÉ DU CAMP GP	70 41 44 13
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisir BKS 2	99 85 89 07
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Léghassito	99 47 00 70
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
SIKA	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	92 62 06 51



Viande rouge carbonisée : attention au cancer du rein

Viande rouge, saucisses, elles sont si bonnes bien grillées au barbecue. Attention, manger de manière excessive de la viande cuite au barbecue augmente les risques du cancer du rein. Ce sont les résultats de l'étude « *Formation and Properties of Carcinogenic Compounds in Cooked Meat* », publiée dans la revue médicale « *Cancer Research* ».

Le risque de cancer du rein est associé à la consommation de viande et aux composés liés à la cuisson. Le rein est un organe actif sur le plan biochimique, chargé de filtrer de nombreuses toxines nocives de l'organisme, et donc particulièrement réceptif aux effets de l'apport alimentaire, dont les substances cancérigènes. Lorsque la viande rouge est cuite à des températures élevées, comme lors de la grillade ou du barbecue, elle peut former des composés cancérigènes tels que les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) et les amines hétérocycliques (AHC). Ces substances se forment lorsqu'une viande est cuite à haute température ou



carbonisée. Elles peuvent augmenter le risque de cancer. Pour la bonne santé, il faut consommer 80% d'aliments d'origine végétale et 20% d'origine.

La planète en sortira gagnante aussi, car 50% des surfaces sont utilisées pour la nutrition animale. Avec une limite de consommation individuelle de 500 g par semaine de viande hors volaille et gibier (c'est-à-dire : bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval), réduire autant que possible la consommation de viande transformée, c'est-à-dire la viande fumée, salée ou avec ajout de conservateurs et des charcuteries (saucisses, saucisson, jambon cuit ou cru, pâté).

Remède naturel contre l'oligospermie



L'oligospermie est une anomalie spermatique se caractérisant par une quantité anormalement faible de spermatozoïdes. L'étude « *Effects of Lifestyle Changes on Male Fertility: A Review* » (2020) (Un examen des interventions de style de vie et leur impact sur la fertilité masculine), montre que selon son degré et les autres anomalies spermatiques éventuellement associées, elle peut avoir un impact sur la fertilité de l'homme et être responsable de difficultés pour avoir un bébé. Certains

problèmes hormonaux, anatomiques, immunologiques et même des facteurs environnementaux peuvent être à l'origine d'une carence en spermatozoïdes et autres troubles spermatiques. Parmi les diagnostics différentiels, on retiendra : azoospermie, sperme ne contenant pas de spermatozoïdes ; oligospermie, sperme contenant une trop faible quantité de spermatozoïdes ; asthénospermie, spermatozoïdes ayant une mauvaise mobilité ; tératospermie, malformations des spermatozoïdes. L'étude publiée dans « *Reproductive Biology and Endocrinology* », fait savoir que l'absence totale de spermatozoïdes dans l'éjaculation peut être causée soit par une anomalie congénitale de l'appareil reproducteur soit par une occlusion d'origine inflammatoire.

Recette : Mélanger le jus de 3 noix de coco + 02 tasses de lait de soja non sucré + un œuf du village: boire une fois par semaine.

Activité physique bénéfique pour l'allaitement

L'allaitement a des effets bénéfiques pour la santé du bébé encore plus importants si la maman a fait de l'exercice physique pendant sa grossesse. Une étude « *Exercise and Weight Recovery Postpartum* » publiée dans la revue « *Obstetrics & Gynecology* » (2008) montre que le fait de pratiquer de l'exercice physique pendant la grossesse est bénéfique pour la santé de la mère et aussi de l'enfant à naître. Cela stimule son système immunitaire et réduit notamment les risques de diabète, d'obésité et de maladies cardiovasculaires plus tard dans la vie. D'après les chercheurs de The Ohio State Wexner Medical Center's Diabetes and Metabolism Research Center l'allaitement est bon pour la



santé du bébé. Les bénéfices santé sont transférés aux bébés via le lait et non les gènes maternels. Les femmes enceintes qui marchent le plus au quotidien produisent du lait de meilleure qualité, un lait contenant davantage de 3SL, un composant naturel. C'est cet élément qui est responsable des bienfaits en matière de santé pour les nourrissons.

Sieste : pour booster la santé

La sieste est souvent mal perçue, synonyme de paresse dans certaines cultures. Pourtant, elle est une alliée précieuse pour compenser un sommeil nocturne insuffisant et alléger le stress engendré par des nuits difficiles. Le Dr Dominique Zida, Médecin du sommeil au CHU Bogodogo (Burkina Faso) montre comment optimiser la sieste pour qu'elle devienne un véritable atout pour la santé.



Une femme qui fait la sieste

La sieste, bien que parfois perçue comme une marque de paresse, est en fait un précieux allié pour compenser un sommeil nocturne insuffisant et atténuer le stress accumulé lors de mauvaises nuits.

Pour en tirer le meilleur parti, il est recommandé de faire une sieste entre 2h et 5h pour les travailleurs de nuit et entre 13h et 15h30 pour les autres. Le Dr Dominique Zida, Médecin du sommeil au CHU Bogodogo (Burkina Faso), suggère de s'allonger, de se mettre en position semi-allongée ou de s'installer confortablement pour éviter tout risque de chute.

«Veiller à ne pas être dérangé et, si nécessaire. On peut utiliser une alarme pour respecter la durée recommandée. À la fin de la sieste, on prend un moment pour vous étirer et vous reconnecter avec votre environnement. Pour éviter que la sieste ne perturbe le sommeil nocturne, il faut maintenir une bonne hygiène du sommeil. Cela inclut d'éviter les siestes de plus d'une heure et celles après 16h, ainsi que de garder des horaires de coucher réguliers. Aussi, on doit réserver la chambre uniquement pour dormir ou avoir des relations intimes et limiter l'utilisation des écrans avant de vous coucher», martèle Dr Dominique Zida, Médecin du sommeil.

Les signes qui indiquent qu'on peut avoir besoin d'une sieste sont bien connus : fatigue, maux de tête, baisse de la vigilance, et troubles de

l'humeur ou de la concentration après une nuit difficile. Toutefois, il est important de vérifier si ces symptômes ne cachent pas un problème plus grave, comme le syndrome d'apnées du sommeil. Les personnes ayant des difficultés à s'endormir ou à maintenir un sommeil continu devraient éviter la sieste, car elle pourrait aggraver leurs troubles de sommeil. Jusqu'à l'âge de 4 à 6 ans, explique le Dr Zida, la sieste est absolument nécessaire pour le développement. Pour les plus grands, son besoin varie d'une personne à l'autre. Les conducteurs professionnels, par exemple, trouveront dans les micro-siestes de moins de 30 minutes un excellent moyen de rester alerte sans tomber dans un sommeil profond.

Loin donc d'être une marque de paresse, la sieste est une pratique souvent bénéfique pour le bien-être. Elle constitue un pilier important de la santé, à condition d'être pratiquée judicieusement. Intégrer la sieste dans le quotidien peut aider à lutter contre l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires, à améliorer la qualité de vie, à condition de respecter quelques principes simples. De courtes siestes peuvent également contribuer à améliorer l'attention en permettant aux zones du cerveau particulièrement somnolentes de récupérer, ce qui prévient l'instabilité des réseaux du cerveau.

par William O.

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la sante «KPELOUWEDEOU». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. «KPELOUWEDEOU»

est produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé «KPELOUWEDEOU» c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 93 05 94 23

01 Octobre 2024/Journée internationale des personnes âgées

8 recettes naturelles contre malaises chez les seniors

Le monde a célébré le 01 Octobre la 34^{ème} commémoration de la Journée internationale des personnes âgées. Le thème est « Vieillir dans la dignité : L'importance de renforcer les systèmes de santé et d'aide aux personnes âgées dans le monde entier ». Les gens vivent plus longtemps grâce à de meilleurs soins de santé, une meilleure alimentation, une meilleure hygiène, une meilleure éducation et un bien-être économique accru. Lorsqu'on vieillit, il est normal d'avoir des baisses de capacités et de les imputer à l'âge, il ne faut pas pour autant tout faire retomber sur la vieillesse. Il est fondamental que les personnes âgées consultent pour vérifier leur bonne santé et pour qu'en cas de maladie, elles puissent prendre des mesures à temps. Si on n'est pas attentif, on pourra facilement considérer comme normaux des symptômes inhabituels. Certains symptômes peuvent avoir pour origine de gros ennuis de santé. Consulter un médecin si on ressent des symptômes étranges. Attendre qu'ils disparaissent par magie peut être très coûteux pour la santé.

Le manque d'air inhabituel



La douleur dans le thorax est l'un des nombreux symptômes d'une crise cardiaque. Et ils peuvent varier d'une personne à l'autre. Si, par exemple, après avoir fait une petite promenade, on a du mal à reprendre le souffle, c'est peut-être un signe précoce qui montre que l'une des artères est partiellement ou totalement obstruée. Cela peut générer une crise cardiaque. Si on remarque une difficulté

chronique ou inusuelle, ressent une pression dans la poitrine ou des nausées, prendre rendez-vous chez le médecin.

Recette : 1 litre d'eau. 2 cuillères à café de curcuma en poudre. 3 cuillères à soupe de miel. 1 racine de gingembre. 01 oignon. Faire bouillir l'eau, l'oignon finement haché et le gingembre râpé dans une casserole, à feu doux. Lorsque le mélange commence à bouillir, rajouter le curcuma en poudre. Retirer du feu. Une fois refroidi, ajouter le miel et mélanger. Filtrer ce mélange et le mettre dans un récipient adéquat, en verre de préférence, afin de le conserver au frais. Chaque jour, durant deux semaines, consommer 2 cuillères à soupe de cette boisson le matin, à jeun et le soir, deux heures avant le dîner.

Le dysfonctionnement érectile

C'est une condition qui, chez les personnes âgées, est très commune et au fur et à mesure que les années avancent, il est très probable qu'elle apparaisse. Au Togo, une grande proportion des hommes souffrent de problèmes d'érection. En plus d'être une préoccupation évidente en termes de satisfaction sexuelle, elle peut aussi s'associer à des maladies du cœur, du diabète. Même s'il est commun qu'il apparaisse à cause de l'âge, d'autres causes sont possibles : l'augmentation du stress ou la dépression.

Recette : Chair d'un ananas frais. 01 morceau de gingembre frais ou une cuillère à café de gingembre en poudre. 1 litre d'eau. 02 cuillères à



soupe de miel. ¼ litre jus de citron. Pelez l'ananas et couper la chair en morceaux. Peler et couper le gingembre en petits morceaux. À l'aide d'un blender, mixer l'ananas et le gingembre. Ajouter l'eau puis mixer à nouveau. Filtrer la boisson. Ajouter le miel et le jus de citron puis mélanger. Réserver au frais pendant 2h avant de servir.

Nausées soudaines ou problèmes d'équilibre et de coordination

Les symptômes d'une hémorragie cérébrale peuvent être très subtils. Que ce soit chez les personnes âgées ou chez les adultes jeunes, une hémorragie cérébrale a les symptômes suivants : difficulté soudaine à marcher, perte soudaine de l'équilibre et de la coordination. On doit aussi prêter attention à ces signes : sensation de nausée extrême, difficulté à parler, mauvaise prononciation des mots, changements dans la vision, fragilité ou engourdissement du visage, des jambes ou des bras.

Recette : Prendre 02 carottes, 1 épinard et 01 céleri. Ecraser le



mélange, ajouter un peu d'eau. Extraire le jus qui est riche en antioxydant. Ajouter à l'extrait des légumes, le jus de 2 citrons. Prendre 3 cuillères à soupe de ce jus matin avant le petit déjeuner et soir avant le dîner.

Les saignements vaginaux après la ménopause



Quand il y a des taches de sang vaginal après la ménopause, mieux vaut consulter un gynécologue le plus tôt possible, car ce n'est pas normal. Certains cas de saignements peuvent être moins

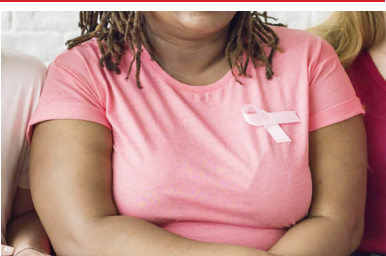
graves que d'autres. Cependant, on doit considérer la possibilité qu'il puisse s'agir d'une maladie grave, comme le cancer. On ne doit pas les prendre à la légère. Même si on n'a pas ces saignements, faire des bilans réguliers.

Recette : 01 gongonli, 01 gingembre, 02 citrons et 03 feuilles de menthe. Faire bouillir ces 4 ingrédients pendant 15 min. Laisser tiédir après infusion et transvaser dans une bouteille. Consommer cette infusion comme de l'eau. Ne pas oublier de le consommer souvent au coucher.

Anomalies au niveau des seins

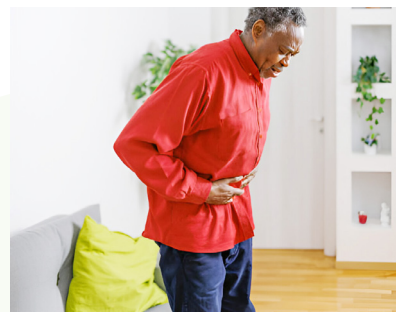
Si un cancer du sein se détecte par des grosseurs, il existe d'autres symptômes moins connus : gonflement, sensibilité ou décoloration des seins, sécrétion du téton, changements de ton de la peau du sein. Le cancer du sein est fréquent chez les femmes. Faire des bilans de santé réguliers.

Recette : 1 feuille d'aloë vera, 3 gros gingembres frais. 1 ananas. 1 corossol. Nettoyer l'aloë vera (laver et retirer les petites épines qui sont sur les côtés), laisser la peau. Laver les gingembres et laisser



la peau. Laver l'ananas et retirer la peau (ananas mûre). Laver le corossol et retirer la peau. Mettre le tout dans un mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse. Boire une tasse le matin et une le soir pendant 3 semaines.

La constipation



La constipation accroît les risques de développer des hémorroïdes. Quand la constipation est occasionnelle, on peut la considérer comme normale, mais chez les personnes âgées, elle peut être plus fréquente qu'attendu. Cela peut aussi être le signe d'une tumeur, un polype ou une autre obstruction. Quand la constipation

est chronique, elle peut générer trop de difficultés à éliminer les selles et celles-ci durcissent. L'intestin se remplit alors et on ne peut plus évacuer. C'est ce que l'on appelle la rétention fécale.

Recette : 03 cuillères à soupe miel. 02 cuillère à café de curcuma en poudre ou une bonne cuillère à soupe. 02 cuillères à café de grains moulus de poivre noir. Mélanger le curcuma avec, le poivre moulu. Mélanger ensuite le miel et le mélange de curcuma jusqu'à obtenir un mélange homogène. Le conserver dans un bocal en verre avec un couvercle. Prendre 1/2 cuillère à café de toutes les heures pendant toute une journée. Le jour suivant, prendre 1/2 cuillère toutes les 2 heures, pareil le 3ème jour durant 01 semaine. Le prendre surtout avant les repas.

Des selles colorées

Si on remarque la présence de selles noires ou avec du sang, cela peut être un symptôme d'une hémorragie dans le tractus gastro-intestinal supérieur. Cela peut être provoqué par des ulcères, des hémorroïdes, des diverticules et d'autres maladies gastro-intestinales qui demandent plus d'attention chez les adultes.

Recette : Couper la moitié d'une tête de chou cru et 02 carottes en petits morceaux et les mettre dans un mélangeur pour en extraire le



jus. Boire une demi-tasse de ce jus avant chaque repas et au coucher. Répéter tous les jours pendant quelques semaines. S'assurer d'utiliser du jus frais à chaque fois.

Les lésions de la peau



Chez les personnes âgées, il est très commun de développer un cancer de la peau. Ce type de cancer peut apparaître indépendamment de la pigmentation de

la peau. Faire très attention à n'importe quelle lésion soudaine sur la peau et à l'apparition de grains de beauté : quand une lésion de la peau ne se guérit pas, elle peut devenir cancéreuse.

Recette : Mélanger 1 cuillère à soupe de miel et 1 cuillère à café de cannelle en poudre jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Ensuite, nettoyer correctement le visage puis appliquer la pâte sur les points noirs. Laisser agir 10 minutes puis rincer. Répéter l'utilisation au moins 3 fois par semaine.

Précautions sanitaires lors de la consommation du wagashi accessible en vente ambulante

Aliment prisé dans la sous-région Ouest africaine, notamment au Togo, le wagashi est obtenu à partir du lait de vache, et préparé selon une tradition culinaire peule, sans ajout de produits améliorants ou chimiques. Ce délicieux fromage est brandi le long de la route nationale 1 (de la ville de Mango à Tsévié), vendu frit ou frais par nos vaillantes femmes commerçantes.

Bien que le wagashi soit un excellent produit local, l'absence de surveillance officielle à sa commercialisation sur les voies publiques peut entraîner parfois un relâchement des bonnes pratiques d'hygiènes, tant par les commerçantes que par les consommateurs (clients). En effet, il peut être observé une exposition du wagashi à l'air libre sans protection, confronté aux mouches, à la poussière des routes ou à la fumée des engins. En plus de cela, plusieurs clients manipulent le produit avec des mains non lavées, ce qui expose le fromage à une contamination par des microbes. Le fait de consommer un produit autant exposé peut entraîner des problèmes digestifs, tels que des diarrhées et des vomissements.

Pour éviter ces maladies, nous

devons être tous conscients de notre responsabilité à préserver notre santé, et tant les consommateurs que les commerçants ont leur rôle à jouer en respectant les bonnes pratiques d'hygiène. Le consommateur joue un rôle crucial dans la sécurité alimentaire en choisissant de manière éclairée les produits qu'il achète. Quelques précautions que nous pourrions avoir seraient d'éviter la manipulation du wagashi avant son achat, s'approvisionner auprès des vendeuses présentant une bonne hygiène de vente avec du fromage bien conservé, et si possible faire cuire ou chauffer le wagashi une fois à destination avant consommation.

Responsabilité du consommateur et sensibilisation

Nous sommes tous encouragés à faire partir des acteurs militants pour l'amélioration de l'hygiène alimentaire dans notre pays. C'est l'une des missions que l'ONG Vétérinaires Sans Frontières-Suisse (VSF-Suisse) s'est assignée en collaboration avec l'ONG GEVAPAF (Gestion de l'Environnement et Valorisation des Produits Agro Forestiers). VSF-Suisse travaille sur le



Image du wagashi

terrain ensemble avec ses partenaires pour une amélioration des pratiques d'hygiène liées à la production et à la commercialisation de wagashi au Togo. L'organisation s'engage dans des actions de sensibilisation et de formation des transformatrices de wagashi, en particulier dans les

préfectures d'Oti, Oti-Sud et Kpendjal. Ces efforts s'inscrivent dans le cadre du projet intitulé « Wagashi sain pour une Optimisation des revenus des Ménages Exploitant le lait local au Nord Togo » (WOMEN), soutenu par la CEDEAO et la Coopération Suisse.

Contacts pour commander du bon wagashi des coopératives de la Région des Savanes (Togo)

**Tel / WhatsApp : +228 93096504/
90996998/ 93995375**

Santé Focus

par William O.

Attention ne pas faire le sport dans ces situations

Le sport prévient l'ostéoporose, les douleurs de dos et les dommages causés par une mauvaise posture. Cependant, le sport peut ne pas être une activité salubre, suivant les formes et les conditions dans lesquelles il est pratiqué. Il existe des circonstances spécifiques où il est conseillé de limiter ou d'éviter complètement le sport.

Après avoir bu de l'alcool

Techniquement, indique la revue « Sports Medicine », la consommation d'alcool n'exclut pas le sport à moins que ce ne soit une activité physique qui exige de la précision. La consommation d'alcool affecte la performance et la force, mais elle a un effet beaucoup plus néfaste sur la coordination.



Maladies Infectieuses



Les maladies infectieuses, telles que les infections virales ou bactériennes accompagnées de fièvre, nécessitent généralement un repos complet. Selon des études publiées dans les revues Sports «Medicine et Medicine & Science in Sports & Exercise», l'exercice intense peut compromettre le système immunitaire déjà affaibli et retarder la guérison.

Grossesse à risque

Pendant la grossesse, les recommandations de l'American College of Obstetricians and Gynecologists indiquent qu'il est essentiel d'adapter l'activité physique en fonction des trimestres de gestation et des conditions individuelles. Les activités à risque élevé de chutes ou de traumatismes abdominaux doivent être



évitées, conformément aux études de l'Université de Californie à San Francisco.

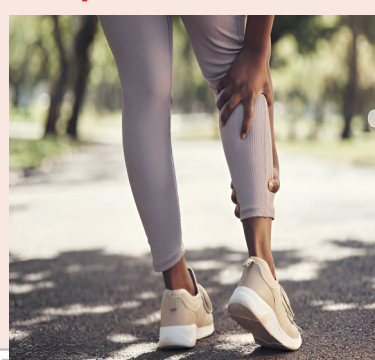
Après ne pas avoir assez dormi

En raison du manque d'énergie, explique le « Journal of Sport and Exercise Psychology », on sollicite trop les muscles, ce qui augmente le risque de blessures. On force sur les muscles, car on ne peut pas faire les mouvements de la même manière que si on s'était bien reposé la nuit précédente. Cependant, si l'on n'a pas bien dormi la veille et qu'on ne veut



pas perdre une journée en ce qui concerne la routine d'exercice, il est conseillé de marcher.

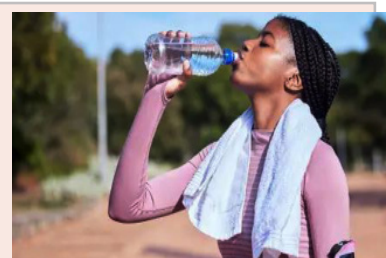
Après une blessure



Des recherches de l'American College of Sports Medicine (ACSM) montrent qu'il est très courant pour les athlètes d'avoir des lésions ou blessures pendant qu'ils font du sport. Certaines causes peuvent l'être : ne pas effectuer les mouvements correctement, s'entraîner beaucoup plus que d'habitude, un manque de protection. Il est important dans ce cas de cesser complètement toute activité physique intense et de consulter un médecin.

Recommandations pour les sportifs

Pour les sportifs, il est crucial de suivre des recommandations spécifiques afin de maximiser les performances tout en minimisant les risques de blessures et de complications de santé. Consulter un spécialiste sportif certifié avant de démarrer toute activité physique. Être constant et éviter les surcharges. S'échauffer. Les étirements avant le début de l'activité physique



sont essentiels pour prévenir les blessures et augmenter la performance physique. Avoir une alimentation équilibrée et riche en vitamines et minéraux. Boire de l'eau avant, pendant et après le sport.

Santé Le Sais-tu?

par Elom AKAKPO

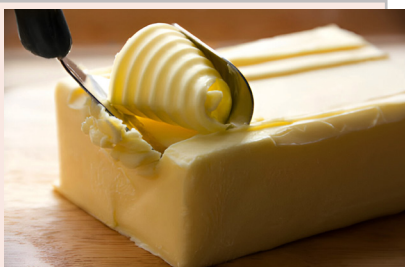
Prenez votre santé en main. Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé

10 aliments à limiter à partir de 45 ans

Chacun possède ses propres habitudes alimentaires, dont la plupart remontent à l'enfance, et beaucoup de gens continuent de les suivre longtemps après être devenus adultes. Malheureusement, ce qui ne faisait pas de mal lorsqu'on était jeune ne convient pas toujours à une personne d'âge mûr. Quand on a 45 ans et plus, on doit se préoccuper davantage de son alimentation. D'après la revue internationale « Nutrients », un nombre préoccupant d'adultes âgés à partir de 45 ans et plus souffre de déficits en vitamine B12 et en folate, ce qui peut nuire à leur santé. Ces carences peuvent conduire à divers problèmes de santé : anémie, fatigue, maux de tête, perte de poids et perte de mémoire. En outre, plus de 57 % des adultes de plus de 50 ans présentent des taux insuffisants de vitamine D, qui joue pourtant un rôle essentiel dans l'absorption du calcium et du phosphore par l'organisme. Les risques de maladies augmentent avec l'âge, tout comme la perte osseuse et musculaire.

Beurre

Pour certains seniors, un bon petit-déjeuner doit toujours commencer par une tartine ou un pain beurré. Attention, l'excès du beurre a de lourdes conséquences sur le foie et le cœur. Réduire la consommation de beurre et d'autres graisses saturées contribuera à diminuer les risques de maladies cardiaques auxquels les seniors sont fréquemment exposés. Pour



remplacer le beurre, les médecins recommandent de privilégier l'huile de noix, les avocats, qui sont tous des bons gras, acides gras moins saturés.

La charcuterie



La charcuterie est mauvaise pour la santé. En moyenne, elle contient 40% d'acides gras saturés, mauvais gras qui bouchent vos artères. Elle est aussi trop riche en sel et cancérigène, à cause des conservateurs, des nitrites. Aussi, passé le cap de la cinquantaine, faire une croix sur la charcuterie.

Les boissons sucrées et énergisantes

D'après plusieurs études, les boissons sucrées et énergisantes favorisent les maladies digestives et cardiovasculaires. Pire encore, ils sont accusés d'entraîner une mort prématurée, particulièrement chez les femmes. Si on souhaite



prendre soin de sa santé, oublier donc les boissons sucrées et énergisantes.

Alcool



Une consommation prolongée d'alcool peut entraîner des lésions cérébrales, du diabète (il contient beaucoup de sucre), des cancers et des lésions hépatiques... Limiter la consommation d'alcool au minimum afin de mener une vie saine et heureuse sans se sentir malade en permanence. L'alcool déshydrate également la peau et, avec l'âge,

La viande rouge

La « L-carnitine », contenue en grande quantité dans la viande rouge, favorise l'athérosclérose, c'est-à-dire l'obstruction des artères. En outre, les viandes rouges contiennent des graisses saturées connues pour augmenter le taux de mauvaises graisses.



Glucides raffinés



Les glucides ou hydrates de carbone raffinés (farine blanche, sucre, gâteaux ou pâtes) augmentent les niveaux de sucre dans le sang. Ce qui peut conduire à une production excessive d'insuline dans le corps et augmenter le risque de diabète chez les personnes âgées. Les glucides raffinés peuvent aussi entraîner des problèmes de constipation.

Les pâtisseries

Biscuits apéritifs, chips, croissants, cakes gâteaux, les pâtisseries ne sont pas bonnes pour la santé. Celles industrielles, tout particulièrement, sont à bannir car elles sont bien trop sucrées et explosent le compteur calorique. Ces derniers sont fabriqués à partir de farine de blé ou de maïs et sont généralement cuits dans des graisses hydrogénées, ayant un impact



négatif sur la santé cardiovasculaire. Seuls les gâteaux faits maisons, plus diététiques, peuvent être dégustés occasionnellement.

Les bonbons



Les sucreries ne servent à rien : elles font grossir et coupent souvent l'appétit au détriment des aliments riches en protéines, vitamines, minéraux. En les consommant, les personnes âgées pourraient négliger des aliments plus nutritifs. En bref : bannir les bonbons à partir de 50 ans, et si on le peut même avant.

Les frites

Les frites, cuites dans une marmite d'huile, sont très grasses. Consommer trop de graisses entraîne un des maladies cardiaques, hépatiques et digestifs. Par conséquent, les bannir de l'assiette.



Aliments salés



Le sel est un condiment qui apporte de la saveur aux plats qu'on cuisine.

Le sel est également présent dans de très nombreux aliments, comme la charcuterie, les fromages, le pain, les conserves, les plats cuisinés tout-prêts. Limiter considérablement voire éviter la consommation de ces aliments. Le sel favorise une augmentation de la pression artérielle. Au quotidien, augmenter l'usage des herbes et épices qui permettent d'ajouter d'assaisonner et rehausser le goût des plats.

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

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la santé « AVENIR ». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. « AVENIR »

est produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé « AVENIR » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 90734580

Source : « The Prevalence and Determinants of Vitamin D Status in Community-Dwelling Older Adults » : Results from the English Longitudinal Study of Ageing (ELSA), MDPI, 10 april 2019.

Journalistes et communicateurs engagés contre les carences en micronutriments en Afrique

Santé Actualité

L'Initiative des Journalistes et Communicateurs Africains pour la Nutrition (IJCAN) a organisé du 17 au 19 septembre 2024 à Abidjan (Côte D'Ivoire), un atelier régional sur la multisectorialité et le dialogue intersectoriel dans la lutte contre les carences en micronutriments en Afrique. Cette rencontre, appuyée par le Mouvement Scarling Up for Nutrition (SUN), le Catholic Relief Services (CRS), a rassemblé professionnels de médias et communicateurs issus des réseaux engagés pour la cause de nutrition dans 17 pays de l'Afrique de l'Ouest, Centrale et Australe. L'objectif de cet atelier était de renforcer les capacités des journalistes et communicateurs dans la lutte contre les carences en micronutriments par la fortification alimentaire et la mise en œuvre d'approches multisectorielles et intersectorielles. C'est Dr Patricia N'Goran, la conseillère en nutrition, alimentation et développement de la petite enfance à la présidence de Côte d'Ivoire, qui a lancé les travaux.



Photo de famille des journalistes et communicateurs présents à l'atelier



Image des autorités

Pprès de 282 millions de personnes en Afrique (environ 20 % de la population) souffrent de sous-alimentation, soit une augmentation de 57 millions de personnes depuis le début de la pandémie de Covid-19. L'analyse des indicateurs nutritionnels montre une situation très critique en Afrique de l'Ouest et du centre et un rythme d'évolution qui ne permettrait pas d'atteindre les cibles fixées d'ici 2030.

En 2024, le suivi annuel des tendances par les agences onusiennes estime que **6.9 millions de personnes (contre 4.3 en 2023)** sont touchées par la malnutrition aigüe globale dans 6 pays du Sahel (G5 Sahel+1). Le nombre de personnes touchées par la malnutrition aigüe sévère étaient de **1.4 millions dans les mêmes pays**.

Dans l'ensemble de la région d'Afrique de l'Ouest et du centre **au moins 16.7 millions d'enfants** sont affectés par la malnutrition aigüe. Le retard de croissance quant à lui a affecté **au moins 30 % des enfants de moins de cinq ans en 2022** ; ce qui reste élevé malgré une amélioration substantielle au cours des deux dernières décennies. Les carences en micronutriments, ou « faim cachée », en particulier les carences **en vitamine A, en iode, en fer et en zinc, touchent 2 milliards de personnes** dans le monde,

dans toutes les tranches d'âge et groupes socio-économiques.

Cependant, les femmes et les enfants sont touchés de manière disproportionnée. La prévalence de l'anémie chez les femmes adultes par exemple, reste élevée en Afrique de l'Ouest et du centre avec une femme sur deux qui est anémique avec des carences en micronutriments (fer, iode, zinc, vitamine A et folates).

Près de la moitié des enfants africains de moins de cinq ans souffrent d'une carence en vitamine A; 60% souffrent d'anémie, souvent causée par une carence en fer; et 25% sont déficients en zinc (source OMS). Pour relever le défi de l'amélioration des indicateurs nutritionnels sous toutes leurs formes et mettre un terme à la faim d'ici 2030, plusieurs efforts communs sont nécessaires aussi bien au sein des pays qu'au niveau régional. L'engagement de différents acteurs : onusiens, académiciens, parlementaires, journalistes/communicateurs, société civile, secteur privé, est indispensable pour espérer inverser les tendances avec une approche multi partenariale, multisectorielle. C'est dans cette optique que travaille le Mouvement SUN depuis son lancement en 2010.

Ce mouvement motive la mise en place de groupe spécifiques pour soutenir la lutte contre la malnutrition.

C'est ainsi que le Mouvement a soutenu certains pays qui avaient manifesté le souhait, à mettre en place un réseau régional de journalistes et communicateurs engagés pour la nutrition.

« IJ-CAN est un réseau qui s'appuie sur le pouvoir des médias comme puissants vecteurs de changement agissant aussi bien au niveau communautaire qu'après des décideurs pour une priorisation effective de la nutrition. Pour leur permettre de jouer pleinement leur rôle les membres de IJ-CAN ont besoin d'être renforcés sur plusieurs thématiques liées à la lutte contre la malnutrition sous toutes ses formes. D'où l'organisation de cet atelier de renforcement de capacités sur les approches multisectorielles et intersectorielles de lutte contre les carences en micronutriments par la fortification alimentaire », a expliqué Kaboré Judith, Spécialiste de l'action pays du Scaling Up Nutrition (SUN) Hub Afrique francophone

Les présentations

Durant les trois (3) jours, plusieurs communications ont été faites par les experts du CRS, du mouvement SUN et de l'Association des Industriels de la filière oléagineuse (AIFO) de l'Union économique et monétaire ouest-africaine et de la Communauté économique des Etats de l'Afrique.

Entre autres : **Carence en**

micronutriments : définition conceptuelle, état des lieux des carences et enjeux ; Enrichissement alimentaire : définition conceptuelle & enjeux Multisectorialité : définition & situation actuelle de la mise en œuvre de l'approche ; Dialogue intersectoriel: définition & situation actuelle de la mise en œuvre de l'approche ; Besoins communicationnels dans la lutte contre la malnutrition.

L'Initiative des Journalistes et communicateurs africains pour la nutrition

La rencontre d'Abidjan a permis aux responsables de l'IJCAN de mobiliser à nouveau les objectifs et idéaux. «L'IJCAN est une jeune structure qui se nourrit de grandes ambitions dans la lutte contre la malnutrition, les carences en micronutriments. Des réalités qui sapent la santé des populations et le développement du continent. Donc notre mission c'est d'informer, éduquer et contribuer à inverser la tendance actuelle », a déclaré Issa Ouattara, Coordonnateur de l'IJCAN.

A l'issue de cet atelier, les participants ont élaboré et diffusé des messages de mobilisation de la population sur la nutrition à travers des réseaux sociaux. Ils ont aussi élaboré une feuille de route axée sur trois points fondamentaux : le renforcement de capacités, les actions communautaires et le plaidoyer. Une feuille de route qui sera mise en œuvre par les différents réseaux pays représentés à cet atelier.

par Gamé KOKO

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la santé «ABEILLE D'ABORD». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater

sa qualité. «ABEILLE D'ABORD» est produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé «ABEILLE D'ABORD » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

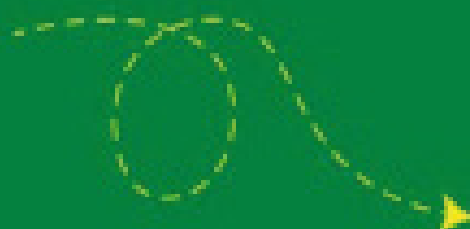
Tel/WhatsApp :91 71 87 08

Adopter un mode de vie sain

Ne pas fumer, adopter une alimentation riche en fruits, légumes et poissons, ne pas être obèse, et faire des activités physiques régulièrement. Une bonne hygiène de vie réduit les risques d'AVC.



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



Téléchargez et installez PRESTA+
sur téléphones androïdes et tablettes.

PRESTA+, votre outil d'aide à :

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

