



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° 792 du 13 Novembre 2024

Recettes naturelles pour prévenir et gérer les risques du diabète

Nos responsabilités pour vaincre le diabète



Boire de l'eau pour baisser la glycémie

Les personnes diabétiques ont régulièrement soif. Ce besoin de s'hydrater apparaît généralement après les repas, lorsque l'insuline ne parvient pas à réguler naturellement le taux de sucre dans le sang. Car en effet, pour faire baisser la glycémie, il faut boire de l'eau. En général, on conseille aux hommes de boire 2 L d'eau par jour au minimum. Pour les femmes, cette quantité est réduite à 1,6 L. Quand on est atteint de diabète, il est d'autant plus important de boire suffisamment, car non seulement l'eau aide à faire baisser la glycémie, mais elle permet également de réduire le risque d'hyperglycémie.



IMAGE D'UNE RECETTE MAISON

Grignotage la nuit :
dangers possibles

4

Quel régime alimentaire
pour le diabétique ?

7

Santé sexuelle : quand
le diabète nuit à la libido

6

DON DE

Sang



« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
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

Stagiaire
Yendoumi KOLANI

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

Editorial

par Basile MIGNAKE

Nos responsabilités pour vaincre le diabète



Faire son test de glycémie

Le 14 novembre de chaque année est commémorée la journée mondiale de lutte contre le diabète. Il existe plusieurs stratégies de lutte contre le diabète. Mais ce pourquoi cette maladie continue de faire plus de victimes, c'est que sur toute la chaîne, on note une faible empreinte de responsabilité. **La responsabilité face au diabète doit être observée chez tout le monde. La responsabilité individuelle, familiale, et politique (autorité). Chacun à son niveau a un rôle essentiel à jouer dans la prévention, la gestion et l'accompagnement de la maladie.**

La responsabilité individuelle

Chaque personne doit être consciente de ses habitudes de vie et des facteurs de risque du diabète. Ceci en adoptant une alimentation équilibrée : une alimentation riche en fibres, fruits, légumes et faible en sucres ajoutés est essentielle pour prévenir et contrôler le diabète, en particulier le diabète de type 2. Il faut obligatoirement faire de l'exercice physique et sportif régulièrement. L'activité physique contribue à maintenir un poids santé et améliore la gestion de la glycémie. Pour les personnes déjà diabétiques, il est important de voir un médecin spécialisé pour suivre un traitement. Il est capital de respecter les prescriptions médicales, de surveiller la glycémie et de suivre les conseils médicaux pour éviter les complications. Au niveau individuel, il faut éviter les comportements à risque tels que la consommation excessive d'alcool, le tabagisme et la gestion du stress, qui peuvent tous aggraver la situation chez une personne prédisposée au diabète.

Responsabilité des familles

Les parents, en particulier, sont

responsables de la transmission de bonnes habitudes alimentaires et physiques dès le plus jeune âge. Les enfants apprennent à gérer leur alimentation et leurs activités physiques dans un environnement familial qui valorise la santé.

Quand dans la famille il existe un diabétique, la famille lui doit un soutien émotionnel et psychologique. Les membres de la famille peuvent aider le malade à gérer les effets émotionnels de la maladie dont le stress, l'anxiété, le désespoir, la peur. La famille doit aussi jouer un rôle clé en s'assurant que le traitement est bien suivi et en aidant à la surveillance régulière des niveaux de glycémie.

Responsabilité des politiques de santé

Les responsables de la santé doivent définir et mettre en œuvre des programmes d'éducation et de sensibilisation à grande échelle, pour informer les populations sur les risques du diabète et les moyens de prévention. Les politiques publiques doivent garantir l'accès à des soins médicaux de qualité pour le diagnostic et le suivi du diabète. Cela inclut un accès à des consultations régulières, aux médicaments, à des tests de glycémie et des programmes de rééducation. Au niveau des autorités, l'aménagement urbain et l'encouragement à des modes de vie actifs et sains dont les espaces publics, les espaces verts, les terrains de sports.

La lutte contre le diabète est un effort commun, la manifestation de la responsabilité. Si l'individu et la famille ont une responsabilité directe en matière de gestion de la maladie, l'autorité doit soutenir ces efforts à travers des politiques de santé publiques et des initiatives visant à réduire les facteurs de risque. Ensemble, ces actions contribuent à améliorer la qualité de vie des personnes diabétiques et à prévenir la progression de la maladie.

ils ont dit...



Dr José Agustín
Mesa Pérez

Endocrinologue et
président de l'Association
latino-américaine du diabète
(Mexique)

« Il n'existe aucun aliment qui puisse développer le diabète par lui-même. La confusion vient du fait que l'homme préhistorique avait besoin d'économiser de l'énergie pour pouvoir vivre et il y est parvenu grâce à des mécanismes d'économie d'insuline. Mais avec le temps et la grande disponibilité de nourriture, nous avons commencé à avoir des problèmes : la consommation d'énergie excédentaire qui a commencé à arriver avec le développement industriel.

Et il ne s'agissait plus d'aliments naturels, mais d'aliments en conserve pour lesquels la digestion n'est pas possible. Il est préparé. Il a commencé à y avoir un dépôt excessif de calories dans les tissus adipeux, dans le foie et dans d'autres structures.

La conséquence a été le développement de maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité, le cancer »

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 11/11/24 au 18/11/24

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPHOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	52 Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station d'essence Total	70 54 29 07
LA RUCHE	Attéigou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	99 99 78 58
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attéigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentécôte	90 49 44 56
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond-Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe C	99 98 20 87
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails.	70 45 74 92
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	96 67 59 50
LIDY	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
ELEMAWUSSI	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
KOBOVO	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
LA BARAKA	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
ESPACE VIE	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
EMMAÜS	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
CHARITE	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
SANGUERA	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
LA SHEKINAH	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
NELLY'S	AGOE-NYIVE Qt Atomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
SAG'BIBA	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
OBSERVANCE	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
BAGUIDA	SOGBOSSITO, en face de la station Total	70 74 22 22
LA FLAMME D'AMOUR	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
SAINTE MARIE	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou de Kpogan	70 45 70 14
	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

Diabète : facteurs de risques, symptômes et prévention

Santé Le Sais-tu?

Au Togo, entre 6 et 7 % de la population vit avec le diabète. Cependant, ces statistiques ne représentent que la partie visible de l'iceberg, car de nombreuses personnes ignorent qu'elles sont atteintes de cette maladie. Qu'est-ce que le diabète ? Quelles sont ses causes et comment l'éviter ?

Le diabète tue en silence. Pour Dr Kodjo Kossi Serge, Diabétologue et nutritionniste (Togo), le diabète « fait peur. Il faut agir. »

Le thème de la Journée Mondiale du Diabète 2024-2026 est « Diabète et Bien-être ». Avec un accès approprié aux soins du diabète et un soutien adapté à leur bien-être, chaque personne vivant avec le diabète a la possibilité de mener une vie épanouie.

Qu'est-ce que le diabète ?

On peut définir le diabète comme une maladie métabolique liée à une augmentation permanente du taux de sucre dans le sang.

Cette augmentation du taux de sucre de façon chronique est liée soit, au défaut de sécrétion d'insuline qui est l'hormone qui régularise le taux de sucre dans le sang, soit c'est un problème d'action de cette insuline-là

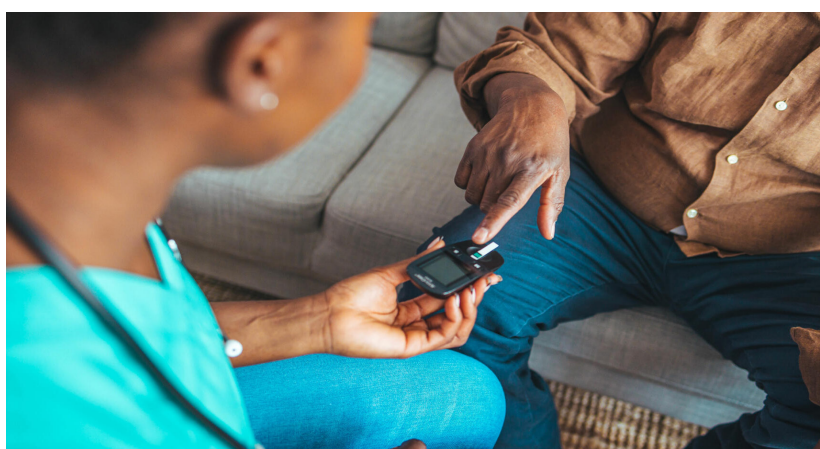
au niveau des tissus pour pouvoir mieux jouer pour stabiliser le taux de sucre.

Il y a combien de types de diabète ?

De façon générale, on a quatre (4) types de diabète : le diabète de type 1 qu'on appelle diabète de l'enfant qui évolue de 0 à 35 ans, le diabète de type 2 qui est le diabète de l'adulte, le plus fréquent, le diabète gestationnel, le diabète de la femme en grossesse et le diabète secondaire c'est-à-dire le diabète causé par exemple par la prise de certains médicaments. Le diabète est une maladie dont le diagnostic est très simple et facile. Tous les médecins sont formés au niveau de toutes les formations sanitaires.

Quels sont les facteurs de risque ?

Le fait d'avoir un diabétique dans sa famille expose à être diabétique ;



Un patient réalise son test de glycémie

le risque est à 50%. Encore, plus on avance en âge, plus on est à risque d'être diabétique aussi. L'inactivité physique, l'obésité, la mauvaise alimentation sont des facteurs à risque. L'usage du tabac et de l'alcool peut exposer à être diabétique. Les femmes qui ont des antécédents des gros bébés, de 4 à 6 kg, sont des femmes à surveiller parce qu'elles risquent d'être diabétiques.

Quels sont les symptômes ?

La soif excessive, les urines répétées, la faim intense, la sensation d'insatiété, la perte de poids inexpliquée, les troubles de la vue, avoir toujours des furoncles ou des infections génitales en répétition chez les femmes ou des plaies chroniques qui ne se guérissent pas, ce sont les signes d'hyperglycémie. Ce sont les signes annonciateurs du diabète.

Qu'en est-il des risques ?

Le diabète de type 2 n'a pas forcément d'incidence puisqu'il est asymptomatique. Ceci dit, l'hyperglycémie au bout de quelques années amène toute une série de complications.

Principalement des complications vasculaires. L'une des autres complications, c'est la rétinopathie qui atteint les yeux. Ensuite il y a les complications rénales lors desquelles les petits vaisseaux des reins sont abimés par le sucre. Enfin, il y aussi la neuropathie, à savoir l'atteinte des nerfs touchant le plus souvent les membres inférieurs. Cela veut dire que le patient ne va pas sentir une blessure. C'est un des grands

problèmes chez nous et certainement amplifié en Afrique. C'est-à-dire qu'un malade atteint du diabète qui n'a pas été soigné va développer une vasculopathie, le sang ne va pas bien circuler dans les membres inférieurs au niveau des pieds (mauvaise oxygénation). Ensuite, s'il se blesse et il ne sent pas sa blessure qui n'est pas oxygénée. Cela amène à des complications aboutissant souvent à des amputations.

Comment lutter contre le diabète ?

La communication et le dépistage sont très importants. Il faut que les diabétologues sensibilisent les populations.

La prise en charge est couteuse. Plus on sensibilise, plus les gens adopteront les mesures d'hygiène de vie pour éviter le diabète. Donc c'est la sensibilisation et la bonne alimentation. Donc il faut la volonté du patient qui doit être informé. Puis l'accès aux médicaments pour lequel, il faut effectivement une volonté politique.

Peut-on guérir le diabète ?

Aujourd'hui, on ne peut pas. Mais comme la science évolue, on est dans l'espoir que peut être on trouvera la solution pour le guérir. Les patients diabétiques qui ont un bon suivi médical et une éducation thérapeutique gèrent et vivent bien avec leur diabète.

Source : Dr Amadou Bah, Chef service d'Endocrinologie, Diabétologie et Maladies métaboliques à l'Hôpital National Donka (Conakry-Guinée)

par William O.

Pied diabétique : avoir la plus grande attention



Image d'un pied diabétique

Le diabète de type 2 non contrôlé du fait de la toxicité de l'hyperglycémie va détériorer les vaisseaux sanguins et affecter les nerfs qui assurent la sensibilité périphérique.

Le Dr Abdou Razak Moukaila, Médecin Interniste et Diabétologue à l'hôpital Sainte Joséphine Bakhita (Lomé) indique que la neuropathie périphérique est une perte de sensibilité des pieds due à une atteinte des nerfs. « Une réduction de l'hydratation naturelle du pied produisant sécheresse, gerçures et durillons et des altérations osseuses du pied vont favoriser en outre l'apparition de points de pression lesquels sur fond de neuropathie peut concourir à un ulcère du pied », explique-t-il

Attention à l'amputation

Le pied diabétique va réunir trois conditions qui vont mutuellement s'amplifier si non prise en charge ou négligé. « Il s'agit de : l'ulcération qui survient bien souvent à l'insu du patient du fait de la diminution ou de la perte de sensibilité des pieds en lien avec la neuropathie. Il y a une altération voire une mauvaise circulation sanguine des pieds qui privent les extrémités d'oxygène entraînant une mauvaise cicatrisation des plaies. enfin une surinfection de l'ulcère, conduisant en cas de négligence », souligne Dr Abdou Razak Moukaila. L'amputation devient la sanction inévitable pour préserver la vie quand l'évolution mènent à la gangrène. Le traitement du diabète a connu beaucoup d'évolution au fil du temps et les médications actuelles permettent aux personnes diabétiques d'avoir un meilleur contrôle de la maladie, repoussant ainsi le spectre des amputations.

Prendre ses pieds en main

Le diabétique doit prendre soin de ses pieds comme la prune de ses yeux. « Prendre soin de ses pieds de façon appropriée, donne les chances d'éviter les conditions qui conduisent à l'amputation. Il est recommandé que les pieds des personnes diabétiques soient examinés au moins une fois par an par un médecin ou plusieurs fois par an en cas de neuropathie des membres inférieurs », martèle Dr Abdou Razak Moukaila.

La personne diabétique, recommande Dr Moukaila, doit observer ses pieds tous les jours, à l'aide d'un miroir ou se faire aider par une tierce personne, afin de bien voir la plante du pied pour détecter des : coupures, ampoules, ecchymoses, changements de couleur, gonflements, plaies ouvertes.

Le médecin interniste et diabétologue signale qu'« en cas de problèmes de circulation sanguine ou d'une perte de la sensibilité dans les membres inférieurs déjà présents, il importe d'être encore plus vigilant. A la moindre anomalie et dans les plus brefs délais, soit 48 à 72 heures, il est impératif de consulter son médecin traitant. »

Limiter les risques de blessure

Plusieurs études prouvent que la majorité des complications au niveau du pied, menant à une amputation, proviennent d'une blessure mineure. « Pour limiter les risques, veiller donc à : porter des chaussures adaptées, couper les ongles correctement, éviter de marcher pieds nus, éviter d'avoir des pieds trempés plus qu'il n'en faut », insiste Dr Abdou Razak Moukaila.

COOP-CA
TITIGBÉ (Sotouboua)

Commune de la forêt classée
de Fazaoua Maroua

Miel
de forêt classée

COOP-CA
SOTUBOUA
Titigbe

Lauréat du concours
Meilleur miel
Région centrale
2024

Produit et Récolté par les Apiculteurs de la
FORÊT COMMUNAUTAIRE DE KALARE

+228 93 05 94 23 / 92 49 03 93

Connaître l'indice glycémique des aliments

Il n'existe pas une alimentation unique, qui convienne à toutes les personnes atteintes de diabète. Chaque diabétique a ses propres goûts et préférences alimentaires. Cependant, contrôler les glucides consommés est essentiel pour maintenir la glycémie dans les limites souhaitées. L'alimentation dans le contexte africain étant plus glucidique à base de féculents (céréales, tubercules), il est nécessaire de connaître en profondeur les différents types d'aliments que l'on consomme régulièrement et que l'on préfère retrouver dans son assiette. A cet effet, pouvoir évaluer les glucides par leur indice glycémique offre la latitude de faire des choix appropriés en fonction de l'état de sa glycémie pour garantir un meilleur contrôle de son diabète. Il est essentiel de mener une vie saine et de suivre toutes les instructions du médecin pour contrôler le diabète.

Tous les aliments ne font pas augmenter la glycémie de la même manière. En fonction de leur indice glycémique (IG), le corps va réagir différemment. Ceux qui ont un haut indice glycémique élèvent le taux de sucre dans le sang plus rapidement que ceux qui ont un IG moyen ou bas. Ce sont les aliments à IG bas ou moyen qui sont conseillés aux personnes souffrant de diabète.

Aussi, dans le cas de consommation de glucides avec un indice glycémique élevé, il est conseillé de les combiner avec d'autres aliments avec un indice glycémique bas voire des légumes qui ont la capacité de faire écran à la hausse de la glycémie qu'ils entraînent.

L'indice glycémique est très important

Pour bien planifier l'alimentation et choisir les ingrédients les plus appropriés, il est nécessaire de connaître le type et la quantité de glucides contenus dans chaque groupe d'aliments. **Les aliments qui contiennent de l'amidon comptent parmi ceux ayant des indices glycémiques élevés et sont donc à consommer avec modération. C'est le cas du maïs, du blé, du mil, des tubercules (ignames, taro, patate douce, pommes de terre etc.) Les repas à base de ces produits auront tendance à faire grimper la glycémie et donc à solliciter le pancréas.**

Les céréales (blé, riz, avoine) et leurs dérivés tels que la farine qui sert à préparer le pain, les gâteaux et les beignets sont l'une des principales sources de glucides. Pour un meilleur contrôle du diabète il est important d'en limiter les quantités consommées et faire attention à leur degré de raffinement.

En règle générale, les spécialistes recommandent d'opter pour des céréales et les farines complètes qui fournissent beaucoup plus de nutriments et qui ont un indice glycémique plus bas. Si on veut contrôler la glycémie, les produits transformés à base de farine raffinée ne sont pas souhaitables car ils ont un indice glycémique élevé. En effet, ils contiennent souvent de grandes quantités de sucre ajouté. En revanche, les légumes non féculents tels que le chou, la laitue, les épinards, l'haricot vert, le poivron, la tomate, et la carotte contiennent très peu de glucides et leur indice glycémique est faible. En outre, ils fournissent de nombreuses vitamines, minéraux et fibres. Ils deviennent donc de grands alliés dans le régime alimentaire des diabétiques.

Les fruits sont des sources privilégiées de vitamines, de sels minéraux et d'autres micronutriments comme des antioxydants. Cependant, beaucoup de fruits sucrés contiennent du fructose, un sucre qui est susceptible de conférer à certaines variétés de fruits un indice



Image d'un repas

glycémique élevé d'où la modération dans la consommation de certains fruits comme les oranges, les mangues, l'ananas, la papaye. Il est souhaité d'intégrer les fruits dans l'alimentation en raison des nutriments qu'ils fournissent. Le citron, la mandarine, le kiwi, l'avocat, la pastèque, le melon ont une faible teneur en glucides et fournissent des antioxydants et des vitamines. Si on opte pour des fruits secs comme les dattes, il est nécessaire de faire plus attention aux portions.

Conseils pour maîtriser le diabète

Pour gérer le diabète, il est nécessaire de contrôler son alimentation. Si

on a encore faim lorsqu'on a fini de manger, on peut manger une salade de légumes sans féculents avec une vinaigrette légère. On se sentira plus rassasié en incorporant très peu de glucides. **Choisir des produits entiers plutôt que des produits raffinés. Remplacer les ingrédients à indice glycémique élevé par d'autres à indice inférieur. Pour plus d'informations, consulter un professionnel de santé.**

Article validé par Dr Abdou Razak Moukaila, Médecin Interniste et Diabétologue à l'hôpital Ste Josephine Bakhita (Lomé)

par Abel OZIH

Grignotage la nuit : dangers possibles

Le grignotage correspond à une prise alimentaire en dehors des repas. Les raisons d'un grignotage sont multiples : il peut, par exemple, être causé par une envie (l'odeur ou la pensée d'un aliment par exemple), par le stress ou tout simplement l'ennui. Dans tous les cas, les émotions jouent un rôle non négligeable en poussant à grignoter, souvent de manière compulsive. Attention, cette mauvaise habitude n'est pas sans risque pour la santé.



Une dame qui grignote la nuit

Le grignotage va à l'encontre d'une alimentation équilibrée. En effet, il s'agit bien souvent de combler une envie et non une faim : on apporte alors au corps des sucres, graisses et calories qui lui sont inutiles. **Le grignotage est un trouble du comportement alimentaire qui consiste à avoir plusieurs petites prises alimentaires, tout au long de la journée, en dehors des heures de repas et collations, et en plus de ces derniers. Ce sont principalement des aliments industriels gras et surtout sucrés : bonbons, gâteaux, chips chocolat, biscuit, beignet et sucreries, la viande rouge, les plats en sauce et les féculents au dîner, crème glacée, jus de fruit, charcuterie et fromage, se mangent facilement, avec les mains et qui ne nécessitent pas de préparation. Ce sont des aliments appelés « aliments doudous », car ils stimulent la zone de la récompense**

et du plaisir immédiat dans le cerveau. C'est pour cela d'ailleurs que lors d'un coup de blues ou de fatigue, ils deviennent très attractifs.

Pratique dangereuse

Grignoter le soir, une habitude souvent réconfortante mais qui est très mauvaise pour la santé. Des chercheurs de la Perelman School of Medicine de l'université de Pennsylvanie ont publié une étude dans laquelle ils démontrent que le grignotage et les repas pris tardivement augmenteraient significativement les risques de diabète et de problèmes cardiaques.

Dans la revue «Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention», une équipe de l'Université de San Diego, a montré qu'une telle pratique augmente le risque de diabète et de cancer du sein. Ces prises alimentaires nocturnes réduisent la durée et la qualité du sommeil mais ont aussi des

conséquences sur la prise de poids. D'une part, ces prises alimentaires nocturnes sont un apport calorique supplémentaire qui ne sera pas dépensé. D'autre part, ces personnes mangeront davantage la journée pour compenser leur manque d'énergie dû au manque de sommeil. Outre la prise de poids, le grignotage nocturne risque de compromettre votre santé par d'autres manières. **Troubles du sommeil, inconfort digestifs, diabète, problèmes de concentration... Les désagréments auxquels vous vous exposez le lendemain ou à plus long terme sont nombreux.**

Prise de poids

Des chercheurs de l'Université de Laval (Québec) montrent que **plus l'indice de masse corporelle était élevé, plus les symptômes de fringale nocturne étaient prononcés. Chez les hommes, la sévérité du syndrome était en lien direct avec le tour de taille et le taux sanguin de triglycérides, deux facteurs de risques de maladie cardiovasculaire. Par ailleurs, deux des principaux symptômes de ce trouble alimentaire, le besoin pressant de manger le soir ou la nuit et l'anorexie matinale, sont plus marqués chez les personnes atteintes du syndrome métabolique.**

L'un des plus grands risques si on a l'habitude de grignoter la nuit sera la prise de poids.

On risque de stocker davantage la nuit. C'est tout simplement hormonal. Les hormones ne fonctionnent pas de la même façon le jour et la nuit. Durant le sommeil, le sucre et les acides gras qui n'ont pas été brûlés dans la journée restent dans le sang et se dirigent

vers les adipocytes, dont l'enveloppe est particulièrement perméable à la nuit tombée. Résultat : on stocke le gras, le sucre, et on s'expose même à la cellulite. Et ce d'autant plus que la nuit, le corps dépense moins d'énergie.

Risques de diabète

Outre la prise de poids, les troubles du sommeil et les inconforts digestifs, grignoter la nuit peut aussi rendre propice au diabète. Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Pennsylvanie (USA), publiée en 2017, allait déjà dans ce sens. Les scientifiques ont constaté que **lorsque les personnes mangent plus tard, dans la nuit, les taux de sucre et de graisses augmentent. Plus on grignote la nuit, plus le taux de sucre et de graisses reste important dans votre sang : d'où l'intérêt de consommer des aliments à indice glycémique faible.**

Une autre étude démontrait que le grignotage nocturne influe à la fois sur les risques de diabète mais aussi de maladies cardiovasculaires. Les chercheurs de la National Autonomous University of Mexico ont confirmé que grignoter pendant la nuit est associé à un risque plus élevé de maladie cardiaque et de diabète. Pour arriver à ces conclusions, ils ont évalué les niveaux de graisses ou triglycérides dans le sang de rats nourris au début de leur période de repos. L'équipe constate que le taux de lipides sanguins est plus élevé chez l'animal nourri avant sa période de repos. Or, on sait que les taux élevés de graisse dans le sang sont associés aux maladies cardiaques et au diabète.

Source: Raphaël Gruman & Alexandra Retion, Nutritionnistes (France)

par Elom AKAKPO

10 Super légumes pour réguler la glycémie

Certains légumes riches en nutriments et en fibres. D'après l'étude « *Legumes: Health Benefits and Culinary Approaches to Increase Intake* », publiée dans « *Clinical Diabetes* » (2015), les légumes aident notamment à réguler sa glycémie et à maintenir une bonne forme sur le long terme.

Carotte



Les carottes sont rassasiantes. D'après un article intitulé elles sont également riches en vitamine A, ce qui renforce l'immunité et la santé des yeux. Les fibres prébiotiques sont fermentées par les bactéries intestinales, ce qui les aide à se développer. Dans certains cas, cela aide au métabolisme du glucose et des graisses.

Courgette



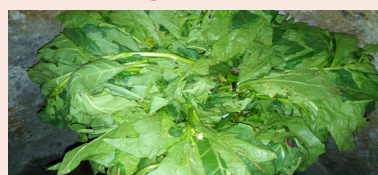
La courgette est particulièrement riche en caroténoïdes, des composés qui favorisent la santé cardiaque et peuvent protéger contre certains cancers. La courgette a un index glycémique très bas (IG=15), a pour effet d'abaisser la glycémie comme "l'insuline naturelle", aide à refroidir le foie, détoxifie les reins. Elle est également pauvre en calories et riches en fibres.

Chou



Le chou est un aliment riche en vitamine C, ce qui renforce l'immunité et la santé cardiaque. Il contient également beaucoup de fibres, qui ralentissent l'assimilation de tout ce qu'on mange. Ce qui aide à prévenir les pics de glycémie.

Epinard



Comme tous les légumes verts à feuilles, les épinards sont riches en nutriments et très faibles en calories. Ils sont aussi une bonne source de fer, qui est la clé d'une bonne circulation sanguine.

Tomate



En plus d'ajouter de la douceur aux plats, les tomates sont riches en lycopène, un composé qui réduit le risque de maladie cardiaque et de certains cancers.

Concombre



Riche en eau, le concombre vous aide à rester hydraté et à vous sentir rassasié. L'organisation britannique Diabetes Council, qui regroupe plusieurs experts du diabète, conseille en effet aux personnes atteintes de diabète de type 2 de consommer régulièrement du concombre, car ce légume riche en eau diminue naturellement le taux de glucose dans le sang.

Persil



En plus de son pouvoir antioxydant, l'apigénine du persil peut contribuer à la régulation du taux de sucre sanguin. Une alimentation riche en anthocyanines et flavones est associée de manière significative à une résistance plus faible à l'insuline.

Laitue



La laitue est riche en fibres et en eau. Une portion de laitue par exemple, contient plus de vitamine K que la dose journalière recommandée. Cette vitamine est importante pour la coagulation sanguine et la santé des os. La laitue contribue au contrôle de la glycémie.

Haricot vert



Cet aliment améliore le processus digestif, entraînant une libération plus lente du glucose dans le sang. La consommation de haricots verts était associée à un meilleur contrôle glycémique chez les personnes atteintes de diabète de type 2. Éviter simplement les haricots verts en conserve, qui peuvent être trop riches en sodium.

Champignon



Les champignons protègent du diabète de type 2. Ses fibres modifient le microbiote intestinal ce qui favorise la production d'acides gras à chaîne courte et diminue le risque de diabète de type 2.

7 fruits recommandés aux diabétiques

Le slogan « 5 fruits et légumes par jour » est là pour faire comprendre l'importance des fruits dans son alimentation. D'ailleurs, parmi ces 5 aliments, la moyenne de fruits par jour conseillée est de 3, que l'on soit diabétique ou non. A la condition de ne consommer que des fruits ne dépassant pas un taux de sucre d'environ 10 à 12%, ou un taux de sucre inférieur ou égal à 11 g pour 100 g, auquel cas, il sera préférable de se limiter à un seul. En effet, pour être « compatible » avec le diabète, un fruit doit : avoir un faible taux de sucre (idéalement moins de 8-10 %), avoir un faible indice glycémique (pour éviter le pic de sucre), être riche en vitamines (A, C et K) et en minéraux (magnésium, potassium), être riche en antioxydants. L'attention doit donc se porter sur l'IG et le taux de sucre. Concernant la glycémie, justement, il est fortement recommandé d'éviter de manger des fruits seuls entre les repas et de plutôt les consommer à la fin de ces derniers. Ceci, pour éviter les pics et améliorer la réponse à l'insuline.



Image des fruits

1

Pastèque

La pastèque a un indice glycémique (IG) élevé, estimé à environ 72, ce qui signifie qu'elle peut provoquer une augmentation rapide de la glycémie. Cependant, sa charge glycémique est relativement faible en raison de sa haute teneur en eau. Par conséquent, consommée avec modération, elle peut être un choix acceptable pour les diabétiques. Elle contient des antioxydants comme le lycopène, qui peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire et la prévention de l'inflammation.

2

Agrumes

Orange, pamplemousse, mandarine, clémentine, citron sont riches en vitamine C, mais sont également bien fournies en fibres et en flavonoïdes. Ces nutriments participent à la réduction des risques de maladies cardiaques et protègent les cellules des dommages causés par les radicaux libres. L'indice glycémique des oranges est très faible, elles ne provoquent donc pas de pics de sucre dans le sang.

3

Avocat

En augmentant la sensibilité à l'insuline de l'organisme, l'avocat réduit la glycémie en brûlant plus facilement les graisses. En outre, leur richesse en fibres, en potassium et en acides gras mono-insaturés, permet de réguler la pression artérielle et réduit logiquement l'apparition de problèmes cardiaques.

4

Fruit du Baobab ou pain de singe

Des chercheurs de la Oxford Brookes University (Royaume-Uni) ont montré que le pain de singe peut aider à gérer le taux de sucre dans le sang. Cet aliment est excellent pour les diabétiques, très riche en vitamine C et en antioxydants et polyphénols. Il contient deux fois plus de calcium que le lait.

5

Fruits de la passion

Avec une teneur en sucre modérée, un index glycémique et une charge glycémique basses, le fruit de la passion est un fruit recommandé pour les personnes diabétiques. La vitamine C qu'elle contient la rend par ailleurs efficace dans la prévention du diabète sucré, comme le montre cette étude épidémiologique.

6

La pomme

La pomme est- très peu caloriques (50 kCal environ) et riches en fibres et en vitamine C. Les pommes ont un faible indice glycémique (IG) grâce à leur teneur en fibres. Ceci, combiné à leur teneur élevée en flavonoïdes, peut aider à améliorer la sensibilité à l'insuline, ce qui est important à la fois pour la gestion du poids et la prévention du diabète

7

Papaye

La papaye est riche en vitamine C et en fibres, qui facilitent la digestion et limitent la montée des graisses dans le sang. La papaye a aussi des effets antidiabétiques. Les caroténoïdes qui sont des polyphénols contenus dans la papaye lui donnent des propriétés antioxydantes qui luttent contre le diabète.

Préférer un fruit frais entier, car un jus de fruits ou une compote de fruits fait augmenter la glycémie plus rapidement que le même fruit consommé cru et entier, étant donné qu'il a changé de texture. Les fruits secs (bananes, pommes) contiennent très peu d'eau. Il s'en suit que la teneur en glucides augmente considérablement. Les fruits oléagineux (noix, noix de coco, noix de cajou) ne contiennent que très peu de glucides, mais ils sont riches en lipides et ils sont à compter dans les produits gras. Attention : En fonction de la forme sous laquelle le fruit ou le féculent est consommé (cru ou cuit, entier ou jus), l'effet sur la glycémie ne sera pas la même. Plus un aliment riche en glucides est cuit, ou fin, plus la glycémie montera vite.

Cannelle : réguler et stabiliser la glycémie



Image de la cannelle

La cannelle regorge d'antioxydants, des composés qui aident à protéger les cellules du corps contre le stress oxydatif. Mais ce qui distingue particulièrement la cannelle, c'est sa capacité unique à imiter l'action de l'insuline. La présence de composés actifs dans la cannelle favorise une meilleure absorption et utilisation des glucides par les cellules sanguines. Ce qui aide à réguler la glycémie.

D'après l'étude « *Effect of cinnamon on postprandial blood glucose, gastric emptying, and satiety in healthy subjects* » publiée dans « *The American Journal of Clinical Nutrition* » (2007), la cannelle pourrait aider à éviter les fluctuations du taux de sucre sanguin en ralentissant la vidange gastrique. En consommant de la cannelle à jeun, certaines personnes peuvent constater une réduction de l'hyperglycémie. Cela est particulièrement bénéfique pour les personnes en phase de pré-diabète, car la

cannelle permet de ralentir la progression vers un diabète de type 2. Une étude, publiée dans le « *Journal of the Endocrine Society* » et soutenue par le ministère sud-coréen de la Santé et du Bien-être social, a révélé des résultats encourageants quant à l'effet de la cannelle sur le pré-diabète. C

Recette : 1 tasse d'eau (250 ml), 1 cuillerée de cannelle en poudre, 1/2 cuillerée de curcuma, 1 petite cuillerée de miel naturel. Commencer comme d'habitude par faire chauffer la tasse d'eau. Quand elle arrive à ébullition, ajouter la cannelle en poudre et le curcuma. Laissez infuser pendant 15 minutes. Une fois le temps écoulé, laissez reposer pendant 10 minutes supplémentaires. Filtrer le contenu et conserver l'eau obtenue. Servir dans une tasse préférée et ajouter la petite cuillerée de miel naturel. Prendre ce remède au petit-déjeuner de préférence.

Recettes naturelles pour prévenir et gérer les risques du diabète

Le maintien et la régulation de la glycémie sont essentiels pour la santé. En plus d'une alimentation équilibrée et de l'exercice régulier, certains remèdes peuvent contribuer à baisser la glycémie de manière naturelle.



Une recette maison

Il faut agir au quotidien sur l'alimentation. Au besoin, le médecin peut orienter vers un spécialiste en nutrition.

Recette 1 : Une cuillère de persil, 1 cuillère de menthe fraîche, 2 cuillères de jus de citron, 1 verre d'eau (200 ml). Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On chauffe l'eau. Lorsqu'elle commence par bouillir, il faut l'enlever du feu et ajouter les deux herbes. C'est très simple. Laissez infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laissez reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement. Prendre cette boisson après le repas principal quotidien. Boire 1 verre chaque jour pendant 15 à 20 jours.

Recette 2 : La pulpe d'une demi noix de coco, un demi ananas mûr, un morceau de gingembre (selon les goûts), 1 litre d'eau. Tout d'abord, mixer la pulpe de la noix de

coco avec de l'eau chaude pendant quelques minutes. Ajouter l'ananas et le gingembre et mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange plus ou moins homogène. Filtrer la boisson et si on le souhaite, la refroidir dans le réfrigérateur. Prendre cette boisson diurétique et purifiante tout au long de la journée et de la manière suivante : 2 verres à jeun, une demi-heure avant le petit-déjeuner. 1 verre au milieu de la matinée. 1 verre au milieu de l'après-midi. Résultat escompté. Accompagner toujours cette boisson d'une alimentation saine et équilibrée.

Recette 3 : ½ citron, 1 morceau de gingembre, 2 pommes, 2 carottes ½ verre d'eau (100 ml). Laver et couper le gingembre en petites rondelles. Éplucher les carottes et les découper. Laver bien les pommes, retirer les pépins et les couper. Introduire les ingrédients précédents dans le mixeur et ajouter le demi verre d'eau ainsi que le jus du demi citron. Mixer le tout pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène. Servir le jus bien frais et le consommer chaque jour, une ou deux heures avant d'aller dormir.

Santé sexuelle : quand le diabète nuit à la libido

Le diabète est une maladie chronique se traduisant par un taux élevé de sucre dans le sang encore appelé hyperglycémie. Les complications du diabète altèrent la qualité de vie des hommes et des femmes affectés. Dans les foyers, par exemple, l'incidence de cette pathologie sur la libido est très souvent source de tensions voire de plusieurs divorces.



image d'un couple ayant des problèmes sexuels

Le Dr Pierre Kaboré, Médecin interniste et diabétologue au Centre médical avec antenne chirurgicale (CMA) de Pissy, à Ouagadougou (Burkina Faso), explique que le diabète a une répercussion profonde sur la sexualité chez l'homme et chez la femme.

Ces troubles sexuels se répercutent ou se ressentent dans les foyers, car, il y a toujours le mari ou la femme qui en souffre. « C'est surtout les nerfs et les organes qui sont les plus touchés dans le cas du diabète, ce qu'on va appeler les complications chroniques. Il confirme que les patients qui développent des complications chroniques manifestent des troubles sexuels. Chez l'homme, très souvent, il peut avoir d'abord la faiblesse érectile, c'est-à-dire qu'il y aura une érection molle ou des difficultés mêmes à rentrer en érection », affirme le docteur.

Attention aux conséquences

« L'homme peut faire des éjaculations précoces ou bien des éjaculations rétrogrades (l'éjaculation du sperme dans la vessie). Quant à la femme, le médecin soutient que celle-ci aura plutôt une baisse de la libido. Elle n'a pratiquement pas envie. Lorsque le mari s'approche d'elle, ça lui donne parfois même un dégoût parce qu'elle n'en a pas du tout envie. Il fait savoir qu'en plus de la baisse de la libido chez la femme, elle a aussi les sécheresses vaginales. Donc, quand il y a une élévation du diabète, cela va exacerber les effets, c'est-à-dire que les problèmes vasculaires seront beaucoup plus marqués, les problèmes de nerfs aussi seront beaucoup plus marqués. Du coup, ça va se retentir sur l'organe sexuel qui demande aussi du sang. S'il y a

un dysfonctionnement dans la sexualité, il va de soi que la quiétude dans le couple prenne un coup », révèle Dr Pierre Kaboré, Médecin interniste et diabétologue.

Quant à la femme diabétique, celle-ci peut être exposée à des infections notamment celles mycosiques. « Les mycoses se développent en présence de l'humidité et le sucre, donc elles trouvent chez la femme un terrain très favorable. La conséquence est que ces complications rendent les rapports sexuels douloureux », fait savoir Dr Pouinkonba Patrice Sawadogo, médecin endocrinologue en service au CHU-Yalgado Ouédraogo (Burkina Faso).

Une solution pour améliorer la sexualité

Pour améliorer la sexualité dans le couple, la personne qui vit avec le diabète doit éviter déjà d'avoir ces problèmes sexuels. « Quand on a son diabète, il faut aller voir un médecin. Dans un premier temps, si le diabète n'est pas très avancé, tout agent de santé peut aider à prodiguer des conseils pour le régime, peut aider déjà même à faire certaines prescriptions de médicaments. Il faut aussi que les patients soient ouverts à leurs médecins afin que ceux-ci puissent leur proposer le traitement qui convient », insiste Dr Pouinkonba Patrice Sawadogo, médecin endocrinologue.

Pour améliorer sa vie sexuelle, il faut d'abord la prise en charge du diabète par le patient. Cela suppose de se soumettre à une consultation régulière, suivre correctement son traitement, avoir une alimentation équilibrée et variée et faire une activité physique.

Source: sidwaya

par Elom AKAKPO

Miel

de forêt classée

LES AVANTAGES DU MIEL PAR RAPPORT AU SUCRE

- Indice glycémique plus faible
- Moins calorique
- Riche antioxydants
- Riche en vitamines et minéraux
- Antibiotique naturel
- Plus sucrant

Produit et Récolté par les Apiculteurs de la

FORÊT COMMUNAUTAIRE DE KALARE

+228 91 71 87 08

Quel régime alimentaire pour le diabétique ?



Yasmine Zerbo

Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale (Burkina Faso)

Les malades diabétiques doivent connaître les différents types d'aliments. Les céréales, mil, riz, maïs, sorgho, féculents, tubercules, contiennent des sucres rapides qui ne sont pas favorables au diabétique. On ne les supprime pas de l'alimentation du diabétique mais on réduit les proportions à consommer. Les protéines animales (viande, poisson, œuf, produits laitiers) et végétales (haricot, lentilles, pois de terre, soja) ont un indice glycémique très bas et sont bons pour le diabétique.

Les fruits sont à inclure dans l'alimentation du diabétique car ils possèdent des sucres complexes c'est-à-dire naturels. Ils ne peuvent pas être préjudiciable à la santé du diabétique, à condition d'en consommer raisonnablement. Les légumes font aussi partie des aliments à faible indice glycémique. Nous avons les légumes tels la carotte, la tomate, le concombre, les courgettes, le gombo ainsi que les légumes feuilles comme la laitue, les épinards, l'oseille, « Esrou », les feuilles de gombo, « Gboma ». Les légumes verts sont les alliés du diabétique et il ne doit surtout pas s'en priver.

Le diabétique peut tout manger, c'est la quantité des différents aliments qui composent son assiette qui doit être l'objet d'attention. L'assiette du diabétique doit être composée à moitié de légumes feuilles verts ou et l'autre moitié de trois cuillerées de riz ou de pâtes de maïs ou de pâtes alimentaires comme le spaghetti ou du macaroni, d'un morceau de viande ou de poisson ou de poulet ainsi que d'un fruit à prendre en fin de repas. Je recommande de consommer les fruits en fin de repas pour éviter les pics glycémiques.

Quels sont les aliments qui peuvent aider le diabétique à réguler sa glycémie ?

Il y en a plusieurs. Nous avons en premier lieu l'eau. Il faut en boire beaucoup car l'eau. C'est le premier allié du diabétique, car elle hydrate et permet d'éliminer les toxines et de réduire le taux de glucose dans le sang. Nous avons également le jus de citron qui

peut être ajouté à un verre d'eau tiède à boire le matin ou arroser sur les repas.

Cela contribue à diminuer le taux de sucre dans le sang. Aussi, il y a les épinards qui sont très riches en fer et en antioxydants. On peut citer également l'ail qui contient des substances qui aident le foie, où se stockent souvent les sucres, à réguler le taux de glycémie. Il est préférable de le consommer cru tout simplement ou en accompagnement des salades. A cela s'ajoute l'oignon rouge, l'avoine qui contient beaucoup de fibres, le gingembre, les légumineuses, la cannelle.

Quels sont les aliments à éviter par le diabétique ?

Le diabétique doit éviter les aliments très sucrés comme les boissons gazeuses et préférer les jus de fruits naturels faits maison sans sucres ajoutés. S'il veut consommer le pain, il doit préférer le pain complet au pain blanc. Le diabétique doit aussi éviter la mayonnaise, la confiture qui est très sucrée, les charcuteries, la margarine à laquelle il faut préférer le beurre pasteurisé. La margarine contient du mauvais gras et les diabétiques doivent éviter le mauvais gras. Il peut consommer le thé, le café mais sans y ajouter du sucre.

Quels conseils diététiques pouvez-vous donner au diabétique ?

Le diabétique doit manger trois fois par jour en préférant des petits déjeuner moins salés avec des collations à 10h et 16h. Il doit surveiller son poids, manger moins de gras, éviter la viande rouge et préférer la viande blanche et le poisson. Privilégier les bons gras en consommant plutôt les huiles d'arachide, de sésame, de soja ou de tournesol, qui contiennent des acides aminés bénéfiques pour l'organisme.

Eviter aussi les fritures en préférant la cuisson à la grille, au four ou à la vapeur. Consommer beaucoup d'aliments riches en Oméga 3 et 6 (poissons, huiles végétales) qui sont des antioxydants permettant de prévenir certaines maladies opportunistes comme l'hypertension artérielle ou encore l'insuffisance rénale. Consommer le poisson et les légumineuses au moins deux à trois fois dans la semaine. Associer du jus de citron aux différents plats consommés. Prioriser les fruits, les légumes feuilles verts. Limiter la consommation d'alcool car il peut provoquer un pic glycémique très important. Eviter la sédentarité en pratiquant le sport. Le diabétique ne doit jamais supprimer les glucides de son alimentation mais plutôt en réduire la consommation. Il doit également oublier les régimes trop restrictifs et adopter les régimes adaptés à sa maladie.

Propos recueillis par Abel OZIH

Quelle activité physique pour le diabétique ?



Dr Damien Ekoué-Kouvahey

Médecin du Sport (Togo)

Que l'on soit atteint d'un diabète de type 1 ou de type 2, l'activité physique est nécessaire à sa prise en charge, au même titre qu'une alimentation équilibrée. En mobilisant la totalité de l'organisme, l'activité physique permet en effet d'améliorer le contrôle de la maladie. Une activité physique régulière diminue le besoin en insuline, limite le taux de glycémie, réduit le surpoids et permet de lutter efficacement contre les pathologies associées au diabète telles que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, troubles cardiovasculaires.

Par ailleurs, marcher le soir après le dîner. Marcher 15 minutes après le dîner, d'un pas rapide, fait davantage baisser la glycémie que marcher 45 minutes le matin ou l'après-midi. Bien sûr, toute l'activité physique, 30 minutes, 5 jours par semaine, réduit le taux de sucre. La marche rapide, le vélo, la natation, le jogging sont entre autres ces activités d'endurance qui améliorent la sensibilité à l'insuline des muscles. Les exercices de renforcement musculaires sont aussi utiles. Au tout début du diabète, l'activité peut même éviter ou retarder la prise de médicaments. Seule précaution : les diabétiques de type 1 doivent adapter leur alimentation (ou leur prise d'insuline) car le

sport diminue la glycémie. Ne pas négliger l'exercice physique, que ce soit en termes de prévention ou dans le cadre du traitement.

Quelles activités pour diabétiques ?

L'activité physique doit en priorité tenir compte de la condition physique de chacun. Avant de reprendre ou commencer le sport, il faut impérativement que l'on réalise un bilan médical, soit avec son généraliste, soit à travers des tests spécifiques notamment s'il s'agit d'une activité sportive. Il est recommandé aux diabétiques d'exercer l'activité physique de 5 à 7 fois par semaine, à raison de 30 à 60 minutes par séance. Pour le diabétique de type 1, l'activité physique pratiquée de façon quotidienne permet d'adopter un régime alimentaire et un dosage d'insuline réguliers. Pour le diabétique de type 2, l'activité pratiquée au moins 5 fois par semaine permet de maximiser la dépense calorique et de contrôler le poids corporel.

Les sports d'endurance « de base » tels que le jogging, faire du vélo, la natation, la marche rapide. Ces activités font travailler l'appareil cardiovasculaire et respiratoire, ce qui est important pour l'équilibre de la maladie. On peut également conseiller les activités douces comme gymnastique, danse, yoga. Elles renforcent progressivement la musculature, sans effort violent, et participent au maintien de la condition physique.

Activités à éviter

Les sports présentant un danger en cas d'hypoglycémie, comme l'escalade en falaise, la randonnée en montagne sont vivement déconseillés. Aussi les sports violents présentant des risques de chocs, notamment pour les yeux tels que la boxe, les arts martiaux. Si l'on souffre de la rétinopathie, outre les sports violents, il faut éviter les activités qui augmentent la pression artérielle, comme la musculation, le squash, le tennis.

Propos recueillis par William O.



AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES (COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREES, CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS, EXPORTATEURS)

N° 015/2024/OTR/CG/CDDI

Dans le cadre de la facilitation des formalités d'immatriculation des véhicules, le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des opérateurs économiques qu'il sera mis en production à compter du **04 novembre 2024, la procédure dématérialisée de traitement des demandes d'immatriculation dans SYDONIA World.**

Par conséquent, les opérateurs économiques sont dorénavant tenus de soumettre leurs demandes d'immatriculation des véhicules uniquement via SYDONIA World.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous pour le respect scrupuleux du présent avis.

Fait à Lomé le 29 octobre 2024

Philippe Kéhou B. TCHODJE

Le Commissaire Général p.i



Miel
de forêt classée

Produit et Récolté par les Apiculteurs de la
FORÊT COMMUNAUTAIRE DE KALARE

**COOP-CA
AVENIR (Yalombé)**

BIO 100%

+228 90 73 45 80

COMMUNIQUE



Institut National d'Assurance Maladie

COMMUNIQUE

Dans le cadre de la mise en œuvre progressive de l'Assurance Maladie Universelle (AMU) portée par **le Chef de l'Etat, Son Excellence Monsieur Faure Essozimna GNASSINGBE**, le gouvernement togolais a pris la décision de renforcer la couverture sanitaire des élèves du préscolaire, primaire et secondaire des établissements publics en intégrant le programme « *School Assur* » dans le dispositif de l'AMU.

A cet effet, les élèves du public ont rejoint la solidarité nationale à compter de la rentrée scolaire 2024-2025 et bénéficient désormais de l'assurance maladie universelle gérée par l'Institut National d'Assurance Maladie (AMU-INAM).

Ainsi, le programme « *School Assur* » devient « **School AMU** » et offre gratuitement à tous les élèves bénéficiaires des soins de santé adaptés avec des conditions de prise en charge souples et simplifiées.

Les dispositions pratiques sont prises par l'INAM et ses partenaires pour rendre effectif « **School AMU** » sur toute l'étendue du territoire national.

La Direction générale de l'INAM remercie tous les acteurs (écoliers, parents, enseignants, professionnels de santé etc.) pour leur mobilisation et engagement et les invite à œuvrer ensemble pour la réussite de ce programme de protection sociale.

Fait à Lomé, le 15 octobre 2024

Tchilabalo PILANTE