



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ RÉCÉPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 814 du 07 Mai 2025

28 jours pour avoir un cœur en forme



4

IMAGE D'UN REGIME EQUILIBRE ET SAIN

Lait et œuf : effets chez
les groupes sanguins O et A

4

Associer ces aliments :
mauvais pour la santé

6

Voici quand consommer
les fruits dans la journée

5

DON DE

Sang



« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



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

20 SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA

Correcteur
Abel OZIH

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Yendoumi KOLANI

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Le pain : un aliment à consommer avec sagesse

Le pain, résultat de la cuisson d'une simple pâte à base de farine de blé, d'eau et de sel, est un aliment très consommé au Togo. Sa fabrication, exclut la surgélation et repose sur la fermentation par levure ou levain. Bien que souvent banalisé, le pain mérite une attention particulière quant à sa composition et son rôle dans l'alimentation quotidienne.



Image des baguettes de pain

Au Togo, la consommation de produits dérivés du blé est passée de 18,5 kg par habitant en 1994 à 33,6 kg en 2020.

Apport nutritionnel à surveiller

Le pain apporte des glucides complexes, source d'énergie privilégiée pour l'organisme, le cerveau et le système nerveux.

Il contient également des protéines végétales comme le gluten, des fibres (surtout dans les pains complets), des vitamines du groupe B (B1, B6) et des minéraux (magnésium, phosphore, potassium).

La teneur en sodium du pain est notable (environ 650 mg/100 g).

Ce qui a conduit les spécialistes en nutrition à recommander une réduction de la quantité de sel dans tous les types de pain.

Les pains complets, grâce à leur richesse en fibres, favorisent le transit intestinal et contribuent à la régulation de la glycémie et des graisses.

Comme le souligne la diététicienne Binetou Cheikh Seck (Sénégal), le pain a sa place dans une alimentation équilibrée lorsqu'il est consommé en

portions adaptées et en privilégiant les variétés les plus nutritives.

Ces dernières années, dans plusieurs pays, « *un effort très louable est fait pour favoriser les céréales locales, ce qui permettra éventuellement de réduire les importations de blé. Aujourd'hui, peut trouver dans certaines boulangeries du pain au maïs, du pain de mille, du pain aux maniocs, du pain à la patate douce, au niébé, qui une aiguille mineuse, au sorgho et du pain au soja également.* », précise-t-elle.

Au Togo, les farines panifiables locales utilisées dans la fabrication de pain sont connues pour leur richesse en éléments nutritifs, ce qui leur confère une qualité nutritionnelle dont la farine de blé est dépourvue.

Les farines panifiables locales utilisées dans la fabrication du pain local sont le manioc, le sorgho, le soja.

Quelle quantité consommer pour la santé ?

Il est préférable de privilégier les pains complets pour leurs bénéfices nutritionnels supérieurs et leur meilleure digestibilité pour certaines personnes.

par Jean ELI

ils ont dit...



Dr Essoreke Tchaou,
Nutritionniste-Diététicien
(Togo)

« Tout Togolais peut manger équilibré. C'est la quantité qui peut ne pas être suffisante pour certains groupes, mais c'est le devoir du gouvernement et de chaque Togolais, de faire en sorte que tout Togolais mange à sa faim. Cela est possible si nous encourageons la consommation des aliments locaux en améliorant leur qualité ainsi que leurs disponibilité et accessibilité. Cela va encourager les producteurs également et renforcer la sécurité alimentaire. Beaucoup d'efforts sont faits dans ce sens, mais l'essentiel est de disposer les informations au public. Les conditions de vie sont, certes, plus ou moins difficiles pour les uns et les autres. Mais si nous sommes véritablement des hommes intègres, petit à petit nous viendrons à bout de toutes ces difficultés.

Par exemple, un plat composé de feuilles de haricot avec du mil concassé auquel on ajoute une poignée de poudre d'arachide et assaisonné avec du beurre de karité ou de l'huile de coton, est équilibré. Pour le consommer, il faut manger deux fruits de saison 30 minutes avant. »

PHARMACIE DE GARDE DU 05/05/25 au 12/05/25

ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT À MANGER	70 20 00 00
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
RAOUDHA	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 maison Kader Coubadja	70 01 03 03
BIEN ETRE	Hédzranawoe, à côté de la station d'essence Total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	AGOË - Kelegougan, à 100m de la station TOTAL Kelegougan	92 95 38 38
SEPOPO	ADAKPAME, rondpoint Sawleto non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobarr	71 90 11 66
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoè-Gbomamé à 200 m de la station Total	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoè Agblégan, à 100m du palais royal de Yokoè	93 29 07 37
GREENRX	Segbe, Non loin du Rondpoint Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOË - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
EL NOUR	AGOË - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ZILIDJI	Derrière le marché d'agoè zongo	92 61 66 08
REGINA PACIS	ADETIKOPE, près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DENIS	AGOË 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
ZOSSIME	AGOË - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total	70 74 22 22
M'BA	Route de Mission Tové, 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
HELENE	Aveta face au marché d'Aveta	92 66 09 08

Alerte : éviter excès de paracétamol

Aujourd'hui, face à un simple mal de tête, une légère fatigue ou quelques courbatures, le réflexe est souvent rapide : se tourner vers le paracétamol. Ce médicament est devenu un incontournable des pharmacies familiales. Il soulage efficacement les douleurs légères à modérées et fait baisser la fièvre. Sa facilité d'accès et sa perception de médicament sûr masquent un danger réel, non seulement en cas de surdosage mais aussi parfois à doses habituelles.

Le paracétamol est principalement administré par voie orale, sous forme de comprimés, gélules, sachets, suppositoires ou encore sirop chez les plus petits.

Son efficacité repose sur sa capacité à inhiber la production de prostaglandines dans le cerveau. Ces substances sont impliquées dans la sensation de douleur et l'augmentation de la température corporelle. Le paracétamol agit ainsi comme antalgique contre la douleur et antipyrétique contre la fièvre.

La posologie habituelle pour un adulte varie de 500 mg à 1 g par prise, renouvelable toutes les 4 à 6 heures sans dépasser 4 grammes par jour.

Il existe sous différents dosages, et il est crucial d'adapter la dose à l'âge et au poids, en suivant les recommandations médicales et de la notice.

Lésions hépatiques graves

Un surdosage en paracétamol peut entraîner des lésions sévères au foie. Une prise prolongée à forte dose peut aussi causer des lésions progressives. Les cellules du foie ainsi dégradent perturbent sévèrement son fonctionnement.

Ceci est une urgence médicale, pouvant se manifester par une jaunisse et des troubles de la coagulation. Il est possible de n'avoir qu'une fatigue, des douleurs au ventre ou une perturbation de la digestion. Le plus alarmant est qu'au début, il peut n'y avoir aucun symptôme.

Atteinte rénale

Dans des conditions normales, le paracétamol n'a pas d'effet néfaste sur les reins. L'atteinte des reins est une complication sérieuse d'un surdosage, surtout en cas de lésions importantes au foie.

Les substances toxiques produites dans le foie peuvent atteindre les reins et entraver leur fonctionnement.

Des analyses de la fonction rénale peuvent révéler des niveaux anormaux de créatinine et une diminution de la filtration glomérulaire.

La défaillance rénale complique l'élimination du paracétamol et réduit l'efficacité de l'antidote.

Symptômes initiaux trompeurs

Les premiers signes d'une intoxication au paracétamol sont souvent vagues: nausées, vomissements, fatigue et douleurs abdominales diffuses.

Apparaissant dans les 24 heures suivant l'ingestion excessive.

Ces symptômes non spécifiques ou ce manque de signes alarmants immédiats peuvent retarder la consultation médicale, réduisant ainsi les chances d'une prise en charge efficace.

Problèmes de coagulation sanguine

L'excès de paracétamol peut aussi altérer la production des facteurs de coagulation par le foie, entraînant des problèmes de coagulation et des saignements internes.

Risque de coma

L'insuffisance de fonctionnement du foie, lorsqu'elle n'est pas traitée peut évoluer vers une souffrance du cerveau en raison des toxines accumulées.

Cette accumulation de toxines dans le cerveau provoque des troubles neurologiques graves, allant de la confusion aux convulsions et au coma, avec un risque élevé de décès.

Risques cardiovasculaires

Prendre du paracétamol sur de longues périodes peut augmenter la tension artérielle et le risque de troubles cardiaques.

Une mise en garde, de la part d'un groupe de chercheurs écossais de la University of Edinburgh, a été publiée dans la revue scientifique « Circulation ». Prendre du paracétamol régulièrement

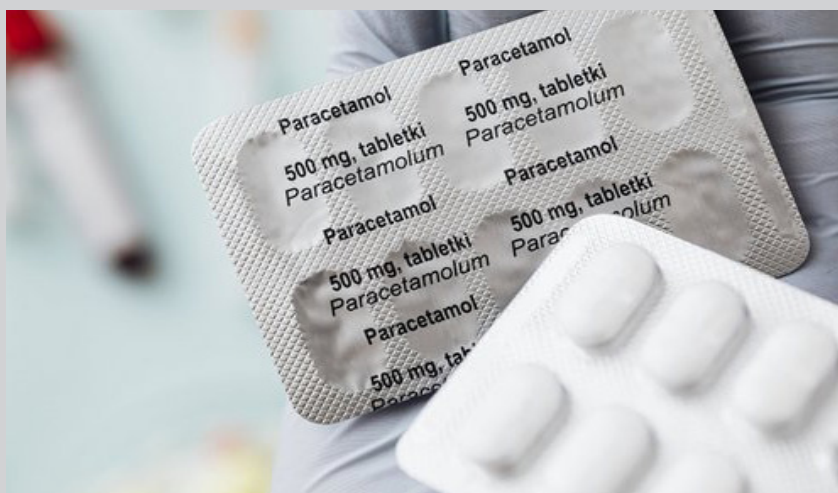


Image d'une plaquette de médicaments contenant du paracétamol

peut augmenter la pression artérielle chez les hypertendus. D'après l'étude «Paracetamol: not as safe as we thought? A systematic literature review of observational studies» publiée par la revue britannique «Annals of The Rheumatic Diseases», le paracétamol est ainsi susceptible d'accroître de 20% le risque de maladies cardiovasculaires, infarctus ou accident vasculaire-cérébral (AVC).

Problèmes gastro-intestinaux

Une consommation régulière de paracétamol, peut entraîner des saignements digestifs et des ulcérations. Bien que le mécanisme exact reste à préciser, le paracétamol pourrait altérer la protection de la paroi intestinale, favorisant l'inflammation ou les lésions. Le paracétamol, pris en grande quantité ou pendant une durée prolongée, peut causer des irritations de l'estomac et des intestins. Cela peut entraîner une augmentation des nausées, des vomissements et des diarrhées.

Décès

Dans les cas les plus graves de surdosage non traité, des troubles neurologiques comme la confusion, la somnolence et le coma peuvent survenir. La mortalité peut atteindre 50 % sans traitement rapide. L'atteinte rénale, bien que moins fréquente, peut aussi survenir.

Danger pour la grossesse

Lorsqu'on est enceinte, il est fortement déconseillé de pratiquer l'automédication. Même lorsqu'il s'agit de médicaments perçus comme inoffensifs comme le paracétamol.

C'est ce que met en lumière une étude internationale publiée dans la revue «Nature Reviews Endocrinology».

Selon ses 91 auteurs, experts dans différentes spécialités, la consommation de paracétamol pendant la grossesse «peut altérer le développement du fœtus, ce qui pourrait augmenter les risques de certains troubles neuro-développementaux, reproductifs et urogénitaux».

Des recherches de l'université de Bristol ont établi un lien entre la prise de paracétamol entre la 18^e et la 32^e semaine de grossesse et des problèmes comportementaux tels que l'hyperactivité et les troubles de l'attention chez les jeunes enfants.

Il est important de respecter les instructions sur la notice ou celles du professionnel de santé. Faire attention aux réactions de l'organisme lorsque'on prend quelque médicament que ce soit. En cas de doute ou de persistance des symptômes, il faut consulter un professionnel de santé ou retourner voir le prescripteur. La prudence est de mise face à ce médicament courant.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin généraliste à la clinique « Floréal » à Lomé

Conseils pratiques pour vivre longtemps

Manger moins, mieux, et surtout des aliments protecteurs, entre autres sont utiles pour vivre en bonne santé et longtemps. Voici des conseils pour vivre plus longtemps et rester en parfaite santé.

Manger léger

Il s'agit tout simplement de s'arrêter de manger avant d'être rassasié.

En d'autres termes, éviter de se gaver et savoir écouter le sentiment de satiété.

Privilégier le poisson

Les oméga 3 contenus dans le poisson et quelques autres aliments sont des protecteurs vasculaires. Ils réduisent les plaques d'athérome, l'inflammation et l'hypertension.

Ils aident aussi à maintenir une bonne fonction respiratoire.

Eviter les boissons gazeuses

La plupart des boissons gazeuses, énergisantes, contiennent de l'acide phosphorique, un acidifiant conservateur. Or, l'excès de phosphore, en précipitant le calcium dans le tube digestif, va en réduire l'absorption et favoriser la déminéralisation osseuse. À terme, ils peuvent augmenter le risque d'ostéoporose chez la femme, en particulier.

Eviter les graisses le soir

Manger dans la journée des protéines et des graisses au petit-déjeuner et au déjeuner fournit de l'énergie sans

faire prendre de poids. En revanche, manger les mêmes aliments le soir au dîner augmente le risque de surcharge pondérale et d'hypertension.

Mastiquer longuement

Il faut mâcher au moins trente fois chaque bouchée avant de l'avaler. Le travail fait par les mâchoires facilite la digestion des aliments et favorise l'absorption des vitamines et autres nutriments.

Essayer les patates douces à chair orangée

Manger des patates douces a chair orangée, Celles-ci sont particulièrement riches en bêta-carotène, en vitamines A, C, antioxydants majeurs, facteurs de longévité.

La patate douce à chair d'orange est bonne notamment pour les yeux. Elle améliore l'immunité.

Boire du thé

Le thé est le breuvage favori des centenaires à travers le monde.

Riches en antioxydants, comme la vitamine E qui inhibe les radicaux libres, sources de vieillissement et de cancers, le thé prévient et



Image des femmes pratiquant le sport

traite le durcissement des artères.

Avaler des soupes

Un moyen simple de lutter contre la surcharge pondérale est de boire un ou plusieurs bols de soupe par jour.

Ils permettent une bonne hydratation de l'organisme et apportent des sels minéraux en bonne quantité.

Il est préférable de faire soi-même sa soupe à la maison plutôt que de l'acheter.

Miser sur les fruits et légumes

Riches en carotène et autres antioxydants, les fruits et légumes

sont un protecteur cardio-vasculaire. Ils réduisent la part de mauvaises graisses ainsi que les risques de cancer.

Pratiquer une activité physique

L'activité physique améliore la consommation d'oxygène et la production d'énergie. Chez les seniors, une activité régulière, au moins trois fois par semaine, augmente le métabolisme cérébral et diminue le risque d'Alzheimer de 40 %. L'activité physique diminue le stress, améliore le sommeil et maintient en bonne santé la fonction immunitaire.

Source: «Santé Magazine

28 jours pour avoir un cœur en forme

Le « régime Index Glycémique Cœur » a pour but de protéger le cœur, qu'importe l'âge, la situation ou les antécédents familiaux et médicaux. Alors que les maladies cardiovasculaires représentent l'une des causes de mortalité au Togo, il est possible de réduire de 80% le risque cardiaque.



Image d'un composé de régime sain et équilibré

Adopter une bonne hygiène de vie jour après jour. Car en matière cardiaque, c'est ce que l'on fait au quotidien qui compte le plus : bien manger, ne pas fumer, gérer son stress, avoir une activité physique suffisante et adaptée.

Opter pour des fines herbes et épices

Les antioxydants sont très importants pour la santé cardiaque. En consommer permet d'avoir une meilleure fluidité du sang, une meilleure protection cardiaque. On les trouve notamment sous

forme de vitamines A, C et E dans l'alimentation. Ils sont présents dans les légumes et les fruits, mais pour ces derniers, leur fort taux de sucre empêche d'en consommer à outrance.

Penser plutôt à assaisonner les plats grâce aux épices (gingembre, curcuma, cannelle, ail, oignon) et aux fines herbes (persil, menthe) riches en antioxydants.

Remplacer le beurre par l'huile végétale

Apprendre à consommer les bonnes graisses. Remplacer le beurre par des huiles d'olive, de soja, arachide, noix. Les avocats, les poissons gras, les

graines, noix de cajou sont également riches en « bon gras ». La viande rouge, les produits laitiers, œufs et fromage peuvent aussi être consommés mais avec modération.

Préférer les pâtes complètes

Leur enveloppe protectrice a été retirée, alors que c'est justement là que se trouvent les minéraux et les antioxydants pour une bonne santé cardiaque.

Les céréales complètes sont donc meilleures pour le cœur. Malgré ces bienfaits pour notre cœur, hors de question d'en consommer à tous les repas. **1 à 2 fois par semaine, c'est la juste dose.**

Apprendre à remplacer le sucre

Pour tout régime, il faut réduire le sucre. Les alternatives au sucre blanc sont nombreuses. Le miel, est riche en minéraux, constitue une bonne option.

Modérer la viande

Manger trop de viande rouge incite l'intestin à produire des composés qui augmentent le taux de graisses dans le sang, ce qui est particulièrement mauvais pour les artères. Privilégier les viandes maigres, blancs de volaille.

Manger des légumes

Les légumes sont extraordinairement importants pour la santé en général, cardiaque en particulier. Riches en minéraux, ils sont pauvres en calories et en sucre. Ce sont les seuls aliments que l'on peut consommer à volonté. Déguster les légumes sous toutes leurs formes, en

salade, en soupe, en accompagnement d'une d'un poisson. Mais veiller à les préparer correctement. On oublie donc les fritures et sauces en tout genre.

Opter pour les cuissons vapeur

Qu'il s'agisse de viande ou de légume, la cuisson est primordiale dans le régime IG Cœur.

Car une alimentation de bonne qualité, ce sont des aliments de bonne qualité et une cuisson appropriée. Oublier immédiatement les cuissons trop agressives ou trop rapides. Une viande trop cuite contiendra des molécules néfastes pour le cœur. Les légumes perdront quant à eux de leur intérêt nutritionnel. Pour conserver tous les bienfaits des aliments tout en préservant leur goût, privilégier la cuisson à vapeur.

Muscler le cœur, faire du sport

Pour avoir un cœur en pleine forme, rien de mieux que l'activité physique. Mais une activité physique au quotidien. Elle doit être pratiquée régulièrement et progressivement, en fonction du niveau de chacun.

Ainsi, le jardinage, le bricolage, le ménage, une balade au parc contribuent à protéger le cœur. Ne pas négliger le sport. Choisir une activité convenable: natation, vélo, jogging. Comme les bonnes résolutions, surtout sportives, sont difficiles à tenir, écouter son corps.

Source : Dr Pierre Nys, médecin endocrinologue, spécialiste de la nutrition (France)

par William O.

Lait et œuf : effets chez les groupes sanguins O et A

Toute l'alimentation est réglementée et adaptée au groupe sanguin. Tous ceux qui mangent tout à la fois, violentent leur organisme et l'amènent à l'abandon un jour. Le lait et l'œuf sont de ces aliments sur lesquels les effets après consommation sont plus palpables selon les groupes sanguins. Est-ce que, par exemple, le lait de vache et les œufs de poules sont bénéfiques aux groupes sanguins O et A ? Ou doivent-ils adopter d'autres laits et œufs pour leur santé et bien-être ?

Groupe O

Les personnes appartenant au groupe O doivent restreindre au maximum leur apport en laitages car leur organisme et métabolisme sont mal adaptés à ces produits.

Ce qui se traduit souvent par des phénomènes d'allergie ou d'intolérance digestive.

Selon le médecin et naturopathe américain Dr Peter D'Adamo, les personnes d'origine africaine doivent carrément éliminer les laitages et œufs, qui sont encore plus difficiles à digérer pour elles que pour les autres personnes d'autres races du groupe O.

Allergies alimentaires et troubles digestifs

A ce sujet, il ne faut pas confondre les allergies alimentaires et les troubles digestifs. Les premières sont une réaction du système immunitaire à certains aliments. Lorsque cela se produit, le système immunitaire produit un anticorps qui combat l'intrus ingéré. En revanche, les intolérances alimentaires sont des réponses digestives qui peuvent apparaître pour maintes raisons. Elles sont notamment, le conditionnement culturel, les

associations psychologiques, un aliment de mauvaise qualité, les additifs, ou tout simplement un aléa biologique.

Le lait de soja en substitution

Le lait et le fromage de soja constituent d'excellents substituts des laitages d'origine animale.

Les produits laitiers à éviter: crèmes glacées, fromage frais, lait demi-écrémé, lait écrémé, lait entier, lait de chèvre, yaourt.

Groupe A

Les personnes du groupe A tolèrent les laitages fermentés à petite dose. Mais ils doivent éviter tous les produits confectionnés à partir du lait entier, limiter leur consommation d'œufs, et ne manger que des œufs naturels.

Pour ce qui est des laitages, préférer le yaourt, et les autres laitages fermentés. Le lait de chèvre cru constitue un excellent substitut du lait de vache, de même, que le lait de soja. Il faut songer aussi au fromage de soja, qui est idéal pour le groupe A.

La plupart des autres produits laitiers sont très indigestes tout simplement parce que l'organisme sécrète des anticorps au contact d'un des sucres produits par le



Image des œufs et des produits laitiers

métabolisme du lait, le D-galactosamine.

Il s'agit d'un des composants essentiels, avec le fucose, de l'antigène B. Le système immunitaire du groupe A étant conçu pour rejeter le groupe B et tout ce qui lui ressemble, les anticorps créés pour repousser les antigènes B refouleront aussi les produits à base de lait entier.

Si on est sujet aux allergies ou on souffre de problèmes respiratoires, il faut savoir que la consommation de laitages accroît de manière significative la production de mucosités.

Ce qui n'est pas utile pour les personnes du groupe A, qui en secrètent déjà plus que les autres.

Sans doute parce que cela procure à leur système immunitaire, un peu trop

conciliant, une protection supplémentaire. L'excès de mucosités peut se révéler nocif car il favorise l'évolution de certaines bactéries. Il conduit inévitablement à des réactions allergiques, des maladies infectieuses et des troubles respiratoires. Voilà donc une autre bonne raison de limiter l'apport en laitages.

Les aliments très bénéfiques sont le fromage de soja, le lait de soja. Les neutres sont le fromage de chèvre, le lait de chèvre, le yaourt. Les aliments à éviter sont notamment le beurre, la crème glacée, le fromage frais, le lait demi-écrémé, le lait écrémé, le lait entier.

par Jean ELI
Source : « 4 groupes Sanguins, 4 Régimes »,
Dr. Peter J. D'Adamo

Prenez soin de votre santé au quotidien

Mangue et diabète : comment la consommer ?

La mangue, fruit tropical apprécié pour sa douceur et sa richesse nutritionnelle, suscite des interrogations chez les personnes atteintes de diabète en raison de sa teneur en sucre naturel. Cependant, des études récentes suggèrent que, consommée avec modération, la mangue peut s'intégrer dans une alimentation équilibrée pour les diabétiques.



Image d'une mangue mûre

La mangue est une source notable de vitamines A, C, E, de folate et d'antioxydants tels que la mangiférine. Ces composés contribuent à renforcer le système immunitaire, à soutenir la santé cardiaque et à améliorer la digestion.

De plus, la mangue contient des fibres alimentaires qui peuvent aider à stabiliser la glycémie en ralentissant l'absorption des sucres dans le sang.

Impact sur la glycémie

Une étude publiée en 2023 dans «Metabolism Open» a comparé les effets de la consommation de mangue fraîche, de mangue séchée et de pain blanc sur la satiété et la réponse glycémique.

Il a été observé que la mangue fraîche augmentait la sensation de satiété, réduisait l'envie de manger et entraînait une diminution plus efficace des niveaux de glucose

après le repas, avec des niveaux de glucose plus stables dans l'ensemble, par rapport au pain blanc.

Une autre étude a révélé que, bien que la mangue contienne presque deux fois plus de sucre que des biscuits pauvres en matières grasses, sa consommation quotidienne pendant 12 semaines améliorait les niveaux de sucre dans le sang chez des adultes sans conditions préexistantes.

Quand faut-il être vigilant ?

Bien que la mangue offre des avantages nutritionnels, certaines précautions sont nécessaires pour les personnes diabétiques : une ou deux tranches de mangue est recommandée. Il est essentiel de surveiller sa propre réponse glycémique après la consommation de mangue et d'ajuster sa consommation en conséquence.

Source : « EatingWell »

par Raymond DZAKPATA

par Elom AKAKPO

Mali : Adoption d'une approche hybride antipalu

Le Mali entre dans l'histoire en devenant le premier pays au monde à adopter une approche hybride de vaccination antipaludique.

Ce nouveau dispositif combine des doses administrées en fonction de l'âge avec des rappels saisonniers pour mieux protéger les enfants de 5 à 36 mois, les plus vulnérables à cette maladie.

En 2023, le Mali enregistrait plus de 8 millions de cas de paludisme et plus de 14 000 décès, selon l'OMS.

Le pays figure parmi les 11 pays les plus touchés au monde.

Avec le soutien de Gavi, l'UNICEF et l'OMS, le gouvernement malien déploie le vaccin R21/Matrix-M dans 19 districts prioritaires répartis dans cinq régions.

Ce modèle de vaccination inédit prévoit trois premières doses en routine, suivies de deux doses administrées chaque année avant la saison des pluies, période où la transmission

du paludisme est la plus intense.

Déjà, plus de 24 millions de doses de vaccins antipaludiques ont été livrées en Afrique.

D'ici fin 2025, treize millions d'enfants supplémentaires devront être protégés sur le continent. L'approche maximise la protection des enfants et a été accueillie avec un grand soulagement au niveau national. L'introduction du vaccin contre le paludisme est hautement significative pour le Mali. De plus, cette nouvelle approche qui synchronise la période de protection vaccinale la plus élevée à la période où le risque de paludisme est le plus élevé, vient optimiser l'efficacité du vaccin dans le pays où la transmission de la maladie s'effectue à des saisons spécifiques.

Avec cette innovation, le Mali espère inverser la tendance et réduire de manière significative le fardeau du paludisme dans les années à venir.

Personne ne devrait avoir à choisir
entre une bonne santé et les autres
nécessités de la vie.

Le smartphone : ennemi silencieux du poignet

L'usage intensif du smartphone peut entraîner des douleurs au poignet, souvent ignorées jusqu'à ce qu'elles deviennent gênantes. Le Dr Savadogo W. Jean Emmanuel, Onco-rhumatologue et échographiste ostéoarticulaire (Burkina Faso), alerte sur un mal discret mais de plus en plus fréquent : le syndrome du poignet du smartphone. Un nom un peu long, pour une douleur qui te suit parfois dès le matin.



Image d'un homme en train de manipuler un téléphone

Le syndrome du poignet du smartphone, selon le Dr Savadogo Jean Emmanuel, est «un ensemble de douleurs et de gênes liées à l'utilisation excessive des téléphones. Ce sont surtout les gestes répétitifs et les mauvaises positions du poignet qui sont en cause : envoyer des messages avec les deux pouces, faire défiler l'écran avec un seul doigt, tenir longtemps le téléphone dans une position fixe, tout cela fatigue les muscles et les tendons.»

Les signes sont parfois discrets au début, « une petite douleur, un engourdissement, des fourmillements dans la main ou le poignet. Mais avec le temps, ces symptômes peuvent s'aggraver. Il devient difficile de serrer un objet, de faire un mouvement précis ou même de continuer certaines tâches du quotidien », énumère le rhumatologue. Selon le spécialiste, certaines

personnes sont plus exposées.

Il s'agit des femmes, des travailleurs de bureau, des personnes âgées, celles qui ont déjà eu des traumatismes aux mains ou qui utilisent leur téléphone en plus d'autres activités manuelles. Même les jeunes sont concernés, car ils utilisent souvent le téléphone dès l'enfance, et parfois pendant plusieurs heures par jour. Si rien n'est fait à temps, prévient le Dr Savadogo, les conséquences peuvent être sérieuses : «une inflammation du pouce qui fait mal quand on bouge, un nerf coincé au niveau du poignet qui provoque des picotements ou des engourdissements dans la main, ou encore une perte de force qui empêche de bien tenir les objets.», indique-t-il.

Le téléphone est un outil utile, mais les poignets ont aussi besoin d'attention. Mieux vaut prévenir les douleurs que de devoir mettre le téléphone de côté pour plusieurs semaines.

par Jean ELI

par Jean ELI

L'avocat pour booster les spermatozoïdes

L'avocat, ce fruit crémeux et nutritif, est bien plus qu'un simple aliment. Il regorge de nutriments essentiels qui jouent un rôle clé dans la fertilité masculine, notamment en stimulant la production et la qualité des spermatozoïdes.

Riche en acides gras mono-insaturés, en vitamines C, E et B9 (acide folique), ainsi qu'en zinc, l'avocat contribue à améliorer la mobilité des spermatozoïdes, à protéger les cellules contre le stress oxydatif et à renforcer l'équilibre hormonal.

L'acide folique, en particulier, est reconnu pour son rôle dans la formation de spermatozoïdes sains, réduisant les risques d'anomalies génétiques. Selon une étude de l'Université d'Australie occidentale et de l'Université Monash, les spermatozoïdes masculins ayant des niveaux plus élevés d'antioxydants ont plus de chances de féconder avec succès les ovules des femmes.

De plus, sa teneur en vitamine E aide à améliorer la motilité des spermatozoïdes, tandis que le zinc soutient la production de testostérone, une hormone

essentielle pour la fertilité masculine.

Intégrer l'avocat à son alimentation en salade, peut donc être un geste simple et savoureux pour soutenir la santé reproductive.

On peut faire un sandwich à l'avocat, avec l'oignon, la tomate. On peut ajouter une petite quantité d'huile (cela n'est pas indispensable). Mais de l'huile végétale saine, préparée de façon artisanale sans additifs. Il s'agit entre autres de l'huile de soja, l'huile de coco, l'huile de gousi, l'huile de kluklui. Juste une petite quantité. Si cela va être pris avec du pain, éviter d'ajouter du sel. Puisque que le pain contient déjà du sel. Consommer régulièrement de l'avocat peut aider à améliorer la qualité du sperme de façon naturelle. Une alimentation équilibrée, associée à un mode de vie sain, reste la meilleure stratégie pour favoriser la fertilité.

En Amérique du sud, l'avocatier est appelé « arbre à testicules ». Ce surnom lui vient non seulement par analogie à la forme de cet organe mais aussi parce que les avocats poussent par paires.

www.sante-education.tg

Associer ces aliments : mauvais pour la santé

Si une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour le bien-être, certaines associations alimentaires peuvent nuire à la santé et provoquer des troubles digestifs. Alors, quels sont les aliments à ne pas mélanger et comment combiner les aliments de manière optimale ?

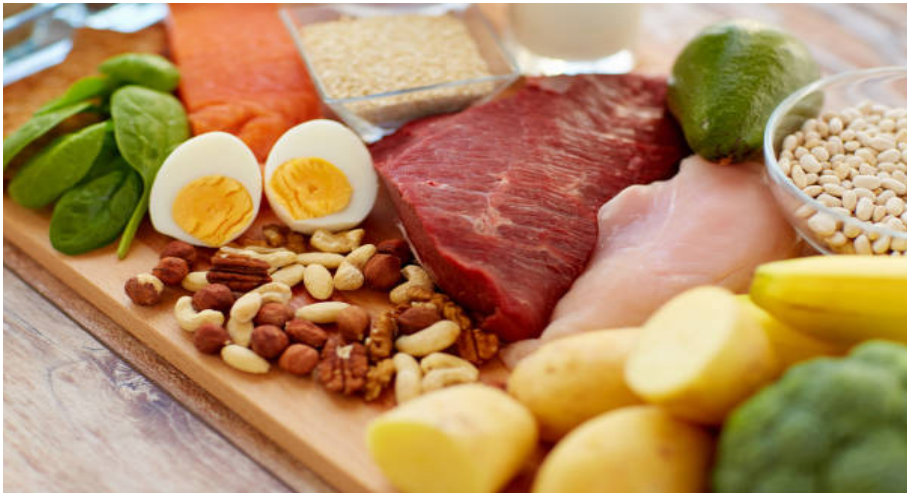


Image d'un composé de régime sain et équilibré

Le café ou le thé avec du lait

La consommation régulière de thé avec du lait peut réduire l'absorption du calcium et affecter la santé osseuse à long terme.

Sur le plan digestif, certaines personnes peuvent ressentir des troubles tels que des ballonnements et des douleurs abdominales, car le lait peut être difficile à digérer, surtout pour les personnes intolérantes au lactose. L'acidité du café ou du thé peut aggraver les symptômes de reflux gastro-œsophagien. Le café, en raison de son acidité, peut augmenter l'acidité gastrique et provoquer des brûlures d'estomac, un effet amplifié lorsqu'il est consommé avec du lait chez les personnes sensibles.

La banane et le lait

Certaines recherches indiquent que la combinaison de sucres rapides (comme ceux de la banane) avec des protéines et des graisses (comme dans le lait) peut entraîner une élévation plus lente de la glycémie. Cela peut également rendre l'absorption des sucres moins efficace dans certains cas. Cela peut ralentir l'effet énergétique

rapide que les glucides des fruits sont censés fournir. Des études sur l'intolérance au lactose ont montré que la consommation de produits laitiers peut provoquer des troubles digestifs chez les personnes qui ont une capacité réduite à digérer le lactose. **Toutefois, cette combinaison peut être bénéfique pour certaines personnes, notamment après une activité physique, grâce à la synergie nutritionnelle entre le potassium de la banane et le calcium du lait.**

Pommes de terre et la viande

Lorsque des glucides simples (comme ceux des pommes de terre) sont consommés avec des protéines, cela peut entraîner un retard dans la digestion, car les deux aliments sont digérés à des vitesses différentes.

Ce décalage dans la digestion peut provoquer des troubles digestifs et une absorption sous-optimale des nutriments.

De plus, cette association peut entraîner une consommation excessive de calories et de graisses saturées, augmentant le risque de prise de poids et de problèmes métaboliques. Les repas riches en glucides simples et en

graisses saturées augmentent le risque de résistance à l'insuline et de diabète.

Sur le plan de l'équilibre acido-basique, la viande a un effet acidifiant, tandis que les pommes de terre sont plus alcalines. Une consommation excessive de viande peut perturber cet équilibre, affectant la santé rénale à long terme.

Lait et des noix de cajou

Des aliments riches en graisses et en protéines, comme les noix de cajou et le lait, peuvent ralentir la digestion.

Si la digestion est ralentie, cela peut entraîner une fermentation dans l'intestin, surtout si les aliments sont consommés ensemble et que le système digestif ne les décompose pas rapidement. De plus, le calcium du lait peut interférer avec l'absorption de minéraux comme le fer et le zinc présents dans les noix de cajou. Le calcium du lait diminue l'absorption du fer non héminique. Pour les personnes intolérantes au lactose, cette combinaison peut aggraver les symptômes digestifs. L'intolérance au lactose est courante et la combinaison de produits laitiers avec des aliments riches en graisses exacerbe les symptômes digestifs.

Le fromage et le pain

Le fromage, surtout les variétés fermentées, est acidifiant, tout comme le pain blanc. Consommés ensemble, ils peuvent perturber l'équilibre acido-basique du corps. Une alimentation trop acidifiante affecte l'équilibre des minéraux et augmente le risque d'ostéoporose.

De plus, cette combinaison est riche en graisses saturées et en calories, augmentant le risque de prise de poids et de maladies cardiovasculaires. La digestion peut également être ralentie, entraînant des ballonnements et des gaz. Le pain blanc a un indice glycémique élevé, et combiné avec le fromage, il peut provoquer des pics de glycémie et perturbe la gestion du sucre sanguin.

Le pain et des spaghettis

Les spaghettis, surtout s'ils sont faits de farine blanche, sont riches en glucides simples, tout comme le pain blanc. Cette combinaison peut provoquer des pics de glycémie, entraînant de la fatigue et des grignotages.

La consommation régulière de glucides à indice glycémique élevé augmente le risque de résistance à l'insuline et de diabète de type 2. De plus, cette association peut entraîner un excès de glucides et une prise de poids. Le manque de fibres dans le pain et les spaghettis raffinés peut perturber la digestion et un régime pauvre en fibres entraîne des troubles digestifs. Cette combinaison manque souvent de protéines, essentielles pour la santé musculaire et enzymatique.

Les cacahuètes et la bière

Il est souvent recommandé d'éviter la combinaison de cacahuètes et de bière. Les cacahuètes sont riches en graisses et en protéines, ce qui peut ralentir la digestion. Lorsqu'elles sont consommées avec de la bière, qui est une boisson gazeuse, cela peut entraîner des ballonnements, des gaz et une sensation de lourdeur dans l'estomac. La bière a tendance à être acide, et les cacahuètes, en raison de leur teneur en graisses, peuvent également augmenter l'acidité gastrique. Cela peut provoquer des brûlures d'estomac ou un inconfort gastrique, surtout si elles sont consommées en grande quantité.

Les cacahuètes sont riches en sel (si elles sont salées), et la bière peut avoir un effet vasodilatateur. Ensemble, ces deux éléments peuvent perturber l'équilibre de la pression artérielle chez certaines personnes, en particulier celles ayant des antécédents de problèmes cardiaques ou de tension. **Tout dépend de la sensibilité individuelle. Certaines personnes peuvent consommer ces deux aliments ensemble sans problème, tandis que d'autres peuvent ressentir un inconfort. L'écoute de son propre corps est essentielle, et il est préférable d'éviter les excès.**

par William O. & Esther KOLANI

Infections génitales masculines : un ennemi silencieux

Les infections génitales masculines sont fréquentes. Pourtant, beaucoup d'hommes n'osent pas en parler, laissant les microbes faire la loi dans leur appareil génital. Bactéries, virus, parasites..., tous ont un point commun : ils adorent s'incruster et semer la pagaille. Comment les reconnaître ? Quelles sont leurs causes ? Comment les éviter ?

Les infections peuvent toucher différentes parties du système génital. L'urètre, par exemple, est souvent victime d'une urétrite, surnommée «*chaude pisse*» à cause de la sensation de brûlure intense.

La prostate, elle, peut s'inflammer, provoquant douleurs et gêne urinaire.

Les testicules ne sont pas épargnées. Une orchite peut s'installer, parfois accompagnée d'une épididymite, affectant la fertilité. Dans certains cas, plusieurs infections se combinent, transformant le quotidien en enfer.

Pourquoi ces infections apparaissent-elles ?

Tout dépend de l'âge. Chez les enfants, des malformations urinaires ou des obstacles comme un phimosis, rétrécissement du prépuce, qui empêche de décalotter le gland du pénis, ou des calculs peuvent favoriser les infections. Chez les jeunes adultes, les rapports sexuels non protégés sont les grands responsables.

Environ 70 % des infections sont causées par des germes sexuellement

transmissibles comme le gonocoque, la chlamydia ou encore la syphilis.

Passé 50 ans, la prostate devient l'acteur principal, avec des hypertrophies, augmentation de la taille ou du volume d'une partie du corps, des calculs urinaires ou encore des cancers créant un terrain favorable aux infections.

Les microbes ont deux stratégies pour attaquer : soit ils remontent l'urètre jusqu'aux organes génitaux, soit ils passent directement par le sang, notamment chez les personnes fragilisées par une autre maladie.

Les symptômes varient selon la zone touchée, mais une douleur au bas-ventre, des brûlures en urinant ou un gonflement anormal doivent toujours être pris au sérieux.

Traitement

Le traitement dépend du type d'infection. Les bactéries sont combattues avec des antibiotiques, les mycoses avec des antifongiques, et les virus sont souvent traités symptomatiquement.

Mais attention, une infection mal soignée peut devenir chronique, rendant



Un homme souffrant d'infections au niveau du pénis

la vie infernale avec des douleurs persistantes et des complications comme l'obstruction des canaux déferents, la destruction des spermatozoïdes, ou encore le rétrécissement de l'urètre qui complique l'émission de urines. Pour éviter ces infections, la prévention est la meilleure arme.

Une bonne hygiène intime, l'utilisation du préservatif, et une consultation rapide dès l'apparition des premiers symptômes peuvent éviter bien des complications.

par Jean ELI

Source : Dr Panba Sama, Urologue-Andrologue au CHR de Ziniaré (Burkina Faso)

La santé est, de tous les trésors, le plus précieux et le plus mal gardé.

Jean-Louis Moré

Alimentation des enfants : éviter ces habitudes

L'alimentation infantile représente un pilier fondamental de la croissance et du développement. Pourtant, face aux défis du quotidien et aux préoccupations concernant les habitudes alimentaires des enfants, certains parents adoptent des pratiques qui entravent l'établissement d'une relation saine avec la nourriture. Voici quatre erreurs à éviter.

Obliger l'enfant à terminer l'assiette

L'insistance à ce qu'un enfant finisse systématiquement son assiette, une pratique courante chez de nombreux parents, peut perturber sa capacité innée à reconnaître les sensations de faim et de satiété. **Contraindre un jeune à manger au-delà de son appétit peut l'habituer à ignorer ses signaux internes, qui favorisent une surconsommation et augmentent le risque de surpoids à long terme. Il est important de respecter le moment où l'enfant exprime ne plus avoir faim.**

Forcer à manger un aliment non apprécié

La pression exercée pour qu'un enfant consomme un aliment qu'il refuse peut transformer le repas en une source de tension et engendrer un sentiment négatif associé à cet aliment, voire aux repas en général. **Des recherches en psychologie de l'alimentation infantile suggèrent qu'une insistance excessive peut renforcer le dégoût de l'enfant pour l'aliment en question. Il est conseillé de proposer l'aliment de manière répétée et variée, sans obligation, en encourageant simplement l'enfant à goûter par curiosité.**

Préparer des plats spécifiques aux enfants

La tendance à ne proposer aux enfants que les aliments qu'ils acceptent facilement, par crainte de les voir ne rien manger, peut restreindre considérablement leur exposition à une variété de saveurs et de textures. **Des cas où des parents préparent des menus distincts pour les enfants (souvent riches en aliments transformés et peu nutritifs) et pour les adultes sont fréquents. Cette pratique limite l'apport en nutriments essentiels et freine l'apprentissage de nouvelles habitudes alimentaires.**

Utiliser la nourriture comme monnaie d'échange

Des parents associent l'alimentation à des systèmes de récompense et de punition. Par exemple, comme récompense : « Si tu es sage, tu auras un dessert », ou comme punition : « Si tu ne manges pas tel plat, pas de télévision ». **Cela instaure une association inappropriée entre l'alimentation et les émotions ou les comportements. Cette pratique peut perturber la perception des signaux de faim et de satiété et encourager une vision hédoniste ou punitive de l'alimentation.**



Un enfant qui mange

Les bonnes habitudes alimentaires en famille

Pour encourager une relation saine et positive avec l'alimentation chez l'enfant, des stratégies parentales constructives peuvent être mises en œuvre : Diminuer la tension et les émotions négatives au moment des repas est bénéfique. L'enfant doit être autorisé à manger ce qu'il choisit parmi les aliments proposés à l'heure du repas et des collations programmées du matin et de l'après-midi. À tout autre moment, il faut limiter la consommation d'aliments et de boissons, en dehors de l'eau. Aux jeunes enfants, il convient de proposer 3 repas et 2 à 3 collations par jour. Les repas doivent être pris en famille. Les distractions telles que la

présence d'animaux de compagnie ou la télévision sont à éviter.

Impliquer l'enfant dans les choix alimentaires et lui permettre de décider des quantités qu'il souhaite consommer pour favoriser son autonomie et l'écoute de ses propres signaux corporels. Instauration des repas familiaux réguliers dans une atmosphère détendue et agréable renforce le lien social et permet à l'enfant d'associer l'alimentation à des moments de plaisir et de partage. Éviter les distractions, les sources de stress à table et ne pas interrompre l'enfant pendant le repas.

Source : RFI / Priorité Santé
Dr Bintou Cheikh, Nutritionniste
(Sénégal)

Voici quand consommer les fruits dans la journée

Les fruits sont reconnus pour leur richesse en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants. Ils occupent une place privilégiée dans une alimentation équilibrée. Pourtant, une question revient sans cesse dans les discussions : existe-t-il un moment idéal dans la journée pour consommer des fruits afin d'en tirer le maximum de bénéfices ?



Image des fruits

Certaines idées reçues, bien ancrées dans l'opinion publique, laissent penser qu'il est préférable d'éviter les fruits le soir, ou encore de ne pas les manger en fin de repas. D'autres affirment qu'ils peuvent favoriser la prise de poids s'ils sont consommés après une certaine heure. Mais que disent réellement les experts et les études scientifiques à ce sujet ?

L'avis des experts : une liberté plus grande qu'on ne le pense

Le nutritionniste français Jean-Michel

Cohen a balayé d'un revers de main ces croyances : « Le meilleur moment pour manger un fruit, c'est quand vous avez la bouche ouverte et que vous êtes capable de le croquer », dit-il avec ironie. Selon lui, ce type de conseils restrictifs relève davantage de la désinformation que de la rigueur scientifique. L'essentiel est de consommer les fruits avec plaisir, quel que soit le moment de la journée.

Cette position est soutenue par de nombreuses études scientifiques. À jour, il n'existe pas de preuve solide que le moment de consommation des fruits influence

significativement leur impact sur la santé.

Ce qui compte, c'est la qualité de l'alimentation globale, la diversité des fruits consommés, et la modération dans les quantités. Dans ses repères de consommations alimentaires publiés en 2017, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) rappelle que « les consommations de fruits et légumes restent cruciales et doivent être renforcées en privilégiant les légumes ».

Quelques nuances à connaître

Si aucune règle universelle ne s'impose, certaines recherches nuancent légèrement le discours selon les profils de personnes ou les objectifs de santé.

Le matin, par exemple, les fruits peuvent apporter une source d'énergie rapide, idéale pour démarrer la journée. L'étude « The effect of breakfast on appetite regulation, energy balance and exercise performance » publiée dans les « Proceedings of the Nutrition Society » (2015) a examiné l'impact de la consommation de kiwis avant un repas riche en glucides. Les résultats ont montré que consommer des kiwis environ 30 minutes avant un repas peut réduire la réponse glycémique postprandiale, suggérant que le moment de consommation des fruits peut influencer la régulation de la glycémie.

Une autre recherche, « Timing of Fruit Ingestion and Blood Glucose Response » publiée dans le « British Journal of Nutrition » (2020), a étudié l'effet de la consommation de fruits au petit-déjeuner sur l'appétit et l'apport énergétique.

Les conclusions indiquent que le petit-déjeuner, incluant des fruits, peut aider à réguler l'appétit tout au long de la journée.

Le soir, les fruits ne deviennent pas pour autant des ennemis de la ligne ou du sommeil. En revanche, certaines personnes souffrant de troubles digestifs ou de reflux acide peuvent être incommodées par les fruits acides consommés tard. Cela reste toutefois très individuel.

Des recommandations simples et efficaces

Plutôt que de se soucier excessivement de l'heure, mieux vaut adopter des principes simples et fondés sur la science.

Variation des fruits pour bénéficier d'un large éventail de nutriments. Il faut privilégier les fruits entiers aux jus, pour conserver les fibres et modérer l'apport en sucres. Respecter les quantités recommandées, en intégrant deux à trois portions par jour dans une alimentation équilibrée. Il est aussi important d'écouter son corps, car l'appétit, les sensations digestives et les préférences personnelles sont aussi des indicateurs précieux.

Le bon moment est celui qui convient

En matière de nutrition, il est tentant de chercher des règles strictes pour se rassurer. Pourtant, dans le cas des fruits, la flexibilité semble être la meilleure option. Le moment idéal pour les consommer dépend avant tout des habitudes, du rythme de vie et du confort digestif.

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



**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



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Application des nouvelles mesures contenues dans la loi de finances gestion 2024	27 au 31 janvier 2025
2	Du passage du résultat comptable au résultat fiscal : traitement extracomptable des opérations	10 au 14 février 2025
3	Procédures de dédouanement des marchandises au cordon douanier	03 au 07 février 2025
4	Procédure de déclaration et de paiement de la TVA	24 au 28 mars 2025
5	Valeur en douane des marchandises	07 au 11 avril 2025
6	Fiscalité internationale et prix de transfert	05 au 9 mai 2025
7	Tarif et technologie tarifaire	26 au 30 mai 2025
8	Fiscalité applicable aux professions libérales	16 au 20 juin 2025
9	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	30 juin au 4 juillet 2025
10	Du management de soi au management des équipes	21 au 25 juillet 2025
11	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
12	Fiscalité applicable aux marchés publics	06 au 10 octobre 2025
13	Utilisation des stations permanentes CORS pour les rattachements des plans parcellaires	20 au 24 octobre 2025
14	Règles d'origine	03 au 07 novembre 2025
15	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	17 au 21 novembre 2025



INSCRIPTION
200 000 FCFA

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRESENTIEL ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	ACCESS avancé	27 au 31 janvier 2025
2	Excel avancé	03 au 07 mars 2025
3	Anglais oral	10 au 14 mars 2025
4	Formation de spécialisation des vérificateurs des impôts	10 au 14 mars 2025
5	Fiscalité foncière	30 juin au 04 juillet 2025
6	Grands principes des droits d'enregistrement dans le processus de passation des marchés publics	30 juin au 04 juillet 2025
7	Fiscalité internationale et prix de transfert	07 au 11 juillet 2025
8	Tarif et technologie tarifaire	07 au 11 juillet 2025
9	Fondamentaux douaniers pour les agents de surveillance et de contrôle	07 au 11 juillet 2025
10	ERP	14 au 18 juillet 2025
11	Du management de soi au management des équipes	14 au 18 juillet 2025
12	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
13	E-Foncier	21 au 25 juillet 2025
14	Techniques topographiques	21 au 25 juillet 2025
15	Règles d'origine	28 juillet au 01er août
16	Fiscalité internationale et prix de transfert	28 juillet au 01er août

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Les bonnes pratiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique	Mercredi 12 février 2025
2	Les bases de la communication institutionnelle	Mercredi 26 février 2025
3	La certification ISO: que savoir ?	Mercredi 12 mars 2025
4	Comprendre l'impôt: généralités	Mercredi 26 mars 2025
5	L'importance des statistiques dans le management organisationnel	Mercredi 9 avril 2025
6	Les enjeux du civisme fiscal	Mercredi 23 avril 2025
7	Processus budgétaire dans un service autonome : l'essentiel à savoir	Mercredi 7 mai 2025
8	Comprendre les missions de la douane et l'organisation des services douaniers	Mercredi 21 mai 2025
9	Les recettes fiscales et le financement de l'économie nationale	Mercredi 11 juin 2025
10	Le statut du personnel, ce qu'il faut en savoir	Mercredi 25 juin 2025
11	L'essentiel sur l'impôt sur le revenu des personnes physiques	Mercredi 9 juillet 2025
12	Comment se protéger du piratage informatique	Mercredi 23 juillet 2025
13	Processus d'élaboration et de suivi évaluation des plans stratégiques et opérationnels	Mercredi 13 août 2025
14	Les fondamentaux sur la nomenclature douanière	Mercredi 27 août 2025
15	Cadastre dans la sécurisation foncière	Mercredi 10 septembre 2025
16	Rôle de l'audit interne dans la performance d'une organisation	Mercredi 24 septembre 2025
17	Éthique et déontologie dans le secteur des finances publiques	Mercredi 8 octobre 2025
18	Rôles et intérêts des régimes économiques	Mercredi 22 octobre 2025
19	Comprendre les enjeux de la conservation foncière	Mercredi 12 novembre 2025
20	Les fondamentaux sur la TVA	Mercredi 26 novembre 2025
21	La fiscalité douanière, quelles en sont les principales composantes ?	Mercredi 10 décembre 2025

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION**

Gratuites

Secrétariat de l'IFFD-OTR,
situé au 1er étage du
bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg