



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



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 805 du 05 Mars 2025

« **Yébéssé Fionfion** » : revoir les méthodes de préparation



3 IMAGE DE YEBESSE FIONFION

Conseils pour bien
digérer l'Attiéké

6



Le gluten : attention aux
effets de l'intolérance

5



Couple/ 3 rapports par
semaine, 10 ans de plus

3



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie ISIS	Noukafoou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafoou
SANTE-EDUCATION	Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important. La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace. Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.

20SANTÉEDUCATION

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

Tomber enceinte pendant les règles : Possible

Beaucoup de femmes pensent que les règles sont une barrière naturelle contre la grossesse. Après tout, si le corps est occupé à évacuer la muqueuse utérine, comment un embryon peut-il s'installer ? Bien que cela soit possible, les chances de concevoir pendant les règles sont minimales.



Une femme découvre qu'elle est enceinte

Le cycle menstruel d'une femme commence le premier jour de ses règles et dure jusqu'au premier jour des prochaines règles.

En moyenne, ce cycle est de 28 jours, mais il peut varier de 21 à 35 jours. L'ovulation, ce moment clé où un œuf est libéré de l'ovaire, se produit généralement au 14^e jour du cycle, soit 14 jours avant les prochaines règles.

C'est à ce moment que la femme est la plus fertile. L'ovule, une fois libéré, reste viable pendant 12 à 24 heures, tandis que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à trois jours, voire cinq dans certains cas.

Il est possible de tomber enceinte pendant les règles, bien que ce soit moins fréquent. Cela dépend de plusieurs facteurs, comme la durée du cycle menstruel et la durée de la période de fertilité de la femme. Pourquoi certaines femmes tombent-elles enceintes malgré des rapports sexuels pendant leurs règles ? Le Dr Etiam Koffi Sowu, Gynécologue Obstétricien, Directeur de l'hôpital Bethesda d'Agou

Nyogbo (Kpalimé) explique : « Pour une femme ayant un cycle court, disons de 21 jours, l'ovulation se produit plus tôt, vers le 7^e jour du cycle. Si elle a des rapports sexuels vers la fin de ses règles, qui durent généralement de quatre à six jours, il est tout à fait possible qu'elle tombe enceinte. C'est même la situation la plus probable pour concevoir après des rapports pendant les règles. De plus, si les règles durent plus de six jours, l'ovulation peut survenir plus tôt, rendant la conception encore plus probable ».

La probabilité de grossesse pendant les règles dépend de plusieurs facteurs : la régularité et la durée du cycle menstruel, ainsi que du moment précis des rapports sexuels. Donc, bien que les chances de tomber enceinte pendant les règles soient faibles, elles existent, surtout pour celles ayant des cycles plus courts ou des règles prolongées. La meilleure stratégie pour éviter une grossesse demeure une contraception adaptée.

par William O.

ils ont dit...



Dr Bekeyi Sogoyou

Experte en psychologie clinique et de la santé (Togo)

« Les souffrances mentales non traitées peuvent avoir des conséquences graves sur la santé globale. Des troubles mentaux non pris en charge peuvent contribuer au développement de pathologies physiques, affecter le système immunitaire et augmenter le risque de maladies chroniques. De plus, ils peuvent influencer négativement les habitudes de vie, telles que le sommeil, l'alimentation et l'activité physique. Cela peut s'expliquer par le stress chronique associé aux souffrances mentales qui peut déclencher des réponses physiologiques néfastes comme une augmentation des hormones du stress, qui, à long terme, peuvent contribuer à des problèmes de la santé tels que des maladies cardio-vasculaires, des troubles immunitaires et de inflammations. De plus, les comportements liés à la santé mentale tels que des habitudes alimentaires déséquilibrées, un manque d'exercice de substances, peuvent influencer directement la santé physique. Crises économique, politique, sécuritaire, pandémie, désordres sociaux... autant de choses qui rejaillissent sur la santé mentale des Togolais. »

Etre en bonne santé est un besoin universel.

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIE DE GARDE DU 203/03/25 au 10/03/25

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
BIOVA	Bd. Houphét-Boigny	70 23 19 23
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPOHOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
DES LILAS	Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigou, 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 Favu	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 28
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Euif	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, voie douane d'Adidogomé - Carf Limousine	70 45 74 92
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	96 67 59 50
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougou (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route nationale 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
ZILIDJI	Derrière le marché d'agoè zongo	92 61 66 08
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
EMMAÜS	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	Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total 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
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Non Loin du cimetière Zogbedjimonou de Kpogan	70 45 70 14
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
HELENE	Aveta face au marché d'Aveta	92 66 09 08

Alerte : Cas de fièvre de Lassa confirmés dans la sous-région



Image de détection de la fièvre Lassa chez un bébé

Le ministre de la santé et de l'hygiène publique, Pr Tchin Darre appelle les togolais à la «vigilance accrue» après que des cas de virus de Lassa ont été signalés dans certains pays de la sous-région dont le Nigéria. Dans un communiqué du 26 février 2025, il recommande des mesures d'hygiène à observer et les règles à respecter en cas de suspicion, notamment le lavage régulier des mains à l'eau et au savon, et d'éviter tout contact avec les excréments, l'urine, la salive, le sang ou les vomissements d'une personne suspectée d'être malade. La fièvre Lassa se transmet principalement par des aliments ou objets contaminés par l'urine ou les excréments de rongeurs. La transmission peut également survenir en cas de contact direct avec la salive, l'urine ou les excréments des rats infectés.

Au Togo, le ministère de la Santé et

de l'Hygiène Publique a pris des mesures rigoureuses pour prévenir l'introduction de la maladie sur le territoire national et garantir une réponse rapide et efficace en cas de détection. **Ces mesures incluent un renforcement de la surveillance épidémiologique, une alerte précoce pour détecter les cas dans les établissements de santé, la communauté, ainsi qu'aux points d'entrée du pays. Une sensibilisation à grande échelle de la population sur les gestes préventifs et la conduite à tenir en cas de signes de suspicion est également mise en œuvre. Le Ministère de la Santé appelle toute personne suspectant un cas de maladie à virus Lassa à se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche pour une prise en charge rapide. Plus la maladie est prise en charge tôt, plus les chances de guérison sont élevées.**

par Jean ELI

« Yébessé Fionfion » : revoir les méthodes de préparation

Yebessé Fionfion, connu sous le nom de Shito au nord du Togo et au Ghana, est une sauce pimentée incontournable de la cuisine ouest-africaine. Son goût intense et sa polyvalence en font un accompagnement prisé pour une multitude de plats entre autres Kom, Ayimolu, en passant par le riz gras et l'igname. Mais derrière cette saveur chaude et exquise se cachent des pratiques de préparation qui soulèvent des questions sur leur impact sur la santé.

Les ingrédients de base de Yebessé Fionfion sont simples : piments rouges séchés, gingembre, oignons, petits poissons séchés (aussi pour plus de saveur), poudre de crevettes fumées, poudre d'anis, ail, sel, épices et le cube d'assaisonnement. Cependant, les méthodes de préparation varient, et c'est là que les problèmes commencent.

Méthodes de préparation

Yebessé Fionfion est préparé de diverses manières. Chacune reflète l'expérience et les préférences de celles qui le cuisinent. Da-Ayelé, revendeuse d'ayimolou dans le quartier d'Adamavo livre les secrets de sa préparation : « Je fris tous les ingrédients pendant environ 50 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient calcinés. Ensuite, j'ajoute des oignons frais, des épices, du cube et du sel, puis j'écrase le tout. Je filtre l'huile utilisée pour frire ces ingrédients, je remets la purée et je fais frire à nouveau, tout ce mélange écraser. À juste quelques minutes au feu, j'enlève et je renverse dans une assiette, et je peux donc l'utiliser pour mon plat ». Yebessé Fionfion accompagne souvent des plats emblématiques comme Kom, Ayimolou, et Adowê, transformant chaque repas en une expérience culinaire unique. Yawa, une revendeuse de kom, réputée dans le quartier Bè apprécie fort bien cette sauce à la une saveur piquante et aromatique. Elle raconte sa méthode de préparation : «Je torrèfie à sec le piment et le gingembre, puis les petits poissons. J'écrase le tout avec de la poudre de crevettes, du sel, de l'ail, des oignons, du cube et des épices. Ensuite, je fais frire ce mélange dans de l'huile », relate-t-elle. Outre ces méthodes culinaires,

Maman Rebecca, cuisinière confie aussi sa recette : « Dans une poêle, je fais frire les piments, puis les oignons et le gingembre, et enfin les poissons fumés. J'écrase tous les ingrédients frits avec de l'ail, de la poudre de crevettes, du sel et de l'huile ». Ces méthodes traditionnelles, bien que transmises de génération en génération, ont un point commun : la torrèfaction prolongée des ingrédients dans l'huile, souvent jusqu'à la calcination, pour avoir un mélange noir.

Les risques sur la santé

La cuisson excessive des piments et des petits poissons entraîne la formation de substances toxiques comme les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAPs) et les amines hétérocycliques (AHCs), augmentant le risque de cancers digestifs et pulmonaires. De plus, la calcination des aliments génère des graisses oxydées, favorisant les maladies cardiovasculaires. L'utilisation répétée des huiles de cuisson aggrave ces dangers. Chauffées plusieurs fois, elles se dégradent et libèrent des toxines nocives, favorisant les maladies cardiovasculaires, les inflammations chroniques et les troubles digestifs.

Les cubes d'assaisonnement synthétiques présentent aussi des risques. Ils contiennent du glutamate monosodique, qui perturbe le cerveau et favorise l'hypertension, ainsi qu'un excès de sodium et des additifs chimiques pouvant provoquer des maladies cardiovasculaires et digestives.

À long terme, ces substances s'accumulent dans l'organisme, augmentant le risque de maladies chroniques comme le diabète, les cancers



Image de Yébessé Fionfion

et les affections cardiovasculaires. Pire encore, des recherches en épigénétique suggèrent qu'elles peuvent modifier l'expression des gènes et être transmises aux générations futures, exposant ainsi les enfants à des troubles métaboliques et à des maladies héréditaires.

Alternatives saines de préparation

Il est important de modifier la méthode de préparation de Yebessé Fionfion. Dorer légèrement les piments, ne pas calciner. Il n'est pas nécessaire de les faire frire jusqu'à la calcination. Un léger doré suffit à développer leur saveur. Limiter la quantité d'huile. Une petite quantité suffit. De préférable, ne pas baigner ou frire les piments dans l'huile, avant de torrèfier une seconde fois. Pour enrichir la valeur nutritionnelle de la sauce, ajouter de la poudre de petits poissons, de crevettes ou de poissons fumés émiettés.

Il est possible de préparer un Yebessé Fionfion savoureux et sain, tout en préservant l'environnement. Il est essentiel de prendre conscience des risques liés à la calcination des aliments et de privilégier des méthodes de cuisson

plus douces. Yebessé Fionfion est un trésor de la gastronomie ouest-africaine. En adaptant les pratiques de préparation saine, on peut continuer à savourer ce délice piquant, tout en prenant soin de la santé et de l'environnement. Ceci convient donc d'éviter de laisser trop longtemps, le piment calciner au feu ; afin de ne pas polluer l'environnement et rendre le mélange toxique. Yebessé fionfion doit être conservé de préférence à l'heure du déjeuner, sous forme d'assaisonnement. L'utiliser en petite quantité pour éviter des infections de la gorge de l'estomac, voire des brûlures et plaies intestinales.

Quelle huile utiliser ?

Pour faire Yebessé Fionfion, il faut choisir une huile de cuisson, qui a, un niveau élevé de résistance à la chaleur. Faire attention, que l'huile ne brûle. Une huile qui brûle à la friture est dangereuse pour la santé. Il faut aussi, éviter d'utiliser une huile déjà utilisée.

Article validé par Ing. HAMQ KPOTOUFE
Komivi Hospice, Hygiène Alimentaire
Management de la Qualité (Togo)

par William O. & Esther KOLANI

Couple : 3 rapports par semaine, 10 ans de plus



Imaged'un couple

Les rapports sexuels ont des effets protecteurs contre certaines maladies graves. Une étude écossaise réalisée à l'université d'Edimbourg affirme que trois câlins par semaine allongent de dix ans la durée de vie.

Un bon rapport sexuel équivaut à 20 minutes de course à pied. En effet, au cours de l'acte, la fréquence cardiaque augmente et les cuisses, fesses, bras, cou et thorax sont grandement sollicités.

Les rapports sexuels sont bénéfiques pour la santé, puisqu'ils sont susceptibles de protéger les couples contre le cancer du sein, de la prostate ou les troubles cardiovasculaires. Selon Dr Frédéric

Saldmann, Cardiologue et nutritionniste américain, auteur du livre « Les nouveaux boucliers anti-âge », la protection contre le cancer du sein reposerait sur la libération chez la femme de certaines hormones lors du rapport sexuel, alors que chez l'homme, les éjaculations ont un effet nettoyant de la glande prostatique. Par ailleurs, tant chez l'homme que chez la femme, l'acte sexuel implique un effort, sollicitant en particulier le muscle cardiaque, que l'on fait ainsi « travailler », comme lors de la pratique d'une activité physique à caractère sportif. Enfin, une vie sexuelle active agit de manière bénéfique sur la santé mentale.

par Jean ELI

Meilleurs aliments pour éviter la crise cardiaque

L'infarctus du myocarde se produit suite à l'obstruction complète d'une artère coronaire ou de ses branches. Il se produit par la combinaison de deux mécanismes : d'abord l'artériosclérose, rétrécissement et durcissement; ensuite la thrombose c'est-à-dire la formation d'un caillot du sang à l'intérieur de l'artère rétrécie qui bouche complètement le passage du sang. Prendre soin des artères est essentiel pour limiter les risques de maladies cardiaques en particulier l'infarctus de myocarde. Cela passe aussi par l'alimentation. Voici des aliments à mettre dans l'assiette chaque jour, tout en adoptant un mode de vie sain pour retrouver des artères en bonne santé.

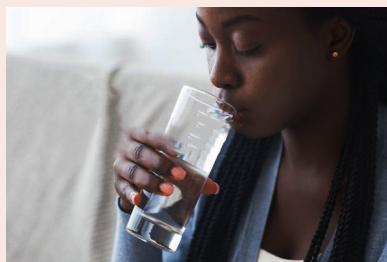
L'ail



L'ail contient de nombreux composés actifs dits sulfurés, dont l'allicine. Dans son livre

« Prendre soin de ses artères », le Dr. Patrick Duriez, Cardiologue a démontré ses bienfaits sur la prévention du risque cardiovasculaire : lutte contre le dépôt de graisses dans les artères (plaques d'athérome et athérosclérose), diminution de l'agrégation plaquettaire (thrombose) et fluidification du sang, régulation des taux de lipides sanguins. L'allicine possède aussi un pouvoir antioxydant protecteur des artères. L'ail est également connu pour être un vasodilatateur, faisant ainsi baisser la tension artérielle.

L'eau



L'eau est la boisson la plus essentielle pour la santé du cœur. Une étude présentée lors

du congrès de la Société Européenne de Cardiologie (27-30 août 2021) affirme que rester bien hydraté tout au long de sa vie réduit le risque de développer une insuffisance cardiaque, l'incapacité du muscle cardiaque à propulser normalement le sang dans l'organisme. Une bonne hydratation permet au cœur de pomper le sang plus efficacement. Les patients atteints d'insuffisance cardiaque doivent travailler avec leur médecin pour ajuster leur apport en liquides en fonction de leur état de santé.

Le thé vert

C'est un véritable trésor pour la santé cardiovasculaire. D'après le Dr Natalia Dmitrieva du National Heart, Lung, and Blood Institute (USA), sa richesse en antioxydants puissants, notamment l'épigallocatechine gallate (EGCG), en fait un allié de choix pour prévenir l'accumulation de plaques dans les artères et lutter contre l'athérosclérose. En d'autres termes, il aide à garder



les artères souples et dégagées, réduisant ainsi considérablement le risque de maladies cardiaques.

Poissons gras

Une étude, publiée dans « The Journal of Clinical Investigation » en octobre 2021, montre que le saumon, la sardine, le maquereau aident à lutter contre l'athérosclérose, dépôt d'une plaque essentiellement composée de lipides sur les parois des artères. Les chercheurs ont découvert que les acides gras oméga-3 forment des molécules capables d'activer un récepteur qui a la capacité d'arrêter le processus d'inflammation et combattre la



maladie. Les poissons gras contiennent des acides gras oméga-3 qui, après avoir été assimilés, fluidifient le sang. Ils aident aussi à réduire les triglycérides qui s'accumulent dans les artères.

L'avocat



Une étude publiée dans le « Journal of the American Heart Association » a estimé que la consommation d'avocats est associée à une réduction de 16 % du risque de maladie cardiovasculaire et de 21 % du risque de maladie coronarienne. L'avocat contient des antioxydants qui protègent les parois des vaisseaux sanguins. Astuce : l'avocat peut remplacer certaines matières grasses telles que le beurre ou la mayonnaise.

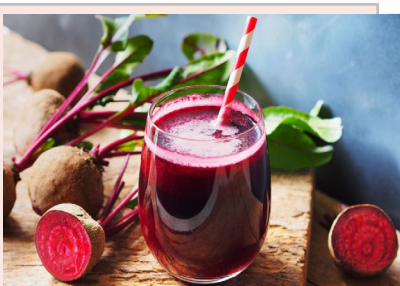
Gboma



Après un infarctus, les cellules du muscle cardiaque endommagées n'arrivent plus à se contracter, d'où le risque d'insuffisance cardiaque. Gboma est riche en fibres, en potassium, et en acide folique. Ce qui contribue à abaisser la pression artérielle et à protéger les artères. Selon des études, Gboma peut réduire le taux d'homocystéine, un facteur de risque connu pour les maladies cardiovasculaires comme l'athérosclérose.

Betterave

La betterave est déjà réputée pour ses bienfaits sur la santé grâce à sa richesse en nitrate inorganique. Produit naturellement par l'organisme, ce composé est vital puisqu'il régule la pression artérielle et possède des vertus anti-inflammatoires. C'est le constat d'une étude présentée à la conférence de la British Cardiovascular Society. Les chercheurs de l'Université Queen Mary de Londres ont montré qu'un jus de betterave quotidien,



riche en nitrates, peut augmenter les niveaux d'oxyde nitrique, et réduire l'inflammation des vaisseaux sanguins.

La spiruline

La spiruline est une micro-algue qui permet non seulement de réguler les taux de lipides dans le sang, mais c'est également une protéine complète. La spiruline contient tous les acides aminés essentiels nécessaires à l'organisme humain pour rester en pleine forme. La spiruline est également riche en acides gras essentiels, y compris



l'acide alpha-linolénique, qui aide à réduire l'inflammation artérielle et à améliorer la santé cardiovasculaire.

L'huile de «kluiklui»



L'huile de «kluiklui» est riche en graisses monoinsaturées. Elle contient également des vitamines E et B6 du magnésium et du phosphore. Elle renferme des polyphénols, composés antioxydants qui protègent les vaisseaux sanguins du dépôt des mauvaises graisses. Associée à une alimentation équilibrée, la consommation d'huile de «kluiklui» réduit donc le risque

Les noix de cajou



Les noix de cajou sont bourrées d'antioxydants et oméga-3 bénéfiques pour la santé du cœur. Elles contiennent des acides gras polyinsaturés. Ces acides gras sont considérés comme de bons gras pour la santé cardio-vasculaire. Ils empêchent la formation de caillots dans le sang, puisqu'ils permettent de réduire le taux de lipides sanguins.

Le curcuma

L'ajout du curcuma à l'alimentation permet de limiter le phénomène de peroxydation des lipides observé en présence de radicaux libres ainsi que l'inflammation au niveau de la paroi des artères. Il limite ainsi le dépôt de lipides peroxydés dans les artères, responsables d'accidents cardiovasculaires. De plus, des études ont montré que les niveaux élevés de curcumine dans le curcuma



peuvent aider à réduire les dépôts graisseux dans les artères jusqu'à 26%.

Le vin rouge

Une étude menée par des chercheurs français en 2004, a montré qu'une consommation de vin très modérée améliore la pression artérielle. Dans son ouvrage, « Comment (ne pas) avoir une crise cardiaque » le Dr. Fabien Guez explique que les flavonoïdes et d'autres composés comme le révéstrarol contenus dans le vin rouge ont un effet protecteur sur les artères coronaires. Attention



néanmoins, si le vin rouge a un effet protecteur à doses faibles ou modérées, il peut avoir des conséquences dramatiques en cas d'abus.

Prenez soin de votre santé au quotidien

Le gluten : attention aux effets de l'intolérance

Le gluten est un ensemble de protéines présentes dans certaines céréales dont le blé. Il est responsable de la texture élastique de la pâte, car il permet de retenir les gaz formés lors de la fermentation, ce qui donne des produits moelleux comme le pain, la pizza. Le gluten se trouve dans la bière fabriquée à base de l'orge. L'orge est une céréale cultivée principalement dans les régions à climat tempéré. Son grain est utilisé pour l'alimentation animale et est également utilisé dans la fabrication du malt, notamment pour la bière. En plus de cela, l'orge favorise une bonne digestion et contient plusieurs acides aminés essentiels. On retrouve le gluten dans certains aliments transformés notamment au niveau de la pâtisserie dont les, gâteaux, biscuits, croissants, sauces, soupes instantanées, substituts de viande, entre autres, qui utilisent de l'amidon de blé ou des protéines de gluten comme agents épaississants.



Les aliments contenant du gluten

Le gluten est-il bon ou mauvais pour la santé ?

D'après le descriptif général, le gluten n'est pas nocif pour la majorité de la population. Il constitue une bonne source de protéines et peut être une partie d'un régime équilibré. Cependant, pour certaines personnes, il peut entraîner des problèmes de santé.

Les vertus du gluten

Le gluten est une protéine végétale complète qui contient tous les acides aminés essentiels. Les produits contenant du gluten sont une bonne source d'énergie, ayant souvent une bonne quantité de glucides complexes, qui sont une source d'énergie à libération lente.

Les inconvénients du gluten

Selon le livre du Dr. Américain Peter D'Adamo, « 4 groupes sanguins, 4 régimes », tous les groupes sanguins sont considérés comme intolérants au gluten, bien que certains groupes puissent être plus affectés que d'autres. Cela inclut principalement les groupes A, B, AB et O, avec une mention particulière que le groupe O pourrait avoir une réaction plus forte due à son régime alimentaire spécifique. Autrement dit, les personnes du groupe O seraient plus sensibles ou intolérantes au gluten.

Symptômes de l'intolérance

Les symptômes de l'intolérance au gluten, également appelée sensibilité au gluten non coeliaque, varient d'une personne à l'autre. Les plus courants sont : Les problèmes digestifs (ballonnements, douleurs abdominales, gaz, diarrhée ou constipation), sensation de fatigue ou d'épuisement, souvent après avoir consommé un aliment

contenant du gluten, maux de tête, migraines, suite à la consommation, douleurs et inflammations dans les articulations, troubles de l'humeur, irritabilité. Si la consommation du gluten augmente, cela peut engendrer anxiété ou dépression. La consommation d'aliments au gluten peut aussi causer des éruptions cutanées, démangeaisons, ou des symptômes similaires à ceux de l'eczéma. On peut avoir également des difficultés à se concentrer ou des troubles cognitifs, parfois appelés "brouillard cérébral".

Ces symptômes peuvent aussi être liés à d'autres conditions. Un diagnostic médical est nécessaire pour confirmer l'intolérance au gluten.

La Maladie coeliaque

Certaines personnes sont allergiques au gluten en raison de diverses conditions médicales, principalement la maladie coeliaque et l'hypersensibilité au gluten non coeliaque. La maladie coeliaque est une maladie auto-immune où la consommation de gluten endommage l'intestin grêle, provoquant des symptômes digestifs et d'autres complications.

L'hypersensibilité au gluten, quant à elle, n'a pas encore de critères de diagnostic clairs et peut provoquer des symptômes variés sans provoquer de dommages intestinaux typiques de la maladie coeliaque. Les raisons précises de ces réactions allergiques ou d'intolérance ne sont pas encore complètement comprises. Des recherches ont démontré que l'élimination du gluten de l'alimentation est le seul traitement efficace pour la maladie coeliaque. Environ 1 personne sur 100 dans le monde est atteinte de cette maladie.

par Gamé KOKO

Source : « MiamNutrition »

« Négliger de s'occuper de sa santé, c'est déraisonnable »

Chauvot de Beauchêne



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

N° 003/2025/OTR/CG/CDDI

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) rappelle à l'ensemble des opérateurs économiques que seules les marchandises introduites sur le territoire douanier togolais sous le régime de transit (IM8) par le Port Autonome de Lomé bénéficient d'une exonération de la Redevance Statistique (RS).

En conséquence, il est porté à l'attention de tous, que les marchandises en transit entrant sur le territoire national par le bureau de Kéao-Kémérída (TG522) seront soumises au paiement de la Redevance Statistique (RS) à compter du 1^{er} mars 2025, conformément aux dispositions réglementaires en vigueur.

Le Commissaire Général invite les acteurs concernés à prendre les dispositions nécessaires pour assurer l'application effective de cette mesure et compte sur la collaboration de chacun pour son respect scrupuleux.

Fait à Lomé, le 17 février 2025

Le Commissaire Général p. i.

Philippe Koko B. TCHODJE

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

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



Soyez vigilants,
ne vous faites
pas avoir !

Pour toutes les ventes aux enchères en cours à l'OTR, il est interdit :

- de s'inscrire via WhatsApp,
- de payer de frais via mobile money (Yas ou Moov money)

8201 POUR TOUTES
INFORMATIONS

Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ».

Jean-Louis Moré

Conseils pour bien digérer l'Attiéké

L'attiéké, plat traditionnel ivoirien à base de manioc fermenté, est apprécié pour son goût subtil et sa texture granuleuse. Cependant, sa digestion peut parfois poser problème pour certaines personnes. Voici quelques astuces pour profiter pleinement de l'attiéké tout en facilitant sa digestion.



Un plat d'Attiéké

1

Associer l'attiéké avec des légumes

Les crudités ou légumes cuits riches en fibres, comme le chou, la tomate, le concombre et les carottes, accompagnent parfaitement l'attiéké. Ces légumes favorisent la digestion en stimulant le transit intestinal et en apportant des vitamines essentielles.

2

Modérer la quantité d'huile

L'attiéké est souvent servi avec de l'huile. Mais l'excès de matières grasses peut ralentir la digestion. Il est préférable d'utiliser une petite quantité d'huile végétale (soja, sésame, kuklui) riche en oméga-3 pour accompagner ce plat. Ces huiles sont bénéfiques pour la digestion.

3

Ajouter des protéines maigres

Manger l'attiéké avec du poisson grillé ou du poulet rôti, plutôt que des viandes grasses. Cela aide à maintenir un équilibre alimentaire tout en réduisant la lourdeur digestive. Les protéines maigres sont plus faciles à digérer, surtout lorsqu'elles sont bien cuites.

4

Boire de l'eau tiède avant le repas

Boire un verre d'eau tiède avant de consommer de l'attiéké prépare l'estomac à la digestion. Cela permet d'activer les enzymes digestives et d'éviter la sensation de ballonnements après le repas.

5

Privilégier les petites portions

Il est recommandé de consommer l'attiéké en portions modérées. Une grande quantité de manioc peut être lourde à digérer, surtout si elle est consommée en excès. Mieux vaut se servir une petite portion et compléter avec des légumes et des protéines.

6

Ajouter du citron

Le jus de citron pressé sur l'attiéké ou le poisson permet non seulement d'ajouter de la saveur, mais aussi de stimuler la production d'acides gastriques. Ce qui facilite ainsi la digestion.

Source : Afrique Femme

L'attiéké, aliment de base très apprécié des Ivoiriens, fabriqué à partir de farine de manioc fermentée, est officiellement ajouté à la liste du patrimoine culturel immatériel de l'Unesco.

Graines de papaye : prévenir la cirrhose de foie

La fièvre typhoïde, une maladie bactérienne causée par *Salmonella typhi*, reste un problème de santé publique. Généralement transmise par l'eau ou les aliments contaminés, elle se manifeste par une forte fièvre, des douleurs abdominales, une faiblesse générale et parfois des complications graves si elle n'est pas traitée à temps. Si les antibiotiques restent le traitement de référence, certaines solutions naturelles, comme les graines de papaye, suscitent de plus en plus d'intérêt pour leurs propriétés antimicrobiennes.



Graines de papaye

La papaye (*Carica papaya*), souvent consommée pour ses bienfaits digestifs et son apport en vitamines, cache dans ses graines de précieuses vertus médicinales. Traditionnellement utilisées en médecine naturelle, les graines de papaye possèdent des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et antiparasitaires. Plusieurs études ont montré que ces graines contiennent des composés actifs, notamment les alcaloïdes, les flavonoïdes et les tanins, qui peuvent aider à combattre certaines infections bactériennes, dont *Salmonella typhi*.

Effet antibactérien

Les graines de papaye ont démontré une activité inhibitrice contre des bactéries pathogènes, notamment *Salmonella typhi*, la bactérie responsable de la fièvre typhoïde. Elles empêchent la prolifération de la bactérie responsable de la fièvre typhoïde. En 2008, l'Université de Gondar en Éthiopie a mené une recherche démontrant que les extraits de graines de papaye peuvent inhiber la croissance de *Salmonella typhi* et d'autres bactéries pathogènes telles que *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* et *Pseudomonas aeruginosa*. Par ailleurs, des pratiques traditionnelles au Togo, Nigeria, consistent à consommer des graines de papaye mélangées à du lait ou bouillie pour traiter la fièvre typhoïde.

Recette : Faire sécher les graines de papaye, puis les réduire en poudre. Ajouter 1 cuillère à café de cette poudre dans 1 verre d'eau tiède ou à la bouillie. Boire deux fois par jour (matin et soir).

Détoxification du foie et des intestins

La fièvre typhoïde affecte souvent le système digestif. Les graines de papaye sont reconnues pour leur capacité à purifier le foie et à améliorer la digestion. Ce qui peut aider à soulager certains symptômes de la maladie. Les précieux principes actifs des graines de papaye sont même utiles en cas de cirrhose du foie. Des rapports recommandent la consommation quotidienne de 5 à 6 graines de papaye séchées. Les graines doivent être finement moulues et prises avec un jus. Après seulement 30 jours d'utilisation, une telle cure entraîne des résultats étonnamment positifs en termes de santé du foie, ce qui est notamment dû à la papaine qu'elle contient.

La papaine active l'hormone de croissance somatotrope par différents détours. Ceci est extrêmement important pour le renouvellement et la régénération des cellules du foie et l'on sait depuis longtemps qu'un foie surmené se rétablit plus facilement si l'organisme peut produire suffisamment de somatotrope.

Par conséquent, intégrer les graines de papaye dans le régime de nettoyage du foie ou dans des mesures pour la régénération du foie. L'effort est minime. Il suffit de mâcher 5 graines de papaye plusieurs fois par jour ou d'appliquer la recette ci-dessous.

Recette : Prendre 1 cuillère à soupe de graines fraîches. Écraser et les mélanger avec du miel ou du jus de 2 citrons verts. Prendre deux fois par jour pendant une semaine.

par Raymond DZAKPATA

Alimentation pour mieux gérer le stress



La banane, un fruit anti-stress

L'Organisation Mondiale de la Santé définit le stress comme « un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile ». Parmi les solutions

efficaces pour contrer le stress, adopter une bonne routine quotidienne est essentielle telle que dormir suffisamment, pratiquer une activité physique régulière et manger sain, varié et équilibré.

Aliments anti-stress

Certains nutriments jouent un rôle clé dans la gestion du stress, notamment le magnésium qui réduit la production de noradrénaline, un composé lié à l'anxiété; les oméga-3 favorisant la régulation de l'humeur; la vitamine B12 dont sa carence peut amplifier le stress.

Les probiotiques équilibrent le microbiote intestinal, et participent à une meilleure gestion du stress. **Certains aliments riches en magnésium sont recommandés tels que le cacao en poudre non sucré, la noix de cajou, le chocolat noir, la banane. Pour les oméga-3, on peut trouver les noix, l'huile de foie de morue, le saumon, l'avocat. Quant à la vitamine B12, il y a le jaune d'œuf.**

Quels aliments apaisent le mieux ?

On retrouve **le chocolat noir, riche en polyphénols, qui diminue le taux de cortisol, l'hormone du stress. Les céréales complètes telles que le riz, le**

maïs, le millet qui procurent une satiété durable, prévenant les pics de stress. Les poissons gras avec leur forte teneur en oméga-3 qui aide à stabiliser l'humeur. Les produits laitiers tels que le wagashi agissent sur le bien-être psychique.

Aliments à éviter

Certains aliments favorisent l'anxiété et doivent être limités. Ce sont par exemple, **les boissons caféinées qui stimulent excessivement l'organisme. Les aliments sucrés comme les gâteaux, les viennoiseries, les bonbons qui provoquent des fluctuations glycémiques et augmentent le cortisol. L'alcool également qui stimule la production de cortisol, amplifiant ainsi le stress.**

Adopter une alimentation riche en nutriments apaisants et éviter les excitants permet de mieux gérer le stress au quotidien. Associer ces bonnes habitudes à une hygiène de vie saine est la clé d'un équilibre mental et physique optimal.

par Raymond DZAKPATA

Traitement : prendre correctement les médicaments

Santé Focus

Un patient souffrant d'une maladie chronique doit respecter scrupuleusement le traitement qui lui a été prescrit afin de stabiliser son état de santé. Pourtant, dans la pratique, ce respect du traitement échoue souvent à cause de plusieurs facteurs : oublis, erreurs d'utilisation ou encore une décision consciente d'arrêter le traitement. Au Togo, la fidélité au traitement chez les patients chroniques est loin d'être optimale. Pourquoi en est-il ainsi, et que peuvent faire les patients pour suivre leur traitement de manière efficace au quotidien ?



Image des médicaments

Prendre des médicaments tous les jours peut être perçu comme une contrainte. « Respecter un traitement n'est pas toujours facile. La thérapie paraît compréhensible et réalisable lors de l'entretien avec le médecin, mais une fois à la maison, elle devient plus compliquée à suivre, et des interrogations supplémentaires surgissent », souligne le Dr Nasser Badabaké, médecin interniste au CHU Campus de Lomé. Il est parfois difficile d'intégrer le traitement à la vie quotidienne, surtout

lorsqu'il s'agit de plusieurs médicaments à prendre à des horaires différents. De plus, lorsque des effets secondaires apparaissent, certains patients choisissent de suspendre temporairement le traitement. D'autres, voyant une amélioration de leurs symptômes, décident d'eux-mêmes d'arrêter leur traitement. « Cela explique pourquoi certains médicaments prescrits par les médecins ne sont jamais pris ou sont abandonnés en cours de route. C'est ce qu'on appelle l'échec de l'observance thérapeutique », précise le spécialiste.

Causes de cette non-observance

Plusieurs facteurs compromettent la motivation à prendre ses médicaments correctement. Dr Nasser Badabaké souligne que certains patients, en désaccord avec leur prescription, ne suivent pas leur traitement comme indiqué. **L'absence de bénéfices ressentis, notamment pour les maladies chroniques silencieuses comme le diabète ou l'hypertension, peut aussi décourager l'adhésion. L'influence négative de l'entourage, la crainte des effets secondaires, et la lecture des notices qui les mentionnent poussent souvent les patients à arrêter leur traitement. Le manque de confiance envers les professionnels de la santé rend difficile l'acceptation des prescriptions. Certains refusent leur maladie et ses conséquences, compliquant ainsi leur suivi thérapeutique. La complexité des traitements, avec plusieurs médicaments à prendre, et le coût parfois élevé des prescriptions sont d'autres obstacles.**

Le spécialiste évoque aussi le mélange de médicaments avec des infusions de tradithérapeutes, ce qui nuit à l'efficacité du traitement. Enfin, le nomadisme médical, où le patient change fréquemment de médecin et de traitement, ainsi que l'ignorance, sont également des causes d'échec de l'observance thérapeutique.

Améliorer la fidélité au traitement

Bien connaître ses médicaments et leur utilité est essentiel. Il faut poser des

questions au pharmacien et au médecin pour bien comprendre leur action à court et long terme. En cas d'effets indésirables, il est important d'en parler rapidement au pharmacien, qui pourra proposer des solutions. Choisir un pharmacien à l'écoute facilite l'adhésion au traitement. Lors des consultations, il ne faut pas hésiter à demander un plan de médication et à bien se préparer. S'informer davantage sur sa maladie et son traitement permet de mieux gérer sa santé. Le Dr Badabaké insiste sur l'importance de l'information et du dialogue entre médecins et patients: « Il faut bien expliquer au patient pourquoi on prescrit un médicament, ses indications et ses effets secondaires. Dans nos milieux, l'information passe mal à cause des barrières linguistiques et intellectuelles. Il est donc crucial d'adapter notre communication. »

Un engagement personnel pour la santé

La fidélité au traitement doit être un engagement personnel pour préserver sa santé. **Un traitement ne peut être efficace que s'il est suivi rigoureusement. Comprendre sa maladie et ses traitements permet aux patients de devenir acteurs de leur propre santé. Il est essentiel de poser des questions, d'exprimer ses inquiétudes et d'établir une relation de confiance avec les professionnels de santé. Une bonne observance thérapeutique est un pas important vers un meilleur bien-être et une meilleure qualité de vie.**

par Jean ELI

Jeûne intermittent : les vérités à connaître

Ne rien manger pendant certaines parties de la journée ou de la semaine permet-il de perdre du poids ? Y a-t-il des effets secondaires et risques d'un tel jeûne pour quelques catégories de la population ?

Le jeûne intermittent est un régime alimentaire de plus en plus populaire. Les fans de cette méthode estiment qu'elle permet de perdre du poids, tandis que les critiques mettent l'accent sur les effets secondaires potentiels. Le principe : ne rien manger pendant certaines périodes de la journée. Chacun peut l'adapter à sa façon. Techniquement, le moment du sommeil est déjà une période de jeûne intermittent. On essaye donc de prolonger ce jeûne, soit en prenant le petit déjeuner très tard, soit en arrêtant de manger après 18h. Certaines personnes pratiquent le jeûne en alternance sur une journée entière tous les deux jours, ou une fois par semaine. Les personnes qui utilisent avec succès le jeûne intermittent pour perdre du poids constatent une diminution de la consommation de calories. Mais certaines personnes peuvent avoir tellement faim en dehors des heures de jeûne qu'elles annulent

le déficit calorique en mangeant trop. Certaines études soulignent également la présence d'autres avantages liés au jeûne : une meilleure santé cardiaque, une augmentation de la longévité et une réduction de risques d'asthme et de maladies cardiaques variées.

Ecouter son corps

Le jeûne n'est pas adapté aux femmes enceintes, qui allaitent, et aux personnes qui souffrent ou qui ont souffert d'un trouble de l'alimentation. Le jeûne intermittent peut, par exemple, favoriser les crises de boulimie, Problème d'ulcère ou neurologiques, dès fois issus de la l'anatomie des nerfs ou du système cérébral. Les athlètes qui souhaitent améliorer leurs performances, les personnes ayant des problèmes hormonaux et, bien sûr, les personnes atteintes de maladies comme le diabète, devraient éviter de jeûner. Cette pratique peut également contribuer au stress



Une femme qui mange

chez les personnes qui y sont sensibles.

Si on veut essayer le jeûne intermittent, commencer lentement pour s'assurer qu'on répond toujours aux besoins nutritionnels de l'organisme. Attendre quelques heures de plus avant de manger pour voir comment on se sent. Si on ne se sent pas bien, si on a faim, ou

si on tremble, il faut arrêter. Si le jeûne semble naturel, tant mieux. Tant qu'on écoute le corps et qu'on ne force pas les choses, tout doit se passer au mieux.

Article validé par Dr Essoreke Tchaou
Diététicien, Responsable du cabinet «
Santé Durable » à Lomé

par William O.

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'information et l'éducation en matière de santé peuvent réduire la vulnérabilité aux maladies dans une communauté d'au moins 43%. Cela souligne l'importance de sensibiliser les populations aux risques et aux comportements de santé.





S O C I É T É N O U V E L L E D E B O I S S O N S

Jusqu'au 30 MARS 2025

500F

50CL



[www:// snb.tg](http://snb.tg)

AVEC **DJAMA**, ON EST **ENSEMBLE**

