



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

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 799 du 22 Janvier 2025

Aliments pour la santé du foie et des reins



4

IMAGE DES FEUILLES DE PISSENLIT

**Cirrhose du foie :
ces aliments à éviter**

5



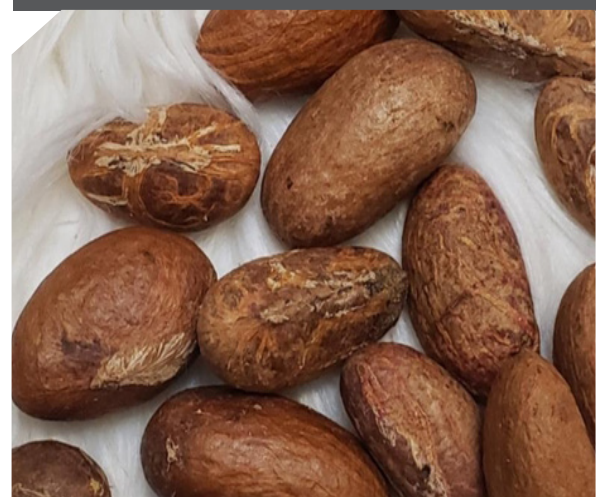
**Mal de tête matinal :
causes possibles**

6



**Utiliser petit cola
pour stimuler la libido**

7



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie Djidjolé	Djidjolé
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Nouka fou
Superette « Tout pour la vie »	Agoè Légbassito
SANTE-EDUCATION	Totsi

Adopter un mode de vie sain
Ne pas fumer, adopter une alimentation riche en fruits, légumes et poissons. Ne pas être obèse, limiter ou éviter les boissons sucrées et énergisantes puis faire des activités physiques régulièrement. Une bonne hygiène de vie réduit les risques d'AVC

SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social,
SANTÉ-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

Santé-Education : 20 ans de promotion de la santé

2005-2025, Santé-Education a 20 ans. L'histoire retiendra que tout est parti dans un contexte de la pandémie du VIH/SIDA, une idée a germé pour informer et sensibiliser une cible vulnérable, les jeunes scolaires. Ainsi les premiers journaux imprimés de Santé-Education ont été distribués dans les écoles entre autres CEG Adidogomé, Collège Protestant Tokoin, Kouvahey, Essor, Newton, Collège Saint Joseph, CEG Djidjolé, EPAD, Lycée Solidarité. Le VIH est un virus qui a chamboulé le monde en général et les pays en voie de développement en particulier dont les systèmes de santé étaient trop faibles pour y faire face. Le besoin qui avait guidé cette initiative était de rendre l'information accessible.

Donner les bonnes informations aux jeunes scolaires afin qu'ils comprennent l'enjeu de la lutte contre le VIH/SIDA et se prennent en charge. Il était alors question d'amener les jeunes à s'inscrire dans la logique de la prévention. 20 ans après son lancement, le besoin d'informer et d'éduquer les populations en matière de santé est encore plus utile que jamais. C'est à juste titre qu'en 2006, Santé-Education a lancé la production grand public (kiosques, supermarchés, pharmacies) des journaux avec des rubriques tournées uniquement vers la promotion de la santé en général. Santé-Education est aujourd'hui une agence, un média, une marque qui va au-delà des frontières du Togo. Le besoin est encore plus grand 20ans

après, parce que l'ignorance devient aussi plus grande. Plusieurs personnes souffrent d'une maladie dont ils ignorent les b-à-Ba. Il faut l'information santé car, elle sauve des vies parfois plus qu'un médicament. L'illustration la plus parlante en fin 2024, est la publication du rapport STEPS sur les maladies non transmissibles au Togo. Notre pays est en danger face à ces maladies qui se sont installées dans toutes les familles togolaises : le surpoids, l'obésité, l'hypertension, le diabète, les cancers, les problèmes rénaux et hépatiques, le stress, la dépression, entre autres. Le premier médicament contre ces maladies, c'est l'information santé. Une information santé qui est notre expertise aujourd'hui. Malheureusement, le secteur de la santé au Togo n'a toujours pas encore développé les ADN de l'information et de la communication. A l'occasion de cet anniversaire, plusieurs activités de promotion de la santé, d'ateliers de réflexion, de journées portes ouvertes et sportives seront mises en œuvre tout le long de l'année. Un appel est lancé aux bonnes volontés, institutions, entreprises qui croient en santé, à joindre leurs images à celle de Santé-Education pour célébrer la santé. C'est aussi une occasion pour remercier Dieu pour sa grâce, les lecteurs, les mécènes et partenaires pour leur confiance et accompagnement. 2025, célébrons ensemble la santé au Togo, en Afrique et sur la planète Terre.

par **Gadiel TSONYADZI**

ils ont dit...



Stéphane Besançon

Nutritionniste et directeur de l'ONG Santé Diabète à Bamako au Mali

« **L'heure et le contenu du repas du soir sont très importants pour bien dormir. Il est important de ne pas manger juste avant d'aller se coucher et de privilégier un dernier repas 2 à 3 heures avant d'aller dormir. Ensuite, il ne faut pas manger un repas trop lourd ni un repas qui contient trop de graisses et trop de protéines animales. Les aliments trop gras vont être digérés plus difficilement, mais aussi favoriser la production d'un neurotransmetteur, l'orexine, qui stimule la faim et l'état d'éveil. Les protéines animales comme la viande, le poisson ou encore les œufs vont entraîner une augmentation de la température du corps. Il faut faire attention aussi de ne pas manger en trop faible quantité le soir, car la sensation de faim peut aussi troubler le sommeil. Enfin, il faut également bien choisir ce que l'on boit le soir. Il faut éviter les boissons excitantes contenant de la caféine comme certains sodas, les boissons énergisantes, le café ou encore le thé. Il faut aussi éviter l'alcool qui entraîne une instabilité très forte du sommeil. En revanche, on peut conseiller les tisanes qui contiennent des plantes qui ont une vertu connue pour aider à avoir un bon sommeil. »**

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 20/01/25 au 27/01/25

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
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
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 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
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougou, à 100m de la station TOTAL Kelegougou	99 78 23 23
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	70 40 10 52
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logot	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	70 29 16 77
POINT E	506, rue 129 Aflao Gakli (Kinito Gomè), à Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m de 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	96 80 10 15
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route national N°1, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quaiacillerie MACO	70 12 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total Energies à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
M'BA	Agoè-Légbassito, Route de Mission Tové, après le marché de Légbassito	70 27 81 81
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	90 01 90 29
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36

Le petit déjeuner : qui en a réellement besoin ?

Le petit déjeuner est le premier repas de la journée. Il est très important parce qu'il intervient après une longue durée de jeûne du temps qui correspond au sommeil.

La première utilité du petit déjeuner, a trait au fait qu'il soit important de manger le matin parce qu'on a passé environ 6 à 8 heures du temps pour lequel on a reçu aucun carburant mais pendant lequel l'organisme humain a continué de fonctionner.

La deuxième utilité est liée au fait plusieurs personnes se lèvent le matin avec un agenda bien fourni. Mais souvent la plupart n'ont pas le temps de prendre le repas de midi. Pour ces personnes, le petit déjeuner va revêtir une double importance, comme un soutien alimentaire le matin et à midi.

La troisième raison : lorsqu'on passe environ 6 à 8 heures de sommeil, le cœur a continué de battre, les reins ont continué de fonctionner, le foie, pareil. En tout cas, les mécanismes vitaux ont été fonctionnels. Ceci suppose que l'énergie a été dépensée du stock de l'organisme. Donc le petit déjeuner permet de renouveler le stock d'énergie dont une partie a été utilisé tout au long du sommeil.

Cependant, aussi longtemps que ces trois raisons sont valables, on a aussi des cas d'exception où le petit déjeuner n'est pas systématique ou obligatoire. C'est ici que la pratique du régime intermittent peut intervenir. Par exemple des personnes qui souffrent des maladies inflammatoires ou des maladies chroniques, dans certains cas de figure, des personnes qui ont une mobilité réduite qui ne fournissent pas

assez d'effort physique, le petit déjeuner n'est pas une obligation.

De quoi doit-il être composé le petit déjeuner ?

Cela dépend énormément du profil de la personne. Est-ce un homme ou une femme ? Est-ce une personne qui travaille assise à longueur de la journée ou quelqu'un qui a un travail où il doit être très en mouvement et dépenser beaucoup d'énergie. Il ne peut pas avoir un petit déjeuner universel pour toute catégorie de la société, il ne peut pas y avoir un petit déjeuner universel pour deux femmes qui ont le même âge mais qui ont des activités professionnelles différentes. Il ne peut pas y avoir un petit déjeuner unique pour deux femmes qui ont le même âge mais qui ont des conditions physiologiques différents, taille, forme. Une femme qui allaite et une autre qui n'allait pas ne peuvent pas avoir le même schéma de petit déjeuner.

Mais de façon sommaire, le petit déjeuner étant le premier repas de la journée il est important qu'on y retrouve : les glucides, les pâtes, le manioc, la semoule et tout ce qui appartient à la famille des glucides. Il est aussi important qu'on retrouve des protéines tel que les œufs, le haricot, les fruits.

Le petit déjeuner doit être composé aussi d'un peu de la matière grasse à travers jaune d'œuf, l'avocat, les graines acajou ou la purée d'acajou, de l'arachide et tout qui va être source de matière grasse que nous connaissons tous. Il faut aussi les vitamines et les sels minéraux qui vont jouer un rôle capital au niveau du métabolisme, au niveau du fonctionnement optimal du



Un plat d'Ayimolou

cerveau de la mémoire. On les retrouve essentiellement dans les fruits et les légumes.

Quelques exemples de petit déjeuner à la togolaise

Premier exemple de petit déjeuner qui obéit à ce schéma: c'est du riz sauvage avec de la sauce d'aubergine, du poisson et une orange. On peut avoir pour petit déjeuner un reste du repas de la veille, comme la pâte d'hier accompagnée d'une sauce légume.

Deuxième exemple : ça peut être le reste de la sauce d'adomé, de gboma ou gombo de la veille avec la pâte du mil, akpan, ablo, un petit morceau d'ablo. Soit un plat d'ayimolou ou watsi (riz et haricot) avec un peu d'huile et piment ou avec une sauce d'arachide, sauce tomate au poisson.

Attention, les quantités et les proportions vont dépendre énormément de la condition

physiologique de la personne et de l'activité au quotidien. Donc cela suppose par exemple une secrétaire du bureau, qui travaille assise, ou toute personne qui est en surpoids ou obèse n'ont pas nécessairement besoin d'un petit déjeuner à plat. Elles peuvent se contenter d'un fruit banane, pastèque, papaye ou si possible d'un bon verre de lait de soja local, ou du lait de noix de coco, ou encore d'un jus de fruit baobab (alagban), ou de bissap sans sucre ou légèrement sucré au miel.

Mais si la personne a plutôt un métabolisme élevé et au courant de la journée elle va monter des escaliers, marcher ou courir d'un point à un autre, elle va travailler debout, alors c'est légitime qu'elle prenne un réel petit déjeuner le matin et prendre un fruit quelque temps après le petit déjeuner.

Source : Josie K.
(Nutrition Africaine)

Santé Chronique

par Gamé KOKO

Qu'est-ce qu'une alimentation saine et équilibrée aujourd'hui ?

Le terme « **alimentation équilibrée** » concerne tout autant ce que l'on mange que la façon dont on le mange. Il s'agit de couvrir les besoins nutritionnels de son corps, grâce à une alimentation saine et variée, mais aussi de permettre à ce même corps d'avoir suffisamment d'énergie tout au long de la journée. Attention à la viande rouge, sur le sel, le sucre, l'alcool et le gras. À l'heure où les condamnations alimentaires pleuvent, que reste-t-il de l'équilibre nutritionnel ?



Image des aliments

Hippocrate, figure tutélaire de la médecine a dit : « Que ton aliment soit ton médicament ». Cette formule attribuée a été mise à toutes les sauces, assiettes et y compris nos modes de vie alimentaires. Son succès réaffirme une conviction populaire : bien manger pour être en forme. Et ce ne sont pas les enquêtes et études nutritionnelles répétées qui contrediront cette assertion.

Pendant la 2^e édition du Marché du Bien-être et de la Santé au Togo (MaBEST) en 2018, Santé-Education a insisté sur le rôle de l'alimentation dans l'augmentation ou la prévention de certaines maladies comme le cancer, l'obésité ou les maladies cardiovasculaires. Un sondage réalisé lors de l'événement, a montré seulement 15,6

% des personnes consomment les 5 portions de fruits et légumes par jour et 42,4% pratiquent un exercice physique et sportif 2 fois par semaine. Les trois fruits les plus consommés par les Togolais sont l'orange, la banane et l'ananas. En ce qui concerne la consommation de fruits par jour, seuls 28 % des personnes interrogées prennent 1 fruit par jour et 40,6 % prennent 2 fruits par jour. Les légumes, les plus consommés sont : gboma, adomé et gnato.

La malbouffe tue

Trop de sel, de sucre et de graisse ; trop d'aliments ultratransformés ; pas assez de fibres, de fruits et légumes. Le diagnostic est posé : au Togo, ce n'est plus la sous-alimentation, mais le

déséquilibre alimentaire qui tue. Il ne suffit pas de manger, il faut manger de tout. Une étude internationale publiée dans la revue « The Lancet » a quantifié à 11 millions le nombre de décès dans le monde attribuables à une mauvaise alimentation. Soit un décès prématuré sur cinq, plus que le tabac, qui provoque 8 millions de morts chaque année.

Manger sain et équilibré n'est pas forcément une notion qui va de soi. L'équilibre alimentaire est-il identique pour le Togolais et le Ghanéen ou le Béninois ? Pour l'adolescent et le vieillard ? Pour le sportif et le diabétique ? Le cardiologue conseille d'équilibrer son alimentation avec davantage de poissons gras. Le gastro-entérologue rappelle l'intérêt des fibres, et le pédiatre celui des produits laitiers. Le gériatre, enfin, vérifie que la personne âgée consomme assez de protéines... Pour autant, il n'y a pas de contradictions entre ces spécialistes car in fine, les conseils personnalisés de chaque médecin à son patient s'inscrivent bien dans un schéma nutritionnel général qui pose les conditions de l'équilibre alimentaire en termes de santé publique.

Consommer davantage de légumineuses. Augmenter la part des féculents complets, comme le pain ou le riz complets.

Ajouter des fruits à coque, noix, riches en oméga 3 et bénéfiques au niveau cardiovasculaire. Limiter voire éviter la consommation de charcuteries et de viandes. Les fruits et légumes variés

restent parmi les préconisations des médecins tout comme l'appel à réduire encore les quantités de sucre ou de sel.

Ne pas tout calculer

Il ne faut pas envisager l'équilibre nutritionnel sous l'angle strict d'une balance entre entrées et sorties, consommations et dépenses de nutriments, mais comme un projet global d'alimentation favorable à la santé.

Une vision fonctionnelle de l'alimentation, limitée à des calculs d'apports en tel nutriment ou telle vitamine, ne peut s'intégrer durablement dans la vie quotidienne, et elle risque en revanche de favoriser l'orthorexie, une obsession du contrôle alimentaire. Les spécialistes doivent toujours insister sur l'importance de l'exercice pour lutter contre la sédentarité.

Manger sain et équilibré, ce n'est pas remplir un bilan comptable, mais ce n'est pas non plus diaboliser certains aliments et les bannir à jamais. Il s'agit plutôt de valoriser les bons produits et de favoriser la variété. Enfin, manger équilibré, c'est aussi, désormais, manger éthique, l'environnement et la santé étant indissolublement liés. Les chercheurs en santé publique, médecins, nutritionnistes recommandant les produits de saison, voire le bio, et en limitant les pesticides.

Article validé par Mathieu Tobossi,
Spécialiste en Hygiène et Qualité
alimentaire (Lomé)

Santé Alimentation

par Abel OZIH

Aliments pour la santé du foie et des reins

Le foie et les reins jouent des rôles cruciaux pour maintenir la santé du corps. Le foie est responsable du métabolisme des nutriments, de la détoxification en éliminant les substances toxiques, et de la régulation des niveaux de glucose dans le sang. Il peut transformer le glycogène en glucose selon les besoins de l'organisme. Les reins agissent comme des filtres en éliminant les déchets et l'excès de fluides, tout en maintenant l'équilibre des électrolytes et en produisant des hormones essentielles, comme celles qui régulent la pression sanguine et la production de globules rouges. Malheureusement le foie et les reins peuvent tomber malades. Vu l'importance de ces organes, il est important de mieux les connaître et de s'inscrire dans la prévention des maladies hépatiques (foie) et rénales (reins) par la bonne alimentation et une hygiène de vie favorable à la santé.



Un panier de fruits et légumes

Le foie, tout comme les reins, travaille 24 heures par jour pour débarrasser le corps de toutes les substances toxiques. Ces organes par leur rôle de nettoyeurs assurent le bon état de santé à tout l'organisme.

Le foie

Il joue plusieurs fonctions dont voici les 5 principales. Le foie joue un rôle de **détoxification**. Il filtre les toxines et déchets présents dans le sang, les décomposant pour qu'ils puissent être éliminés par le corps, principalement par la bile ou l'urine. Il favorise le **métabolisme des nutriments**, c'est-à-dire qu'il transforme les nutriments provenant des aliments en formes utilisables par le corps (glucides, lipides, protéines). Il assure la **production de bile** ; la bile, produite par le foie, est essentielle pour la digestion des graisses dans l'intestin. Le foie **stocke certains nutriments** comme le glucose sous forme de glycogène et des vitamines, pour les libérer lorsque le corps en a besoin. Il aide à **réguler le métabolisme niveaux sanguins**, des sucres, des graisses et des protéines et maintient l'équilibre des niveaux hormonaux.

Les reins

Voici les 5 principales fonctions des reins. Les reins **filtrent le sang** pour éliminer les déchets métaboliques (comme l'urée et la créatinine) et l'excès de sels et de minéraux, qui sont ensuite excrétés sous forme d'urine. Ils **régulent**

l'**équilibre hydrique et électrolytique** c'est-à-dire des liquides corporels, l'osmolarité et les niveaux de sels (comme le sodium et le potassium), contribuant ainsi à maintenir la pression artérielle. Les reins aident à **maintenir l'équilibre acido-basique** du corps en excréant des ions hydrogène ou en réabsorbant des bicarbonates, ce qui est essentiel pour la fonction cellulaire. Les reins **assurent la production d'hormones**, comme l'érythropoïétine, qui stimule la production de globules rouges, et la **rénine**, qui régule la pression artérielle. Les reins jouent un rôle clé dans l'**activation la conversion de la vitamine D** en sa forme active, nécessaire à l'absorption du calcium et à la santé osseuse.

Quels aliments pour renforcer le bon fonctionnement du foie et des reins ?

D'après Dr Philippe Godeberge, Gastro-Entérologue et Hépatologue français, « les aliments qui combinent des mauvaises graisses, saturées et polyinsaturées, cuites à température élevée et des glucides sont difficiles à digérer et fatiguent le foie et les reins ». Pour favoriser la santé du foie et des reins, « il est recommandé de consommer des aliments qui soutiennent leur fonction de détoxification et d'élimination des toxines », conseille Mathieu Kponou Tobossi, consultant en naturothérapie, Expert en phytohépatologie (Togo).

Aliments alliés du foie

Les légumes crucifères (chou, laitue, épinard, gboma), ail, citron, céleri,

tomate, orange, betterave, curcuma possèdent des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui soutiennent la fonction hépatique. Ces aliments sont riches en antioxydants et aident à la détoxification du foie. Ils stimulent la production de bile, facilitant la digestion des graisses et soutenant le foie.

Aliments alliés des reins

Les pommes, carottes, persil, concombre, oignon, pastèque, gingembre renferment des propriétés

la fonction hépatique et rénale. Il a des effets diurétiques, ce qui peut aider à éliminer les toxines et à détoxifier le foie et les reins. **Infuser 1 à 2 cuillères à café de racine de pissenlit dans de l'eau chaude pendant 10 à 15 minutes. Boire une tasse le matin à jeun et le soir avant le repas.**

Le citron

Le jus de citron dans une tasse d'eau tiède, en particulier à jeun, peut aider à stimuler la production de bile, ce qui favorise la détoxification du foie.



Une infusion au curcuma

anti-inflammatoires et antioxydantes, aident à protéger les reins et à améliorer leur fonction. Ils sont sources de fibres, qui aident à nettoyer les reins et à réduire l'inflammation. Diurétiques naturels, ils favorisent l'élimination des toxines par les reins, hydratent et soutiennent les fonctions rénales.

Bonnes pratiques pour la santé du foie et des reins

Boire beaucoup d'eau pour aider les reins à éliminer les toxines. Réduire la consommation de sel pour ne pas surcharger les reins. Éviter l'alcool et limiter les aliments gras pour alléger le foie.

Infusions pour la santé du foie

Infusion de gingembre

Le gingembre est un antioxydant puissant et a des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent soutenir la fonction hépatique et rénale. **Faire infuser quelques tranches fraîches de gingembre dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes. Boire matin et soir après le repas.**

Infusion de menthe poivrée

La menthe poivrée aide à stimuler la bile et peut soutenir la digestion et la fonction hépatique. **Infuser quelques feuilles de menthe poivrée fraîches ou sèches dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes. Boire une tasse le matin à jeun et le soir avant le repas.**

Infusion de pissenlit

Le pissenlit ou Agnôte en Ewé est traditionnellement utilisé pour stimuler

Infusions pour la santé des reins

Infusion de cannelle

La cannelle possède des propriétés anti-inflammatoires et peut être bénéfique pour la santé rénale en réduisant l'inflammation. La cannelle est riche en antioxydants qui aident à protéger les reins des dommages causés par le stress oxydatif. **Ajouter une ou deux bâtons de cannelle ou 2 cuillères à café de poudre dans de l'eau chaude et laisser infuser pendant 5 à 10 minutes. Boire une tasse à jeun avant le repas matin et soir.**

Infusion de hibiscus (Hibiscus sabdariffa)

L'hibiscus ou bissap a des propriétés antioxydantes et peut aider à réduire la pression artérielle, ce qui soutient la fonction rénale. Cette boisson favorise le drainage de l'organisme en contribuant à la fonctionnalité des voies urinaires. **Utiliser les fleurs séchées d'hibiscus pour faire une infusion, et laisser infuser pendant environ 10 minutes. Boire une tasse avant le jus d'un demi citron le matin à jeun.**

Symptômes du foie et reins malades

Fatigue, enflure des mains et pieds, diminution d'urine, hypertension artérielle chez les patients souffrant des problèmes aux reins. Au niveau du foie, on note fatigue, démangeaison de la peau, jaunissement de la peau et du blanc des yeux. Il faut se rendre à l'hôpital pour consulter si on a certains de ces symptômes.

par Gamé KOKO

Fruits pour préserver ses poumons

Une étude parue dans «European Respiratory Journal» montre l'intérêt de consommer au moins trois fruits par jour pour préserver ses poumons du vieillissement. Alors que la fonction pulmonaire commence à décliner dès l'âge de 30 ans, les chercheurs de l'Université John Hopkins (USA), montrent les bénéfices d'une alimentation riche en fruits pour préserver la santé des poumons. Ceci grâce aux antioxydants et aux flavonoïdes que renferment les fruits. Le bénéfice santé des fruits est valable pour tous, mais il est encore plus important pour les personnes ayant fumé durant leur vie. Ces dernières s'exposant au risque de souffrir de broncho-pneumopathie chronique obstructive. Maladie provoquée, dans 80 % des cas, par le tabac et pour laquelle il n'existe pas de traitement.

Persil pour un cycle menstruel régulier

Règles douloureuses, cycles irréguliers, ou règles trop abondantes : tous ces soucis gynéco peuvent souvent être en partie soulagés par la phytothérapie. Mesdames, pour avoir des cycles menstruels réguliers, essayer l'infusion au persil. En effet, le persil est "emménagogue", c'est-à-dire qu'il permet de stimuler le flux sanguin dans la région pelvienne et l'utérus grâce à la présence dans son essence de l'apiol, une substance qui agit via le système nerveux sur l'appareil circulatoire et sur les muscles lisses. En plus, il renforce le système immunitaire, aide aussi à abaisser la glycémie. Mettre quelques feuilles de persil dans une tasse et verser de l'eau bouillante. Laisser infuser une dizaine de minutes et filtrer. Boire une infusion de persil, trois fois par jour, à partir de la date supposée du début du cycle menstruel, jusqu'à l'arrivée des règles.

Prenez soin de votre
santé au quotidien

Cirrhose du foie : ces aliments à éviter

Le foie neutralise les toxines, épure les déchets de l'organisme et préside à la bonne activité du cerveau, du cœur ou de la thyroïde. Pourtant, c'est un organe que l'on malmène souvent. Il n'y a pas que l'alcool qui peut provoquer une cirrhose. Cette maladie chronique qui se caractérise par une destruction progressive du foie dépend aussi des aliments. Attention, l'excès des pâtés, pain blanc, fromages gras, peuvent aggraver les dommages sur le foie.

Pâté

Les pâtés sont riches en graisses et en sel. De la même manière que pour les viandes grasses, le foie, débordé par un excès de graisses, finit par les stocker dans ses propres cellules. Cela accroît les dommages causés aux cellules hépatiques déjà abîmées par la cirrhose.



Pâtisseries



Croissants, viennoiseries, biscuits, gâteaux, renferment des sucres rapides. Une alimentation riche en sucres rapides aggrave les dommages sur les cellules hépatiques. Sous l'action du sucre, le foie cirrhotique a des difficultés à maintenir la glycémie. Cela crée un déséquilibre au niveau sanguin, jusqu'à un début de diabète. Limiter au maximum la quantité de glucides rapides.

Les viandes grasses

Les principales sources de gras saturés sont les charcuteries, viandes rouges, beurre, produits laitiers riches en gras tels que fromage, crème, crème glacée. Pour les gras trans, on les retrouve principalement dans les produits de pâtisserie et de boulangerie et des aliments frits commerciaux faits avec de la graisse végétale, comme les frites et les beignets. Ils sont aussi dans la margarine dure/solide. Les mots «huiles partiellement hydrogénées», dans la liste d'ingrédients d'un produit, signifie qu'il contient des gras trans. Lorsque l'alimentation est trop riche en graisses, le foie, débordé, stocke les excès dans ses propres cellules. Cela accroît les dommages au niveau des cellules hépatiques déjà abîmées par



la cirrhose. Lorsque la cirrhose est peu sévère, on n'interdira pas totalement ces viandes. Limiter la consommation à 1 ou 2 portions/semaine. Oublier également les produits transformés et plats industriels, bourrés de sel, d'additifs et de conservateurs qui mettent le foie à rude épreuve. Préférer la cuisine faite maison, à base notamment de viande blanche et de légumes.

Boissons énergisantes



Limiter voire éviter les boissons énergisantes qui favorisent l'excès de graisses dans le foie. D'après des chercheurs de Friedman School of Nutrition Science and Policy (Tufts University, Massachusetts), la consommation quotidienne de boissons énergisantes accroîtrait le risque de stéatose hépatique non alcoolique (SHNA), laquelle peut évoluer en cirrhose du foie.

Digestion difficile: utiliser la menthe poivrée

La menthe poivrée est connue pour ses vertus antalgiques, antispasmodiques, anti-nauséuses, stimulantes et protectrices du système hépatique. L'OMS a même conseillé l'usage de la menthe poivrée sous forme de tisane pour soulager les spasmes gastro-intestinaux et des voies biliaires, les troubles digestifs mineurs et le syndrome de l'intestin irritable. Mettre une cuillère à soupe de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes 3 à 4 tasses par jour après ou entre les repas. Attention, cette plante est contre-indiquée chez les femmes enceintes. Eviter le tabac et réduire l'alcool. Pratiquer une activité physique. Eviter les laxatifs, même si on est constipé. Consulter un médecin.

Brûlure vaginale: attention aux lingettes intimes

Toute femme a subi au moins une fois dans sa vie des brûlures vaginales. Les causes possibles sont diverses : parmi elles, le recours fréquent aux lingettes intimes. On voit fleurir sur le marché togolais des lingettes intimes pour lutter contre les odeurs gênantes. Attention, celles-ci ne doivent pas être parfumées ni contenir d'alcool. De plus, elles doivent avoir un pH neutre. Le cas échéant, elles peuvent être irritantes et créer des brûlures vaginales. Par ailleurs, il ne faut y recourir que ponctuellement, quand l'on est en voyage, ou lors des règles, en journée. En effet, les lingettes contiennent des produits actifs, qui resteront sur l'appareil génital après usage puisque l'on ne se rince pas ensuite. Or ces produits peuvent être irritants.

Pain blanc



Les aliments raffinés comme les aliments à base de farine blanche ont bien souvent un index glycémique élevé. Au moment de leur ingestion, cela provoque une hausse rapide du sucre sanguin avec une sécrétion importante d'insuline. Le foie, débordé par cet afflux de sucre, stocke les excès dans ses propres cellules, déjà endommagées par la cirrhose, et ne parvient plus à maintenir l'équilibre glycémique.

Fromages gras

Attention aux fromages gras. De la même manière que pour les viandes grasses et la charcuterie, le foie, débordé par un excès de graisses, finit par les stocker dans ses propres cellules. Cela accroît les dommages causés aux cellules hépatiques déjà abîmées par la cirrhose.



Viandes fumées



Les viandes fumées sont très salées. En cas de cirrhose sévère du foie, attention au sel. En effet, un foie qui fonctionne mal ne draine plus suffisamment les toxines qui s'accumulent dans l'organisme. Cela entraîne de l'ascite (un excès de liquide) dans l'abdomen. La consommation de sel ou d'aliments salés a tendance à augmenter fortement ce phénomène.

Alcool

L'alcool est un puissant hépatotoxique. Le foie, en s'efforçant de le décomposer, entraîne des réactions chimiques qui créent et accélèrent les dommages causés aux cellules. Le foie est l'organe qui métabolise l'alcool. Toutefois, seule une certaine quantité peut être métabolisée sur une période de temps. Quand la quantité d'alcool dans le sang est trop importante, cette fonction hépatique peut être interrompue, ce qui entraîne un déséquilibre chimique. Si le foie est forcé de neutraliser l'alcool de façon continue, les cellules hépatiques peuvent être détruites ou altérées entraînant des dépôts graisseux (stéatose hépatique), et des problèmes plus graves, comme l'inflammation et la formation de tissus cicatriciels permanents dans le



foie (cirrhose). L'alcool peut mener au développement d'une maladie hépatique sévère. Les femmes sont plus susceptibles de développer une maladie alcoolique. La consommation de 20 à 40g d'alcool par jour pendant 10 ans est la valeur seuil dans le développement du premier stade de la maladie hépatique. Pour les hommes, le seuil représente 40 à 80 g par jour pendant 10 ans.

Attention aux médicaments



Oublier l'auto-médication et demander conseils auprès du médecin traitant ou d'un pharmacien. Trop de produits, qui circulent aujourd'hui en parapharmacies comme sur la toile, peuvent endommager le foie. C'est la recommandation faite par une étude internationale, dont les conclusions ont été publiées en mai 2021 dans le « British Journal of Clinical Pharmacology ».

Acte 28 des « Journées
nationales du sport » :
Rendez-vous ce samedi
25 Janvier 2025
Tous en mouvement pour la santé

Mal de tête matinal : causes possibles

Le matin, certaines personnes ressentent comme un tambour qui tape fort dans les tempes, elles ont la nausée ou elles ne peuvent même pas ouvrir les yeux. Même si elles prennent des antidouleurs, la douleur ne disparaît jamais complètement. Il se peut qu'on la ressente toute la journée. Pour l'éviter, il est fondamental de connaître quelques-unes de ses causes.



Une femme ressentant un mal de tête

1 L'hypertension artérielle
Une augmentation de la pression artérielle dans les vaisseaux sanguins se produit souvent dans la deuxième moitié de la nuit, ce qui peut occasionner des maux de tête au réveil d'où l'importance de faire contrôler sa tension en cas de maux de tête récurrents.

2 L'apnée du sommeil
Il s'agit de légers arrêts respiratoires lorsqu'on dort. Comme le cerveau ne reçoit pas d'oxygène pendant plusieurs secondes, au réveil un mal de tête peut se déclencher.

3 La tension musculaire
Si une personne ne dort pas suffisamment, ou elle adopte une mauvaise posture au coucher, les muscles du cou et des épaules se tendent, ce qui peut occasionner un mal de tête.

4 La déshydratation
Ne pas boire de l'eau en quantité suffisante déséquilibre les niveaux de liquide qui se trouvent dans l'organisme. Cela rend difficile l'arrivée d'oxygène dans le sang et provoque un mal de tête. Boire un ou deux grands verres d'eau et se reposer et patienter le temps que le corps se réhydrate.

5 Le syndrome des jambes sans repos
Ce syndrome est décrit comme un besoin incontrôlable de bouger les extrémités inférieures. C'est l'une des causes d'altération du sommeil, car cela provoque des spasmes musculaires et maintient le cerveau en constante vigilance. Cela peut dériver en un mal de tête au moment du réveil.

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

6 Inflammation des conduits nasaux
Quand une inflammation prend place derrière le nez, les yeux et les joues, au réveil, cela peut causer des terribles maux de tête.

7 Les altérations du sommeil
Le stress, les préoccupations quotidiennes ou l'anxiété peuvent modifier la qualité du sommeil. Beaucoup de gens ne dorment pas suffisamment. Les émotions négatives et les cauchemars récurrents provoquent aussi des migraines. Des bruits et des lumières extérieures n'incitent pas au repos et génèrent des maux de tête au réveil.

8 L'excès de médicaments
L'usage excessif des médicaments antidouleurs provoque un effet contre-productif. Au lieu de soulager, ces médicaments risquent d'augmenter la douleur. Parmi eux on peut citer l'aspirine, le paracétamol, les décongestionnants, les analgésiques, les narcotiques.

9 Le grincement des dents
Grincer des dents quand on dort, est une habitude inconsciente qui tend les muscles de la mâchoire et agit négativement sur la tête, ce qui peut provoquer des gênes et des douleurs au niveau de la tête au réveil.

Recette de Jus de citron et miel : 1 citron, 1 cuillère à café de miel, 1 tasse d'eau tiède. Presser le citron pour en extraire le jus. Mélanger le jus de citron avec l'eau tiède. Ajouter le miel et remuer jusqu'à ce qu'il soit dissout. Prendre avant le petit déjeuner et bien s'hydrater. Si ce mal de tête est récurrent mieux vaut consulter un professionnel de santé.

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

Chauvot de Beauchêne

Grossesse : attention au paracétamol

Fréquemment recommandé aux futures mères pour soulager les douleurs lors de leur grossesse car il n'entraîne aucun risque de malformation fœtale, le paracétamol n'est pour autant pas un médicament à prendre à la légère. D'après la revue « Paediatric and Perinatal Epidemiology », la prise non contrôlée et régulière de paracétamol pendant la grossesse est liée à des troubles comportementaux chez les enfants, en particulier l'hyperactivité et le déficit d'attention. Des études récentes ont montré d'éventuelles effets secondaires à long terme sur le fœtus, et plus tard dans l'enfance tels que le développement de l'asthme, un QI plus faible, des troubles du spectre de l'autisme... Les femmes doivent être prudentes lorsqu'elles prennent des médicaments pendant la grossesse et consulter un médecin au besoin.

Cadre de vie agréable : bénéfique pour la santé

L'environnement dans lequel on vit a un impact sur la santé. Il y a un lien entre un cadre de vie agréable et un état de santé optimisé. C'est ce que révèle une étude dans « Scientific Reports ». Le moral est souvent en berne dans un environnement sombre rythmé par la morosité et la pollution. Le sourire revient dès que le paysage s'adoucit et respire la vie. De ce fait, il ne faut seulement se focaliser sur l'environnement, car le revenu, la pollution de l'air, le niveau social et même l'accès à l'eau et à l'assainissement, aux soins doivent être pris en compte et intégrés lors de l'établissement de projets d'urbanisme. Selon les chercheurs de l'université de Warwick (Royaume-Uni), les personnes font état d'une meilleure santé lorsqu'elles vivent dans des endroits spectaculairement beaux. Un cadre de vie agréable est susceptible d'avoir un impact positif sur la santé d'autrui.

Bilan de santé : Réflexe pour préserver sa santé au quotidien

Le corps humain est une machine complexe qui fonctionne sans relâche, 24 heures sur 24. Cependant, il nécessite un entretien régulier pour continuer à opérer de manière optimale. Si on se demande : « Suis-je en bonne santé ? Ai-je une maladie ? », il faut savoir que l'inquiétude peut nuire au bien-être. Le bilan de santé, ou check-up médical, est l'outil idéal pour dissiper ses doutes et garantir sa bonne santé.



Faire le bilan de santé

Le bilan de santé est un examen médical préventif et périodique. Il est conçu pour évaluer l'état de santé général, détecter des pathologies silencieuses, ou suivre une maladie chronique. Comme le souligne le Dr Nasser Badabaké, médecin interniste au CHU Campus de Lomé, « le bilan de santé permet d'éviter de se retrouver dans des situations d'urgence en identifiant des problèmes de santé à un stade précoce. » Ce bilan peut inclure différents tests, comme le bilan sanguin pour vérifier la glycémie, le cholestérol ou d'autres paramètres biologiques, le bilan urinaire pour détecter des anomalies rénales ou métaboliques, le bilan cardiaque pour évaluer la santé du cœur et le bilan oculaire pour surveiller la vision et détecter des affections liées à l'âge ou à des maladies chroniques.

Accessible à tous et adaptable

Tout le monde peut se permettre un bilan de santé, car il s'adapte aux besoins et aux moyens de chacun. Selon Dr Badabaké, « le bilan de santé varie selon l'âge, le sexe, les antécédents médicaux, et le mode de vie de chaque individu. Il peut être réalisé chaque six mois, un an, ou deux ans selon le budget. » Les coûts des bilans de santé oscillent entre 40 000 et 120 000 FCFA, selon les analyses nécessaires. Ainsi, même un bilan partiel peut apporter des informations précieuses pour maintenir sa santé.

Un suivi quotidien pour une santé optimale

En complément des bilans périodiques, un suivi quotidien de certains paramètres est recommandé tel que la glycémie pour surveiller les risques de diabète et la tension artérielle pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

Ces mesures peuvent être effectuées quotidiennement ou, dans le pire des cas, chaque semaine pour s'assurer que tout va bien.

Pourquoi réaliser un bilan de santé ?

Un bilan de santé, qu'il soit partiel ou complet, permet d'identifier précocement des maladies silencieuses, de suivre l'évolution d'une pathologie chronique. Le bilan permet également d'adapter son mode de vie en fonction des résultats et de réduire le risque de complications et les coûts liés aux urgences médicales.

Investir dans sa santé, une priorité

Prendre soin de sa santé n'est pas un luxe, mais une nécessité. En intégrant des bilans réguliers dans sa routine, on se donne les moyens de vivre pleinement et en meilleure forme. Ne pas attendre les premiers symptômes pour agir : prendre rendez-vous pour un bilan de santé dès aujourd'hui.

par Raymond DZAKPATA

Résolutions santé pour 2025

Chaque début d'année est l'occasion de faire le point sur ses objectifs et de prendre de bonnes résolutions. Mais attention : inutile de viser des objectifs irréalistes et décourageants. Cette année, engageons-nous à adopter des habitudes simples, efficaces et faciles à intégrer dans notre quotidien pour prendre soin de notre santé physique et mentale. Voici les résolutions à adopter pour une année placée sous le signe du bien-être.



Prise de tension artérielle

Dormir plus et mieux

Le sommeil joue un rôle vital : il renforce le système immunitaire, aide à réguler le stress et les émotions, améliore la mémoire et contribue au bon fonctionnement du cœur. En 2025, il faut faire du sommeil une priorité : se coucher avant minuit, prendre des siestes réparatrices si besoin, et donner au corps le repos qu'il mérite.

Dire adieu aux régimes draconiens

Plutôt que de succomber aux régimes de début d'année, souvent inefficaces et frustrants, il faut apprendre à écouter son corps. Manger lorsqu'on a faim, arrêter quand on est rassasié et privilégier les aliments frais et équilibrés. Cela permet non seulement de stabiliser son poids mais aussi de retrouver un véritable plaisir à manger, sans culpabilité.

Apprendre à gérer le stress

Le stress est omniprésent, mais il est possible de le maîtriser grâce à des pratiques. Prendre soin de soi : s'entourer de personnes positives, dormir suffisamment et adopter une alimentation équilibrée. Une vie sans stress excessif est une vie plus saine.

Rester connecté à soi-même et aux autres

En 2025, il faut se déconnecter de ses appareils électroniques plus souvent. Aller marcher, découvrir un nouveau loisir, apprendre une langue ou s'engager dans une activité bénévole. Ces moments de déconnexion technologique permettent de se recentrer sur l'essentiel et de nourrir l'esprit.

Ne pas négliger sa santé bucco-dentaire

Il est indispensable de faire un détartrage par an pour éliminer parfaitement le tartre. La plaque dentaire est composée de salive, de débris alimentaires et de bactéries. Lorsqu'elle n'est pas totalement éliminée par le brossage, elle se calcifie jusqu'à former du tartre. Irritant et riche en germes, il favorise le développement de maladies gingivales et parodontales.

Bouger davantage

Marcher, courir, nager ou faire du vélo. Intégrer au moins 20 à 30 minutes d'activité physique 3 à 4 fois par semaine. Non seulement cela aide à brûler des calories, mais cela renforce aussi le cœur, améliore l'humeur et réduit le stress. Pour varier, il faut penser à des activités amusantes comme la danse.

Protéger ses yeux

La santé visuelle est souvent négligée, surtout à l'ère des écrans. Après 40 ans, consulter un ophtalmologiste tous les deux ans, même sans problème apparent. Si on ressent une gêne devant son ordinateur, vérifier sa correction visuelle : parfois, un simple ajustement peut changer la donne.

Veiller à la santé de sa poitrine

Chez la femme, l'auto-palpation mensuelle des seins est indispensable pour détecter d'éventuelles anomalies. Si on a plus de 50 ans, il ne faut pas oublier de prévoir une mammographie régulière. Une vigilance accrue permet une détection précoce, essentielle pour la santé.

Le changement commence par de petites actions du quotidien. Ces résolutions, simples à mettre en œuvre, peuvent transformer la qualité de vie.

Utiliser petit cola pour stimuler la libido

Le petit cola est commun et considéré en haute estime dans les pays africains. Certains hommes africains pensent que mâcher du petit cola avant un rapport sexuel peut aider à augmenter l'endurance et faire durer plus longtemps pendant au lit.



Image de petit cola

Garcinia cola est le nom scientifique de cette petite noix appelée le petit cola. Faiblesse sexuelle, éjaculation précoce, azoospermie, oligospermie... la consommation de petit cola permet de lutter contre les troubles sexuels. Si on a une faible libido ou une éjaculation précoce pendant les rapports sexuels, essayer d'utiliser du petit cola. Le petit cola ou « bitter kola » contient des nutriments qui peuvent être utilisés pour stimuler la libido. Mâcher du petit cola quelques minutes avant le rapport sexuel aidera à durer plus longtemps au lit.

Bien que des recherches et des expériences aient été menées sur des rats mâles utilisant du bitter kola, elles ont montré un certain niveau d'efficacité pour stimuler leur libido. Cependant, cela peut ne pas vraiment fonctionner chez les personnes qui ont des problèmes hormonaux sous-jacents, mais peut fonctionner chez des individus en bonne santé.

Avoir une faible endurance peut faire toujours sentir fatigué quand on

entreprend un peu de travail. Cela peut affecter dans la plupart des domaines de la vie, y compris la vie sexuelle. Manger un petit cola amer le matin pour faciliter la digestion des aliments, ce qui stimulera à son tour le métabolisme et la force. Le petit cola est chargé d'antioxydants qui aident à renforcer et à améliorer le système immunitaire. Ce qui le rend fort pour combattre et protéger de toute bactérie ou maladie étrangère. Donc, si l'éjaculation précoce est causée par un problème lié aux hormones, consulter un médecin.

L'on recommande à l'homme de manger quotidiennement une noix de petit cola ou encore de consommer le mélange de poudre de petit cola et de gingembre avec du miel.

Râper 5 petites colas, 5 tranches d'ail, 100g de gingembre. Mettre le tout dans 1 récipient à compléter avec 1 litre d'eau à garder au frais. Bien secouer et boire un verre matin et soir 30 mn avant ou après le repas.

par Raymond DZAKPATA

Dépression : Réduire son temps sur réseaux sociaux



Image d'un réseau social

Combien de temps passe-t-on sur les réseaux sociaux chaque jour ? L'utilisation quotidienne de médias tels que Whatsapp, Facebook, Instagram, Snapchat, ou Twitter peut avoir un impact sur la santé mentale. C'est ce que révèle une étude publiée dans la revue « American Journal of Preventive Medicine ». Les chercheurs américains de l'Université de l'Arkansas ont établi un lien entre le temps passé sur les réseaux sociaux et un risque accru de dépression. Ils ont observé que les jeunes adultes qui passent plus de 5 heures par jour sur les réseaux sociaux sont très susceptibles de développer des symptômes dépressifs. **Le temps passé en ligne réduit les opportunités d'interagir en personne, limitant ainsi les relations authentiques qui nourrissent le bien-être émotionnel. Les réseaux sociaux mettent souvent en avant des versions idéalisées de la vie des autres, ce qui peut conduire à une baisse de l'estime de**

soi et à des sentiments d'insatisfaction personnelle. Les heures consacrées aux plateformes sociales sont souvent au détriment d'activités enrichissantes comme la lecture, le sport, ou la poursuite d'objectifs personnels.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce constat. Le temps excessif passé sur les réseaux sociaux n'est, a fortiori, pas utilisé pour nouer des relations « réelles », accomplir des objectifs personnels ou professionnels, ou s'adonner à des moments de réflexion. Le fait que les réseaux sociaux mettent essentiellement l'accent sur les aspects positifs de la vie ; ce qui peut avoir un impact sur l'estime de soi. Les réseaux sociaux, bien qu'utiles pour rester connecté, peuvent engendrer un sentiment de vide lorsqu'ils prennent trop de place dans nos vies. Il est essentiel de trouver un équilibre entre leur usage et les activités hors ligne pour protéger la santé mentale.

par Jean ELI

Santé Focus

COMMUNIQUE



ASSURANCE MALADIE
UNIVERSELLE

AMU INAM

SCHOOL AMU

QUE DOIT FAIRE UN BÉNÉFICIAIRE DE SCHOOL AMU EN CAS DE MALADIE ?

● A L'ÉCOLE :

Pendant les heures de cours

- 1- l'élève s'adresse à la direction de son école
- 2- la direction de l'école lui délivre un « **Bon Scolaire d'Accès aux Soins** »
ou une **feuille de soins** dûment rempli(e)
- 3- l'élève se rend au **centre de santé public**, présente le « **Bon Scolaire d'Accès aux Soins** » ou la **feuille de soins** pour se faire soigner

● EN DEHORS DE L'ÉCOLE :

week end, vacances, etc.

L'élève va directement au **centre de santé public** pour se faire soigner

Attention : Les bénéficiaires de school AMU n'ont **pas besoin de carte AMU-INAM** pour aller aux soins.

SCHOOL AMU, pour la bonne santé et la réussite scolaire!



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

