



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

20^{ans} SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 830 du 27 Août 2025

Feuilles de gombo : aphrodisiaque



3

CONSOMMER LES FEUILLES DE GOMBO POUR ELIMINER LES TOXINES DANS LE SANG

Feuilles d'avocat : réguler
tension et glycémie

3

Bicarbonate : savoir
utiliser pour la santé

4

Maladies des reins :
consommer ce légume

2

650^{cfca}
(*) Prix déduit consommation

65cl

600^{cfca}
(*) Prix déduit consommation

LA QUALITÉ EN GRAND
FORMAT

SNB snb.10

AVEC DJAMA,
ON EST ENSEMBLE

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
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.



Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice 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

Maladies des reins : consommer ce légume

Le haricot vert est un légume à consommation faible au Togo. Pourtant c'est un aliment qui renferme de nombreux nutriments utiles. Facile à cultiver, le haricot vert se déguste cuit, chaud ou froid, en accompagnement, en salade ou en soupe et procure de la santé.



Image du haricot vert

Le haricot vert est un légume qui contient des sels minéraux et des fibres qui participent au bon fonctionnement de l'organisme. Une portion de 200 g permet de couvrir 20 % du besoin quotidien de provitamine A, antioxydante, reconnue efficace dans la prévention de certains cancers ; 25 % du besoin en vitamine C, bonne pour la vitalité. Le haricot vert fournit en outre une quantité non négligeable (27 %) d'acide folique, particulièrement utile pour les sujets en croissance et les femmes enceintes, et 5 à 10 % du besoin en vitamines B1, B2, B3 et B6, parfois difficiles à trouver en quantités suffisantes dans l'alimentation. Le haricot vert est aussi une source de magnésium, de fer, de manganèse, qui préviennent des dommages causés par les radicaux libres, protègent des infections, accélèrent la cicatrisation et participent à la bonne coagulation du sang.

L'aliment diurétique par excellence

Riche en fibres, le haricot vert protège

contre l'insuffisance rénale. Les fibres sont une aide précieuse dans la lutte contre les calculs rénaux, les maladies de la vessie, des reins ou des voies urinaires. Le potassium que renferme le haricot vert participe au bon fonctionnement des reins en contribuant notamment à la synthèse des protéines et au métabolisme des glucides, et en prévenant l'apparition de calculs rénaux. Le haricot vert permet d'éliminer les déchets, et stimule le système immunitaire. Le haricot est un allié contre la constipation, les pathologies cardiaques, limite les risques de cancer colorectal et régule la glycémie en diminuant légèrement le taux de glucose dans le sang. Il est vivement recommandé aux personnes diabétiques. La cuisson à la vapeur permet de conserver au maximum les qualités nutritionnelles du haricot vert. Attention, consommés crus, les haricots verts peuvent entraîner des dérangements gastro-intestinaux, parfois sérieux, dus à la phaséoline, détruite à la cuisson.

par Elom AKAKPO

ils ont dit...



Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus,
Directeur général de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
«J'ai déclaré une urgence de santé publique de portée internationale à la suite de la recrudescence de la mpox en République démocratique du Congo et d'autres pays d'Afrique il y a presque un an. Au cours des six premiers mois de cette année, plus de 30 000 cas de mpox, dont 119 mortels, ont été signalés dans le monde. En Afrique, 23 pays signalent actuellement des flambées. Le virus du clade Ib, un variant apparu pour la première fois fin 2023, a entraîné des flambées dans un certain nombre d'autres pays, principalement en Afrique. Les tendances sont mitigées : dans certains des pays et zones les plus touchés par le virus du clade Ib, on constate une baisse du nombre de cas. Dans d'autres endroits, nous assistons à de nouvelles flambées alors que le virus touche des pays où aucun cas n'avait été signalé. En Afrique de l'Ouest, nous avons également assisté à la propagation du virus du clade IIb, qui était la cause de la précédente épidémie mondiale...»

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 25/08/25 au 01/09/25

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
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
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
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	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, 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	07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar, Lomé	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond-point Sawleto non loin de la station Somayaf	79 50 80 41
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face Banque Atlantique	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoe- 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, rue de la pampa	70 44 51 59
GREENRX	Segbe dans l'immeuble Mabiz Plaza Non loin du Rondpoint Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
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	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	96 80 09 62
BETANIA	Totsi- Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "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
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè- Fiovi Carrefour Bafana- Bafana	93 83 91 00
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DAFEANNE	Agoè-sogbossito, Route reliant le contournement au camp GP	70 77 69 42
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, Quartier Sanyramé, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè- Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinatato	92 18 94 85
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
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	99 98 66 66
AJP-Abolave	Djablé, à 50m du siège de la CEET Djablé	90 41 34 02

Feuilles de gombo : aphrodisiaque

Le gombo est une plante qui rentre dans l'alimentation des populations africaines en général, togolaises en particulier. Le gombo est consommé la plupart du temps de par son fruit. Mais ses feuilles fraîches ou sèches servent aussi à faire de bonnes sauces pour accompagner des plats. Les feuilles de gombo ont d'extraordinaires bienfaits sur la santé.



Image des feuilles de gombo

Les feuilles de gombo contiennent du calcium, du phosphore, du potassium, du sodium, du fer, ainsi que des vitamines A, C et B9, des protéines et des fibres alimentaires. Elles sont également riches en mucilages et en composés phénoliques aux effets antioxydants, capable de protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Renforcer le système immunitaire

Les feuilles du gombo ont des effets positifs sur le système immunitaire grâce à leurs propriétés. Le fer, le magnésium et les antioxydants qu'elles possèdent

en font un aliment de choix pour la défense de l'organisme. Dans sa composition, la feuille comporte aussi de la vitamine B9 qui permet le renouvellement des cellules et de la vitamine C qui a la capacité d'aider à la production de globules blancs. Ainsi les feuilles de gombo jouent un grand rôle dans la défense de l'organisme et la lutte contre les infections.

Un aphrodisiaque naturel

Dans de nombreux pays, le gombo est utilisé comme aphrodisiaque. Il possède des propriétés qui permettent une stimulation des glandes sexuelles. Sa richesse

en vitamine A et son action sur la santé du cœur sont des aspects qui favorisent la vigueur sexuelle. Certains de ces composés se retrouvent dans d'autres produits pharmaceutiques du même genre. La feuille de gombo est une alternative naturelle au Viagra. Lorsqu'elle est associée au citron, il est très efficace.

Des recherches publiées dans le «*Journal of Ethnopharmacology*» (2013) soulignent que certains composés phytochimiques du gombo peuvent avoir un effet bénéfique sur la fonction sexuelle, bien que des études cliniques complémentaires soient nécessaires.

Recette : Prendre 10 feuilles de gombo, 5 citrons coupés en deux et 5 racines de gingembre. Après avoir bien lavé, il faut les mettre dans une marmite contenant 1,5 l d'eau. Bouillir pendant 10 minutes et laisser reposer. Filtrer et boire 1 verre matin et 1 verre le soir 1 h avant d'aller au lit. Cette recette est strictement réservée aux couples mariés.

Aider à la digestion

Tout en éliminant les toxines, les feuilles de gombo lubrifient les intestins. Elles facilitent le processus de digestion, et évitent les troubles gastriques.

Le gombo est, de ce fait, très utile contre la constipation. Il possède des fibres insolubles et solubles.

Les fibres insolubles sont utiles pour donner du volume aux selles. Tandis que les fibres solubles aident le transit en ramollissant les selles

pendant leur passage dans le côlon.

Perte de poids

Très utile pour parvenir à perdre du poids, la feuille de gombo est utilisée dans les cas de surpoids au Nigéria.

Des études ont été faites sur les propriétés des glucides que contient la feuille de gombo. Les souris qui ont servi de cobayes ont perdu du poids et leur taux de glucose a diminué. Ce légume est riche également en vitamines, ainsi qu'en magnésium.

C'est un aliment qui a l'avantage de donner une sensation de satiété assez rapide.

Lorsqu'on souhaite perdre du poids, c'est idéal d'en manger.

Nettoyer le sang

Le mélange feuille de gombo et citron est utilisé pour désintoxiquer et purifier le sang dans les veines. Le gombo associé au citron est utilisé comme cure pour nettoyer le sang et redonner la santé à l'ensemble du corps. Le jus de citron est un produit qui aide lui aussi à nettoyer l'organisme puisqu'il possède énormément d'électrolytes. Le citron est parfait pour libérer le corps de ses toxines.

Recette : Prendre 10 à 15 feuilles de gombo, 5 citrons à couper en deux.

Les laver correctement et les mettre dans un récipient contenant 2 à 3 litres d'eau. Bouillir pendant 15 à 20 minutes. Laisser reposer et filtrer.

Boire 1 tasse chaque matin à jeun. Cette cure peut être renouvelée tous les 3 mois.

Feuilles d'avocat : réguler tension et glycémie

Les feuilles d'avocat sont une mine de nombreux bienfaits pour la santé. En les intégrant dans l'alimentation au quotidien, on peut profiter de leurs propriétés thérapeutiques et améliorer la santé et le bien-être général.

Une étude réalisée a démontré que les feuilles d'avocat exercent plusieurs effets cardiovasculaires réels sur l'organisme. Elles ont un effet hypotenseur et de vasodilatateurs sur les vaisseaux sanguins.

Elles permettent de réguler le rythme et la force de contraction du cœur. L'infusion des feuilles d'avocat permet d'améliorer l'augmentation du HDL (bon cholestérol) et diminution du cholestérol total, des triglycérides et du LDL (mauvais cholestérol). A cela, les études concluent que les feuilles d'avocat contribuent à réduire de la pression artérielle chez les hypertendus.

Les résultats ressortent aussi que ces feuilles protègent contre les dommages oxydatifs et des dépôts cristallins au niveau des reins. Elles renforcent les reins à bien éliminer l'acide urique.

Autres vertus des feuilles d'avocat

Elles améliorent la digestion à cause

des fibres que contiennent les feuilles qui aident à réguler le transit intestinal et à soulager les troubles digestifs.

Les vitamines et minéraux présents dans les feuilles d'avocat renforcent les défenses immunitaires et aident à combattre les infections. Les feuilles d'avocat ont des effets anti-inflammatoires.

Ce qui permet de soulager les douleurs articulaires et réduire les symptômes de l'arthrite. Elles peuvent aider à réguler les niveaux de sucre dans le sang.

Recettes thérapeutiques maison

Infusion de feuilles d'avocat : Faire bouillir 7 feuilles d'avocat fraîches ou 10 feuilles séchées dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes.

Filtrer le liquide et boire 1 tasse matin, midi et soir pour renforcer le système immunitaire et la santé cardiovasculaire



Image des feuilles d'avocat

(tension artérielle, glycémie).

Sauce : Les jeunes feuilles d'avocat et à ajouter aux sauces légumes comme Gboma, Adémè, Gnato, Kodoro. Elles renforcent

l'effet antioxydant de la sauce.

par Gamé KOKO

Source : «*Revue académique* (Publication de 2024 dans l'International Research Journal of Biological Sciences sur les feuilles d'avocat) »

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

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

Bicarbonate : savoir utiliser pour la santé

Le bicarbonate de sodium, souvent perçu comme un simple ingrédient de cuisine, est en fait un allié santé de premier plan. Il est indispensable dans de nombreux plats africains. Bien utilisé dans l'alimentation, il favorise la digestion, protège les reins et a un effet positif sur la santé cardiaque. Son usage nécessite une bonne maîtrise pour garantir des bénéfices sans risque.



Image du bicarbonate de sodium

Le principal avantage du bicarbonate de sodium réside dans son action alcalinisante. C'est un ingrédient culinaire aux multiples vertus. Dans la préparation des plats tels que l'ayimolou, le haricot, certaines légumes ou sauces de feuilles amères, il accélère non seulement la cuisson, mais il neutralise aussi l'acidité des aliments. Cela contribue à maintenir l'équilibre du pH dans le

corps, un facteur clé pour la santé.

Faciliter la digestion

Le bicarbonate de soude est un antiacide efficace. Il soulage les brûlures d'estomac et l'indigestion en neutralisant l'excès d'acide gastrique. En Afrique, où l'on consomme souvent des plats riches et épicés, une petite pincée de bicarbonate dans une sauce peut apaiser les inconforts gastriques. Cet ingrédient est aussi utilisé pour

rendre les haricots plus digestes, en réduisant les effets de ballonnement.

Soutenir la fonction rénale

Une étude publiée dans le « *Journal of the American Society of Nephrology* » a confirmé que la prise du bicarbonate aide à améliorer la fonction rénale. Cela aide aussi à prévenir l'acidose métabolique chez les personnes atteintes de certaines maladies. Cet effet se produit grâce à sa capacité à équilibrer le pH dans le sang. Ce qui contribue à la bonne santé des reins.

Effets sur la santé cardiaque

Il existe, selon les recherches, un lien entre le bicarbonate de soude et la réduction du risque de maladies cardiovasculaires. Cet effet provient de son action sur l'équilibre du pH sanguin. Cette propriété lui permet de neutraliser les acides présents dans le corps. Ces acides peuvent contribuer à divers problèmes cardiovasculaires. Cet effet est lié à une utilisation médicale sous supervision.

Une solution polyvalente

Le bicarbonate de soude a aussi d'autres utilités. Il est efficace pour l'hygiène bucco-dentaire. Ses propriétés légèrement abrasives

éliminent la plaque et les taches sur les dents. Il rafraîchit également l'haleine en neutralisant les acides buccaux.

Une petite quantité peut être ajoutée à un dentifrice pour un nettoyage plus efficace.

De manière générale, on l'utilise pour la désinfection et le nettoyage des aliments, comme le lavage des feuilles et des légumes-feuilles.

Dosage et précautions

Le bicarbonate de soude a des effets négatifs si l'on en abuse.

Selon les normes, au quotidien, il faut consommer au 4 cuillerées à café par jour.

Une consommation excessive peut provoquer des maux d'estomac, des ballonnements et un déséquilibre électrolytique. Les personnes souffrant d'hypertension doivent faire attention, car le bicarbonate de sodium contient beaucoup de sodium.

Il est recommandé d'utiliser du bicarbonate de sodium de qualité alimentaire, qui est pur et sans additifs. Ceci dit, faire attention à ce qu'on achète dans les marchés.

Le bicarbonate est utilisé en très petite quantité. Le dosage dans les recettes est la clé.

Si la langue picote, la dose est excessive. Il faut donc éviter les plats contenant du bicarbonate en excès.

par Esther KOLANI

Lien entre la maladie de Parkinson et les reins



Image d'une personne âgée souffrant de parkinson

La maladie de Parkinson est la deuxième maladie neurodégénérative la plus fréquente. Longtemps, les scientifiques ont pensé que le cerveau en était le point de départ. Mais une récente étude américano-chinoise, publiée dans « *Nature Neuroscience* », bouleverse cette idée : **le rein peut en réalité être le premier organe touché.**

Les chercheurs ont détecté la présence de la protéine α -synucléine, responsable de la formation d'amas toxiques, dans les reins de patients atteints de Parkinson. Injectée chez des souris saines, cette protéine a déclenché des symptômes

moteurs typiques de la maladie. Selon les auteurs, lorsque les reins fonctionnent mal, ils ne filtrent plus correctement cette protéine, qui s'accumule. Puis remonte vers le cerveau via les nerfs. Une découverte majeure : **le rein ne serait pas un simple dommage collatéral, mais potentiellement la source du processus pathologique.** Cela ouvre la voie à un dépistage précoce par voie rénale, bien avant l'apparition des troubles moteurs. **Préserver sa santé rénale peut ainsi devenir un levier inattendu et prometteur dans la prévention de la maladie de Parkinson.**

par Jean ELI

Dent malade : une faible érection



Image d'un homme souffrant du mal de dent

Une bonne santé buccodentaire est très importante pour la santé en général et une bonne sexualité, en particulier. Car avoir un beau sourire et une haleine fraîche sont autant de facteurs qui jouent sur la confiance en soi, le rapport à l'autre et la séduction. Un bon nombre d'hommes n'embrassent pas leur femme et vice-versa parce qu'ils ont peur qu'on sente une mauvaise haleine. On sait que les relations amoureuses et sexuelles sont ternies quand il y a absence de baiser. Cet acte est en effet essentiel lors d'un moment charnel, ainsi que dans la relation de couple au quotidien. Dans certains cas, une infection dentaire

peut aussi provoquer des troubles de l'érection. Une infection dentaire peut se diffuser dans les vaisseaux sanguins, y compris ceux du pénis. Il sera alors moins irrigué et cela peut, chez certaines personnes, aboutir à des troubles de l'érection. La santé bucco-dentaire a aussi un impact psychologique. En effet, les personnes complexées par leur sourire peuvent souffrir d'un manque de confiance en elles dans les rapports de séduction. **On s'est aperçu que la perte des dents chez l'homme induit une perte de virilité et chez la femme une perte de sa sensualité ou de son potentiel de séduction.**

par Raymond DZAKPATA

Prenez soin de votre santé au quotidien

Plats africains à consommer avec modération

La cuisine africaine est riche, variée et savoureuse. Mais certains plats, lorsqu'ils sont consommés en excès ou mal préparés, peuvent causer des inconforts digestifs comme les ballonnements, les brûlures d'estomac ou même des douleurs gastriques. Voici des menus africains qu'il vaut mieux savourer avec modération.



Image d'un plat de fufou

La cuisine africaine est reconnue pour sa richesse, ses saveurs puissantes et sa diversité culturelle. Des sauces onctueuses d'Afrique de l'Ouest aux grillades savoureuses d'Afrique de l'Est, chaque plat raconte une histoire. Cependant, derrière ces délices se cachent parfois des préparations très riches en matières grasses, en sucre ou en sel. Bien que délicieux, certains plats doivent être consommés avec modération pour préserver la santé.

L'attiéké bien chargé

Plat incontournable en Côte d'Ivoire, l'attiéké est souvent accompagné de poisson frit, piment et huile.

Pris en grande quantité ou très gras, il peut être difficile à digérer et provoquer des ballonnements. L'attiéké contient 50 % d'eau et 50 % d'amidon.

Or l'amidon se décompose en sucre complexe pendant la digestion. Et le sucre fait monter la glycémie. Une boule de 300 g d'attiéké apporte l'équivalent de 15 à 20 carreaux de sucre, soit une proportion supérieure à la norme de l'OMS qui est de 10 carreaux par jour au maximum.

Les sauces trop épicées

Dans de nombreux pays africains, les sauces très pimentées sont la norme. Or, l'excès de piment peut irriter la muqueuse gastrique et accentuer les brûlures d'estomac.

Cela peut causer un reflux acide, des problèmes digestifs et même des problèmes cardiaques potentiellement mortels. Prudence.

Le fufou accompagné de sauces lourdes

La prise de poids survient lorsqu'il

ya un excès calorique, c'est-à-dire lorsqu'on consomme plus de calories que le corps n'en brûle.

Si le fufou est consommé en grandes quantités, il peut contribuer à cet excès, surtout si les sauces qui l'accompagnent sont riches en matières grasses ou en huile (arachide, graine, sauce claire avec beaucoup d'huile). Cela devient lourd à digérer et fatigue l'estomac.

Les plats frits à répétition

Poissons frits, beignets, allocou ou banane plantain frite, ces délices, s'ils sont consommés trop souvent, apportent un excès de graisses, de calories vides, en gras saturés et en sodium, qui ralentissent la digestion et favorisent l'acidité gastrique.

La consommation régulière de frites peut présenter des risques pour la santé cardiovasculaire.

Le gari sec ou mal trempé

Consommé sec, le gari peut gonfler dans l'estomac et causer un inconfort digestif ou des brûlures d'estomac.

Consommé en excès, le gari peut être trop riche en glucides et contribuer à un excès calorique. Il est préférable de l'accompagner d'eau, de lait ou de soupe légère.

Conseils pour protéger son estomac

Privilégier les portions modérées. Varier les modes de cuisson (vapeur, bouilli, grillé). Boire suffisamment d'eau.

Éviter de manger trop tard le soir. La richesse de la cuisine africaine n'est pas à bannir, mais à équilibrer.

Tout est question de quantité et de préparation.

Trou de mémoire : signes d'alerte

Le trou de mémoire est une expression familière qui décrit l'incapacité momentanée à se rappeler une information, un mot, un fait ou un événement. Ce phénomène, bien que souvent bénin et transitoire, peut parfois être source de gêne, voire d'inquiétude, surtout lorsqu'il se répète fréquemment.



Image d'un senior souffrant du trou de mémoire

1

Oublis temporaires

La manifestation la plus courante est la difficulté soudaine à retrouver un mot, un nom ou une idée au cours d'une conversation. On parle souvent d'un « mot sur le bout de la langue ». Généralement, le souvenir revient spontanément après un délai de quelques minutes à quelques heures.

2

Déviations de l'attention

Un manque de concentration peut entraîner des oublis rapides, comme oublier une tâche ou une information avant même de l'avoir traitée complètement. La distraction ou la fatigue cognitive jouent souvent un rôle majeur.

3

Réminiscence

Un trait caractéristique du trou de mémoire est que l'information oubliée refait surface plus tard, parfois de manière inattendue.

Cette récupération différée peut être vécue avec un mélange de soulagement et de frustration.

4

Incohérence

La mémoire fragmentée peut générer des difficultés à établir des liens logiques entre les événements. La conversation devient moins fluide, ponctuée d'hésitations ou de confusions.

5

Perturbation émotionnelle

Les trous de mémoire, surtout en public, provoquent souvent de la gêne, de l'anxiété, voire une perte de confiance en soi.

Cette dimension émotionnelle peut accentuer le problème, car le stress perturbe lui-même les processus de rappel.

6

Perte d'objectifs

Les oublis répétés de rendez-vous, de tâches ou de responsabilités sont plus problématiques. Ils affectent directement l'efficacité et peuvent perturber la vie professionnelle ou personnelle.

Quand faut-il s'inquiéter ?

Dans la majorité des cas, les trous de mémoire sont normaux. Ces causes sont, entre autres, la fatigue, le stress, la surcharge mentale ou une simple distraction. Cependant, il est important de rester attentif si les oublis deviennent fréquents ou persistants, s'ils perturbent sérieusement le quotidien, ou encore s'ils s'accompagnent d'autres troubles (désorientation, difficulté à reconnaître des proches, etc.). Dans ces cas, il est recommandé de consulter un professionnel de santé (médecin, neurologue ou psychologue) afin d'écartier des causes plus sérieuses comme les troubles cognitifs légers ou les maladies neurodégénératives dont l'Alzheimer.

Source : « ameli.fr »

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

Jean-Louis Moré

« Si nous pouvions donner à chaque individu la bonne quantité de nourriture et d'exercice, pas trop peu et pas trop, nous aurions le plus sûr moyen pour la santé. »

Hippocrate

Infusion de cannelle : anti-fatigue et brûle-graisse

La cannelle n'est pas seulement une épice parfumée qui relève les plats et desserts, elle est aussi un véritable trésor pour la santé. Consommée en infusion, elle devient un allié naturel puissant pour lutter contre la fatigue et favoriser la perte de poids.



Image d'une infusion de cannelle

L'infusion de cannelle est une boisson simple, naturelle et efficace pour retrouver de l'énergie, activer le métabolisme et garder un poids santé, tout en prenant soin de sa digestion.

Un booster d'énergie naturelle

Un article «Cinnamon Converts Poor Learning Mice to Good Learners : Implications for Memory Improvement» publié dans le «Journal of Neuroimmune Pharmacology» (2016) montre que la cannelle stimule la circulation sanguine et apporte un effet tonifiant immédiat.

Des études suggèrent que la cannelle a des effets positifs sur les performances mentales, dont la mémoire. Son utilisation influence favorablement les mécanismes cognitifs, elle améliore les capacités mentales.

En buvant une tasse de tisane à la cannelle le matin ou en début d'après-midi, on combat naturellement la fatigue. On retrouve vitalité sans recourir à la caféine.

Une aide minceur efficace

Grâce à ses propriétés thermogéniques, la cannelle aide le corps à brûler plus de calories.

L'étude «The Effects of Cinnamomum cassia on Blood Glucose Values are Greater than those of Dietary Changes Alone» publiée dans «Nutrition and Metabolism Insights»

révèle que l'infusion de la cannelle régule également la glycémie.

Ainsi, elle limite les fringales et les envies de sucre. Une infusion régulière contribue donc à contrôler le poids tout en favorisant la digestion.

Un allié contre les ballonnements

La tisane à la cannelle est aussi connue pour ses effets carminatifs et antispasmodiques. Elle réduit les spasmes gastro-intestinaux, soulage les ballonnements, améliore le transit intestinal. La cannelle favorise l'expulsion des gaz intestinaux en offrant une sensation de ventre plus léger.

L'étude «Chemistry, biogenesis, and biological activities of Cinnamomum zeylanicum» publiée dans «Critical Reviews in Food Science and Nutrition» (2011) montre que la tisane cannelle agit comme un véritable accélérateur métabolique. Elle stimule la production d'enzymes digestives, facilitant ainsi la décomposition des aliments et leur assimilation.

Recette : Faire bouillir 1 tasse d'eau. Ajouter 1 bâton de cannelle (ou 1 cuillère à café de cannelle en poudre). Laisser infuser 10 minutes. Ajouter un peu de miel ou de citron pour plus de saveur. À consommer 1 à 2 fois par jour, de préférence après les repas.

Remède naturel contre dépression nerveuse



par Jean ELI

La dépression nerveuse est un mal-être profond, un trouble de l'humeur, qui handicape la vie quotidienne.

Elle nécessite un traitement et un suivi. Heureusement, en cas de dépression nerveuse, les antidépresseurs ne constituent pas l'unique solution. En effet, il

existe plusieurs remèdes naturels qui peuvent se montrer efficaces sans induire d'effets secondaires.

Ces remèdes peuvent être consommés aussi bien en prévention qu'en soin.

Face à une dépression légère ayant peu d'impact sur la vie quotidienne, un médecin généraliste recommande plutôt un soutien psychothérapeutique.

Recette : Le jus frais de feuilles de céleri et de tiges, obtenu avec un mixeur, a des effets diurétiques et dépuratifs.

Mélanger avec le jus de citron, prendre 2 à 3 fois par semaine (sauf femme enceinte).

Causes de la sécheresse buccale chez les diabétiques

Les personnes diabétiques de type 1 ou 2 présentent des symptômes qui ont un impact négatif sur leur qualité de vie. L'un d'entre eux est la bouche sèche. Il s'agit de la xérostomie. Elle est associée à un risque accru de caries, d'infections et de maladies parodontales. Pour éviter cela, il est nécessaire de contrôler correctement la glycémie. Enfin, une bonne hydratation et des soins spécifiques en matière d'hygiène buccale sont réellement indispensables pour diminuer les complications.



Image d'un homme souffrant d'une sécheresse buccale

Le « Journal of Endocrinology and Nutrition » explique que la xérostomie fait partie des manifestations orales les plus courantes chez les personnes diabétiques.

Le problème est qu'il ne s'agit pas seulement d'une sensation, mais qu'elle peut avoir des conséquences non négligeables au niveau buccodentaire. En effet, la maladie modifie à la fois la composition de la salive et la morphologie des glandes salivaires.

D'autres symptômes oraux pouvant apparaître sont les ulcères, la candidose pharyngée ainsi que la sensation de brûlure.

Cependant, ce ne sont pas les seuls signes. On observe aussi une polyurie (augmentation des mictions), une polydipsie (augmentation de la soif) ainsi que des altérations de poids.

Quelles sont les causes ?

L'une des causes est l'augmentation des mictions. Ce phénomène entraîne une déshydratation.

La salive se compose principalement d'eau. Sa production est donc altérée lorsque les fluides corporels sont déséquilibrés. Un autre facteur similaire qui détermine la sécheresse buccale en cas de diabète est le changement dans la composition de la salive. En plus de l'eau, la salive se compose de glucose et de protéines. Selon une étude publiée dans le « Journal de Médecine et de Pathologie Orale », il produit ce que l'on appelle la sialose diabétique qui consiste en une augmentation

de la taille des glandes salivaires. Cela entraîne alors une altération de leur fonctionnement.

Autres causes de la xérostomie

La production de la salive est influencée par de nombreux facteurs. De multiples situations peuvent donc déclencher ce trouble.

Par exemple, la déshydratation qui n'est pas en lien avec le diabète. De même, des médicaments peuvent provoquer ce trouble, en particulier ceux qui sont utilisés dans les traitements de chimiothérapie.

Le vieillissement est aussi généralement déclencheur d'une sécheresse buccale. De même que d'autres maladies chroniques, comme la cirrhose, le VIH et la tuberculose.

Mesures préventives

Les diabétiques doivent renforcer leur hygiène buccale. Il est recommandé d'utiliser des bains de bouche et, en plus du brossage des dents.

Par ailleurs, éviter les liquides sucrés et acides. Rester hydraté, mais le mieux c'est avec de l'eau. Les visites régulières chez le dentiste sont indispensables. Car il doit vérifier et corriger rapidement toute altération.

De plus, dans certains cas, des médicaments stimulant le flux salivaire sont prescrits.

Ces mesures sont réservées au cas où la xérostomie n'est pas résolue par des mesures générales.

par Elom AKAKPO

Acte 34 des «Journées nationales du sport» :

Rendez-vous ce samedi 30 Août 2025



Exercices pour prévenir mal de dos

Le mal de dos touche des milliers de Togolais. Les causes sont entre autres, le stress, le mode de vie sédentaire, la prise de poids, et l'âge. L'OMS estime que 80% de la population mondiale souffre à un moment de sa vie de ce problème. Voici quelques exercices physiques réguliers qui peuvent contribuer à soulager cette douleur pour se maintenir en pleine forme.



Image d'une femme en train de faire un exercice physique

Il faut renforcer la masse musculaire pour limiter les risques de lombalgies, mais en douceur, avec des exercices simples très doux et sans tension. Ainsi pour prévenir les maux de

dos, les exercices consisteront à enlever les tensions des muscles de la colonne vertébrale, autour des omoplates et du bassin et à optimiser la mobilité de la cage thoracique. S'allonger à plat sur un tapis

de sol, les bras le long du corps, les deux pieds posés à plat et les genoux pliés en direction du plafond.

Prendre une ou deux minutes pour identifier les parties bien ancrées dans le sol ou au contraire légèrement surélevées.

Faire ensuite chaque série d'exercices. Sans les compter, mais jusqu'à ce que le mouvement devienne plus facile à exécuter, agréable et souple.

Contre le mal de dos

S'enlacer avec vos deux bras et bercez-vous doucement de droite à gauche en permettant à la tête de rouler.

Répéter le même exercice en tournant cette fois la tête dans la direction opposée au balancement.

Faire une troisième série de balancements en maintenant la tête droite et immobile, les yeux fixés au plafond.

Donner plus de mobilité aux vertèbres et au bassin

Former un triangle avec les deux bras allongés en direction du plafond, les deux paumes de vos mains jointes.

Déplacer le triangle vers la droite et la gauche, la tête accompagnant le mouvement.

Mobilité du bassin

Effectuer de légères bascules du bassin (sans décoller le dos du sol) de gauche à droite, puis d'avant en arrière, et enfin en faisant des cercles complets, dans un sens puis dans l'autre.

En partant des fessiers, soulever ensuite doucement le bassin, vertèbre après vertèbre (en maintenant les deux pieds à plat au sol), puis revenez de la même manière dans la position initiale.

Se détendre

Toujours allongée sur le dos, les deux pieds posés à plat et les genoux pliés en direction du plafond, inspirer en rentrant le ventre et expirer en gonflant le thorax. Puis faire le contraire.

Respirer ainsi à son rythme. Pour terminer la série d'exercices contre le mal de dos, s'étendre à nouveau sur le dos. Prendre conscience des évolutions constatées depuis le début de la séance.

Source : «Santé Magazine »



28 NOV
14 DEC
2025
FOIRE
INTERNATIONALE
DE LOME
Foire de toutes les opportunités

**ALERTE
VIGILANCE**

Pour la réservation de vos stands, tous les paiements se font exclusivement sur la plateforme

<https://e-fil.cetef.tg>

via : Flooz • Carte Bancaire • Virement bancaire

Tout autre mode de paiement, en dehors de la plateforme, est frauduleux
Merci de rester vigilants et de signaler toute tentative suspecte.



Spéciale
PROMO

Farine de maïs pour la pâte Akoumè enrichie en vitamines et sels minéraux (Fer, Acide folique, Zinc ...) et sucre blanc cristallisé enrichi en vitamine A

~~1450 FCFA~~ **1000 FCFA** ✓



3 Kg

~~500 FCFA~~ **400 FCFA** ✓



1 Kg

~~650 FCFA~~ **450 FCFA** ✓



800g

MAÏVIT CASSE
LES PRIX!

Jusqu'à
-33%
de réduction

DU 05 AOÛT AU 05
OCTOBRE 2025

Contact : +228 91 02 83 04

**Etre en bonne santé
est un besoin
universel.**

**Une réduction de la consommation
de viande rouge permet d'abaisser de
façon significative le risque de
cancer et cardiovasculaire.**





**AOÛT SOLIDAIRE
JE DONNE MON SANG,
JE SAUVE DES VIES**

DATE

CNTS & PCD

15 au 30 Août 2025



N° Vert: 8214

C.N.T.S.: 2 B.P. 20707, Lomé 2 Togo / Tel: (228) 22 31 64 30 / Fax: (228) 22 31 64 68 / cnts.lome@gmail.com
E-mail: infos.dondesangcnts@gmail.com / 368, Rue BIKOTIBA, non loin de EPP DOMASSESSÉ





**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



**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



**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