



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 EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 841 du 12 Novembre 2025

Prostate grossie : remèdes naturels



4-5

DES REMÈDES NATURELS POUR ÉVITER LE CANCER DE LA PROSTATE

Prostate malade :
signes d'alerte

6

Régime alimentaire
du diabétique

3

« Goussi » : renforcer le
traitement de la prostatite

3

28 NOV
14 DEC
2025

FOIRE
INTERNATIONALE
DE LOME

Foire de toutes les opportunités

THÈME : « 40 ANS D'HISTOIRE, 20 ÉDITIONS :
UN REGARD SUR LE PASSÉ, UN CAP SUR L'AVENIR »

FOIRE
INTERNATIONALE DE 40 ANS
LOME

ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

+228 91 30 70 70
+228 99 30 70 70

www.cetef.tg



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Face terrain de Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

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

20SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Espacer les repas de six heures

Les nutritionnistes conseillent de prendre trois repas par jour pour rester en bonne santé. Il est, en outre, préconisé de manger à des heures bien précises. Soit 7h, 13h et 19h. En gros, il faudrait compter un espace de six heures entre chaque repas.



Image d'une famille en train de manger

Espacer ses repas permet en premier lieu de faciliter la digestion. « Il faut laisser le temps à l'organisme d'assimiler les nutriments. Ensuite, cela aide à la gestion de son poids. Les graisses sont éliminées lors des activités physiques comme la marche. En revanche, l'espacement ne doit pas dépasser six heures. Autrement, cela peut faire manger en grande quantité par rapport à la normale et expose à la prise de poids », précise Ferdinand Limassou, Nutritionniste, expert en nutrition Communautaire et clinique à Yaoundé (Cameroun). Par ailleurs, Ferdinand Limassou, rassure que ce nombre d'heures est sans risque pour l'individu. « S'il y a un problème entre ces six heures, alors l'alimentation n'a pas été qualitative et quantitative. Si ce temps paraît long, l'une des raisons est aussi de n'avoir pas ou mal pris son petit déjeuner.

Donc, il est conseillé de manger plus de fruits et légumes pour réduire la sensation de faim durant cet intervalle de temps », prescrit-il.

Bénéfices

Selon une étude publiée en septembre 2022 dans la revue « Proceedings of the National Academy of Sciences », les horaires de repas ont notamment un impact sur la santé mentale et l'apparition d'épisodes anxieux.

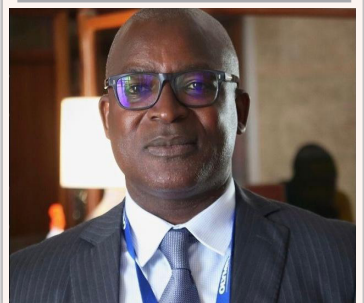
Manger le matin s'avère essentiel pour, entre autres, équilibrer dès le réveil la glycémie déterminante pour maintenir un bon niveau d'énergie, mais aussi la concentration ou encore l'humeur.

Manger calmement, bien mâcher. Soit vingt minutes par repas.

Éviter de manger au volant de la voiture, devant son poste de télévision, ordinateur, téléphone, ou en marchant.

par William O.

ils ont dit...



Prof Papa Ahmed Fall,
chef du service d'urologie/
andrologie de l'hôpital Dalal Jamm
(Sénégal)

« Bien qu'il n'existe pas de méthode infaillible pour prévenir le cancer de la prostate, l'adoption de modes de vie sains peut réduire le risque de manière significative.

Une activité physique régulière est essentielle, non seulement pour le bien-être général, mais aussi pour la prévention du cancer de la prostate, car elle permet d'éviter l'excès de poids, qui est lui-même un facteur de risque. Une alimentation saine est tout aussi importante : la réduction de la consommation de graisses et de viande rouge et l'incorporation d'aliments riches en composés bénéfiques tels que le lycopène (présent dans les tomates) et le sélénium (présent dans les noix et les légumineuses) sont considérées comme jouant un rôle préventif.

Au-delà du mode de vie, la détection précoce est essentielle pour augmenter les chances de survie. Les tests de dépistage comprennent généralement un examen rectal et une prise de sang pour mesurer le taux de PSA (antigène prostatique spécifique)...

PHARMACIES DE GARDE DU 10/11/25 au 17/11/25

CENTRE 3IEME ARRONDISSEMENT	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
CRISTAL	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
DES APÔTRES	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCEANE	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
KODJOVIAKOPE	Rue HOULATA, près de la rue de l'OCAM, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
ROBERTSON	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
LIBERATION	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
ST KISITO	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
THERYA	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
ST PAUL	Petit contournement, près de la Foire internationale Togo 2000	96 80 09 92
LE JOURDAIN	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
HEDZANAWA	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
KOUSSAN	Avenue du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	96 80 09 27
J-MIMSHAK	En face du stade de Kégué	96 80 10 01
MAWULE	Près de la base de Satom 01 BP : 1391 Hountigomé	92 24 42 70
FIDELIA	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
LA RUCHE	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel le Référentiel	96 80 09 18
ELI-BERACA	Attigou derrière la clôture de l'aéroport, près de l'école les Savoirs	99 41 52 52
LA REFERENCE	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
BONTE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
AZUR	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AURORE	Route d'Atigangomé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentécôte	90 49 44 56
JAHNAP	LANKOUVI, non loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
CONFIANCE	A côté de l'EPP Gakli, Djidjilé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
LUMIERE	Face GTA	91 01 33 28
DES ORCHIDEES	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
SOLIDARITE	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP	92 33 49 76
DE LA VICTOIRE	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
ARC-EN-CIEL	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
SHALOM	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé après les rails	99 11 35 35
AGOE-NYIVE	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
TAKOE	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	93 58 78 23
EL NOUR	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
ELEMAWUSSI	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
EMMAÜS	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
CHARITE	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
SATIS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
DENIS	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
GANFAT	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan) sur la rue de 50m	70 44 85 17
ZOPOMAHE	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
EL-SALI	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
OBSERVANCE	Sur la rte Zossimé - Sanguera à côté de la salle témoins de Jehovah	96 28 34 10
M'BA	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokoè Gbomamé, près la quai cailleries	70 12 44 44
TRIOMPHE	Sogbossito, face de la station Total Energies près du Camp BIR	70 74 22 22
VERONIQUE	Route Mission Tové, 300 mètres après le marché de Légbossito	99 76 81 81
LE DESTIN	Quartier Bokpokor, près du carrefour kpala	91 00 11 91
LUMEN	Face de l'école nationale de gendarmerie d'Avépozo	92 03 40 40
HELENE	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
	Aveta face au marché d'Aveta	96 98 15 15

« Goussi » : renforcer le traitement de la prostatite

Santé Prévention

La graine de courge en Ewé « Goussi » assaisonne les sauces, cakes et recettes de pain. « Goussi » est riche vitamines (A, B1, B2), et contient des sels minéraux dont le magnésium, fer, phosphore, zinc, cuivre, potassium, calcium, des acides gras insaturés et des protéines. Particulièrement énergisantes, les graines de courges comptent 450 calories pour 100 grammes de graines. Or, elles présentent un faible index glycémique à 25. Les graines de courge sont classées dans le groupe des superaliments à cause de sa composition et ses vertus. Il existe aussi l'huile extraite de graines courge. Cette huile est très recommandée pour entretenir la santé de leur prostate, reins et vessie. Mais cette huile n'est pas faite pour être chauffée car elle peut fumer et ses composants peuvent se dégrader et former des composés toxiques. Il faut juste s'en servir comme huile d'assaisonnement des plats.

Des études ont été faites sur les graines de courges dans le but de voir leur effet dans le traitement des troubles de la miction ou de l'urine associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate et les irritations de la vessie. Des essais cliniques menés avec des préparations commerciales à base de graines de courge et de palmier nain, ont donné des résultats encourageants : réduction des symptômes urinaires et régression de l'hypertrophie. Mais, compte tenu des mélanges utilisés et des effets reconnus du palmier nain pour le traitement de l'hypertrophie de la prostate, on ne peut pas de facto attribuer aux graines de courge les effets qui leur sont attribués.

Des preuves plus convaincantes ont été apportées, toutefois par des études menées avec des extraits purs de graines de courge. Ainsi, une étude de pharmaco-vigilance a montré un soulagement d'environ 40 % des symptômes de l'hypertrophie en utilisant un extrait à base de graines de courge. Un autre essai clinique a conclu que les graines de courge, à raison de 320 mg par jour pendant au moins 3 mois, ont des effets comparables au palmier nain, sur la réduction des symptômes urinaires et l'amélioration de la qualité de vie des participants.

Ceci à amener l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) à reconnaître l'usage médicinal des graines de courge pour soulager les symptômes de la vessie irritable ou vessie hyperactive) et les troubles de la miction associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP).

Selon l'histoire, les colons d'Amérique du Nord broyaient les graines de courges

et les mélangeaient à de l'eau, du lait ou du miel pour en faire un vermifuge, c'est-à-dire, est une substance destinée à détruire et à expulser les vers ou les parasites intestinaux. On se servait aussi de « Goussi » pour traiter l'énurésie, le pipi au lit chez les enfants.

En Amérique centrale, on s'en servait pour traiter les néphrites et les affections du système urinaire. En Allemagne, des préparations à base de graines de courge sont aussi employées pour traiter les troubles du système urinaire, l'énurésie et l'irritation de la vessie.

Santé de la prostate et des reins

Le fonctionnement normal de la prostate repose sur des niveaux de zinc optimaux. C'est pourquoi une poignée de pépins de courge 2 à 3 fois par semaine peut améliorer la santé de la prostate. Comme elles sont diurétiques, les graines de courge permettent de soulager ces troubles de façon significatives, même si elles ne réduisent pas la taille de la prostate. Ces effets sont liés à la présence de principes actifs comme les phytostérols, les acides gras insaturés et le zinc.

En outre, les graines de courge préviennent les troubles urinaires, améliorent et augmentent la fréquence et le volume des mictions. « Goussi » prévient la cystite. C'est une inflammation de la paroi de la vessie d'origine, le plus souvent, bactérienne.

Goussi pour la fertilité féminine

Touchant essentiellement les femmes, la cystite se manifeste par des douleurs brûlantes en urinant, des envies fréquentes et parfois, de présence de sang ou de pus dans les urines.



Image de Goussi

Elles sont également bénéfiques pour la femme, puisqu'elles aident en général à fluidifier la circulation de l'urine; ce qui leur permet de lutter contre les troubles du système urinaire. Elles luttent efficacement contre les infections urinaires, les pyélonéphrites et aident à traiter l'incontinence, qui peuvent être très inconfortables voire handicapants au quotidien. En outre, elles augmentent les chances d'être fertile. « Goussi » aide également à améliorer la qualité du sperme et donc la fertilité des hommes. Leur pouvoir antioxydant aide à stimuler la création des spermatozoïdes, un processus qui ralentit dès les premiers signes de l'âge.

Anti-inflammatoire par excellence, l'huile des graines de courge parvient efficacement à corriger la congestion des tissus de la prostate. Les irritations de la vessie sont soulagées par cette huile qui possède des vertus régulatrices des troubles mictionnels et préventives des calculs rénaux.

Les phytostérols contenus dans l'huile de « Goussi » ont le privilège d'avoir une structure chimique quasi-semblable à celle des androgènes naturellement sécrétés par la prostate. Les propriétés antioxydantes de l'huile de pépin limitent le vieillissement de la prostate et préviennent

ainsi ses dysfonctionnements.

Recette naturelle

Recette 1 : Prendre 1 cuillère à soupe de graines de courge, les torréfier juste 2 minutes, pas plus. Laisser refroidir et manger. Faire cela 1 fois par jour surtout le matin et ceci pendant 3 semaines à 4 semaines au plus et aller faire le test PSA à l'hôpital.

Recette 2 : Prendre 2 cuillères soupe de l'huile de Goussi. Faire cela 1 fois par jour surtout le matin et ceci pendant 3 semaines seulement et aller faire le test PSA à l'hôpital.

Faire la sauce Goussi

Pour faire la sauce de Goussi, ne plus ajouter à cette sauce une autre huile comme huile d'arachide ou huile rouge. Les graines de Goussi sortent leur propre huile.

Attention !

Si on rencontre des problèmes d'urine ou tout autre trouble potentiellement lié à la prostate, un avis médical est indispensable. Les graines de courge s'utilisent comme un complément à un traitement classique et elles ne peuvent en aucun cas le remplacer le traitement.

par Elom AKAKPO

Régime alimentaire du diabétique



Sandrine Yasmine Zerbo

Nutritionniste-Diététicienne d'Etat
(Burkina-Faso)

Les diabétiques doivent connaître les différents types d'aliments. Les céréales, mil, riz, maïs, sorgho, féculents, tubercules, contiennent des sucres rapides qui ne sont pas favorables au diabétique.

On ne les supprime pas de l'alimentation du diabétique mais on réduit les proportions à consommer.

Les protéines animales (viande, poisson, œuf, produits laitiers) et végétales (haricot, lentilles, pois de terre, soja) ont un indice glycémique très bas et sont bons pour le diabétique.

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

Le diabétique peut tout manger, c'est la quantité des différents aliments qui composent son assiette qui doit être l'objet d'attention. L'assiette du diabétique doit être composée à moitié

de légumes feuilles verts ou et l'autre moitié de trois cuillerées de riz ou de pâtes de maïs ou de pâtes alimentaires comme le spaghetti ou du macaroni, d'un morceau de viande ou de poisson ou de poulet ainsi que d'un fruit à prendre en fin de repas. Je recommande de consommer les fruits en fin de repas pour éviter les pics glycémiques.

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

Il y en a plusieurs. Nous avons en premier lieu l'eau. Il faut en boire suffisamment. C'est le premier allié du diabétique, car elle hydrate et permet d'éliminer les toxines et de réduire le taux de glucose dans le sang. **Nous avons également le jus de citron qui peut être ajouté à un verre d'eau tiède à boire le matin ou arroser sur les repas.**

Cela contribue à diminuer le taux de sucre dans le sang. Aussi, il y a les épinards qui sont très riches en fer et en antioxydants. On peut citer également l'ail qui contient des substances qui

aident le foie, où se stockent souvent les sucres, à réguler le taux de glycémie. Il est préférable de le consommer cru tout simplement ou en accompagnement des salades. A cela s'ajoute l'oignon rouge, l'avoine qui contient beaucoup de fibres, le gingembre, les légumineuses, la cannelle.

Quels sont les aliments à éviter par le diabétique ?

Le diabétique doit éviter les aliments très sucrés comme les boissons gazeuses et préférer les jus de fruits naturels faits maison sans sucres ajoutés. S'il veut consommer le pain, il doit préférer le pain complet au pain blanc.

Le diabétique doit aussi éviter la mayonnaise, la confiture qui est très sucrée, les charcuteries, la margarine à laquelle il faut préférer le beurre pasteurisé. La margarine contient du mauvais gras et les diabétiques doivent éviter le mauvais gras. Il peut consommer le thé, le café mais sans y ajouter du sucre.

Propos recueillis par Jean ELI

Prostate grossie : remèdes naturels

La prostate se situe sous la vessie, elle ajoute du liquide au sperme pour permettre la mobilité des spermatozoïdes. La glande entoure l'urètre, un tube qui transporte l'urine et le sperme. Par conséquent, l'élargissement de la prostate exerce une pression sur l'urètre et cause des problèmes urinaires. Avec l'âge, beaucoup d'hommes souffrent d'une hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) : la glande grossit, entraînant des gênes urinaires, des réveils nocturnes fréquents, ou une sensation de vessie incomplètement vidée. Il est indéniable, la prévention commence souvent dans l'assiette. De nombreuses études montrent que certains aliments riches en antioxydants, oméga-3, fibres et composés anti-inflammatoires peuvent aider à réduire l'inflammation et ralentir la croissance d'une prostate gonflée. Nos fruits, légumes, épices et autres aliments tropicaux sont de véritables remèdes naturels.

L'hypertrophie bénigne ou l'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP), à ne pas confondre avec le cancer de la prostate ou une prostatite ou inflammation de la prostate, est un trouble qui peut affecter les hommes de plus de 50 ans.

A cet âge, les cellules de la glande peuvent commencer à se multiplier,

entraînant une prostate élargie.

Bien que la cause exacte soit inconnue, les changements dans les hormones sexuelles masculines avec l'âge peuvent être un facteur.

D'autres facteurs de risque pour l'agrandissement de la prostate sont les antécédents familiaux, le diabète, les maladies cardiaques et l'obésité.

Alimentation et prostate



Image de la viande rouge

Plus l'inflammation est présente dans le corps, plus l'on risque d'avoir une inflammation dans la prostate.

Éviter ou limiter certains aliments et boissons qui déclenchent une réponse inflammatoire, irritent la vessie et causent une miction fréquente.

Il s'agit entre autres de la viande

rouge, les aliments transformés, le sucre, la caféine, l'alcool les boissons gazeuses et énergisantes, le sel, les graisses hydrogénées et les graisses trans. Ils aggravent les symptômes, augmentent les niveaux d'acide arachidonique dans le corps, qui provoque l'inflammation.

Les feuilles et légumes verts

Gombo, adémè, feuilles de moringa, feuilles de manioc, aloma : riches en zinc, magnésium, antioxydants et fibres, ces feuilles soutiennent le fonctionnement cellulaire et réduisent l'inflammation.

Aussi, le chou, gombo, aubergine africaine, favorisent

une bonne digestion et aident à l'élimination des toxines.

Il est recommandé de consommer chaque jour une portion de légumes verts légèrement cuits à la vapeur ou sautés à l'huile d'olive ou de palme rouge non brûlée pour la santé de la prostate.

Le rapport calcium-magnésium

Un rapport calcium-magnésium, qui n'est pas équilibré, favorise la prolifération cellulaire et est donc associé à une hyperplasie bénigne de la prostate. Selon un rapport de chercheurs de l'Université du

Ghana publié en mars 2017, chez 86,7% des patients atteints de BPH examinés, il y avait une carence significative en magnésium.

En même temps, les patients ont des valeurs de calcium significativement plus élevées.

Les poivrons

Les poivrons sont très riches en vitamine C et peuvent aider à réduire le gonflement et l'inflammation associés à une prostate élargie. Les poivrons contiennent

des quantités plus élevées de capsaïcine, l'ingrédient qui donne aux poivrons leur chaleur. D'après des études, la capsaïcine induit la mort des cellules cancéreuses.

Les graines de pastèque

La médecine traditionnelle utilise les graines de pastèque pour les problèmes de vessie et les de la prostate.

Prendre 1/8 tasse de graines

de pastèque, les mettre dans une tasse d'eau bouillante.

Laisser refroidir, filtrer et boire pendant dix jours.

Prenez soin de votre santé au quotidien

Les exercices physiques

L'activité physique peut réduire la fréquence des symptômes des voies urinaires inférieures chez les hommes atteints d'HBP. Les

exercices de résistance comme la natation, la marche rapide, monter et descendre les escaliers et les flexions contribuent à réduire l'inflammation.

Le curcuma



Image du curcuma

L'activité anti-inflammatoire puissante de la curcumine est très utile en cas d'une hyperplasie bénigne de la prostate. En outre, ses propriétés antioxydante, anti-microbienne et sa propriété de protection rénale contribuent à réduire l'apparition d'infections urinaires.

Le gingembre, le clou de girofle, et le poivre noir sont également très bénéfiques.

Recette au curcuma pour santé de la prostate

Recette 1 : Faire bouillir 1 racine de gingembre écrasée (ou 1 cuillerée à soupe) et le 2 racines moyenne (ou 1 cuillère poudre) du curcuma 5 minutes dans 250 ml d'eau, filtrer,

puis ajouter le citron et le miel (le miel est falcutatif). Boire tiède, une tasse chaque matin ou soir.

Vertu : cette infusion aide à réduire l'inflammation, améliorer la circulation et soutenir le foie et la prostate.

Recette 2: 1 morceau de gingembre frais écrasé (2 cm), 1 cuillère à café de curcuma en poudre, 1 cuillère à café de jus de citron frais, 1 cuillère de miel (facultative). Infuser le gingembre, le curcuma dans 250ml d'eau bouillie. Laisser refroidir.

Ajouter le jus de citron. Ajouter le miel si on aime (le miel n'est pas obligatoire). Boire le matin à jeun ou après le petit déjeuner.

L'ail

Les preuves scientifiques suggèrent que l'ail peut être utile pour prévenir les symptômes urinaires d'une prostate élargie. Une étude a montré que les hommes atteints de BPH qui consomment de

l'ail ont une amélioration significative des symptômes urinaires, comme un flux urinaire amélioré et une diminution de la fréquence urinaire après un mois de traitement.

Les fruits à coques



Image des fruits à coques

Les noix de cajou, arachides, noix, en particulier, sont riches en vitamine E, sélénium et ont été étiquetées comme agents anti-cancer.

La vitamine E maintient des membranes cellulaires saines et le sélénium stimule les niveaux de testostérone, améliore la qualité et la motilité

du sperme et renforce le système immunitaire contre les infections.

Une étude de 5 ans a révélé qu'une consommation quotidienne de sélénium réduit le risque de cancer de la prostate de 63%.

Ne pas cuire les fruits à écales, car cela réduit leur teneur en vitamines et en minéraux.

La vitamine D

Dans l'élargissement bénin de la prostate, un niveau de vitamine D sain est extrêmement important. Prendre de la vitamine D, par l'alimentation ou les suppléments, peut réduire le risque de subir un élargissement bénin de la prostate. En outre, la vitamine D

a non seulement un effet préventif mais aussi un effet thérapeutique.

La vitamine D se trouve dans le maquereau, les sardines, le saumon, le thon. Mais aussi à travers une exposition de 10 à 20 min le matin entre 6h et 11h ou 15h-16h30.

Suite à la page 5

Suite de la page 4

Les graines de sésame



Image des graines de sésame

Les graines de sésame sont riches en zinc. Le minéral est essentiel pour la santé de la prostate. **Les hommes atteints de BPH ont des niveaux inférieurs de zinc, parfois jusqu'à 75% inférieurs par rapport à ceux qui ont une prostate saine.** Le zinc qui provient de la nourriture est plus facile à

absorber que les suppléments. **Les sources alimentaires de zinc incluent les épinards, huitres, haricots verts, soja, champignon, pommes de terre, avoine, pain complet. Cependant, une forte consommation de viande est censée supprimer les effets positifs associés au zinc contre l'HBP.**

Les vitamines B

Petits pois, noix, champignons, contiennent les vitamines B6, B12, et B9, qui contribuent à éliminer les œstrogènes et permet de maintenir ou d'augmenter

les niveaux de testostérone. **Ces vitamines aident à prévenir et à traiter la prostatite et l'HBP, tout en soutenant une variété d'autres fonctions corporelles importantes.**

Les acides gras essentiels



Image des aliments contenant des acides gras essentiels

Les acides gras essentiels tels que les oméga-3 peuvent aider à réduire l'inflammation associée à la prostate élargie. Les carences en acides gras peuvent

entraîner des problèmes de prostate. **Les meilleures sources alimentaires d'acides gras essentiels pour lutter contre la carence comprennent le saumon, les fruits à coques.**

Le lycopène

Le pigment naturel qui donne aux tomates une couleur rouge, est un antioxydant qui a aidé à ralentir ou même à freiner la croissance de l'hyperplasie bénigne de la prostate. Le lycopène contribue également

à réduire l'antigène (PSA) lié à l'inflammation de la prostate, à l'HBP. **Les tomates, les pastèques, les abricots, le pamplemousse rose et la papaye contiennent le lycopène**

La vitamine C

La vitamine C est bénéfique en cas d'HBP, au moins pour réduire le risque d'infection. **En outre, les hommes avec une HBP rapportent que l'effet diurétique de la vitamine C rend la miction plus facile.**

La vitamine C est un antioxydant qui peut jouer un rôle dans la lutte contre l'HBP. **Consommer des légumes et fruits entre autres persil, citron, épinard, orange peut réduire le risque d'hypertrophie de la prostate.**

Les beta-sitostérol

Le bêta-sitostérol est un composé similaire au cholestérol qui se trouve dans les plantes. Il a été étudié pour ses effets contre l'HBP. Ce composé a permis d'améliorer considérablement le flux urinaire

et de diminuer la quantité d'urine laissée dans la vessie. **Parmi les aliments riches en bêta-sitostérol, on distingue les avocats, les aliments à base de soja, le thé vert, les tomates.**

Sauces locales pour une prostate en meilleure santé



Image d'une sauce de sésame

Sauce tomate aux Goussi et poisson grillé

Ingrédients : 3 tomates mûres, 2 cuillères de pâte de goussi, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 petit morceau de gingembre, 1 filet de poisson grillé (sardine, tilapia, maquereau), 1 cuillère d'huile d'olive ou d'huile de palme rouge. Sel, poivre, gboma + Esrou (basilic).

Préparation : Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans l'huile. Ajouter les tomates écrasées, laisser mijoter 10 min. Incorporer la pâte de Goussi et un peu d'eau. Laisser cuire jusqu'à épaississement, puis ajouter le poisson grillé.

Servir avec un peu de riz complet, du fonio ou de l'igname bouillie, le fofou ou même la pâte de mil.

Vertus de la sauce : tomates (lycopène) + goussi (zinc) + poisson

Sauce gombo aux feuilles vertes et curcuma

Ingrédients : 200 g de gombos frais, 1 poignée de feuilles de moringa ou d'adème ou gboma, 1 oignon, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère d'huile de palme rouge. Sel, un peu de piment doux.

Préparation : Cuire les gombos hachés avec un peu d'eau et l'oignon. Ajouter le curcuma, le sel et les feuilles vertes. En fin de cuisson, verser un filet d'huile de palme rouge. Servir avec la pâte ou le fofou.

Vertus : riche en fibres, vitamines, curcumine et antioxydants : aide la digestion et réduit l'inflammation.

Autres conseils

Uriner dès que l'on a l'envie. Éviter l'alcool et la caféine, surtout la nuit. **Si on est en surpoids, prendre des mesures pour perdre du poids. L'obésité est associée à la prostate élargie.**

Pratiquer une activité physique régulière. Éviter de boire beaucoup d'eau d'un seul coup. Au lieu de cela, prendre de

petites gorgées tout au long de la journée. Éviter l'automédication. Limiter la consommation de viandes rouges et d'aliments gras.

Éviter de rester dans la même position pour une longue période.

Bien contrôler le stress. Parler à un médecin avant d'ajouter des suppléments au traitement d'HBP.

Source: « Havard Health, PubMed & OMS »

par Gamé KOKO

Stress et infections : cerveau des bébés en danger

Une nouvelle étude préclinique de « Weill Cornell Medicine » (septembre 2025), **révèle que le risque accru d'anxiété peut commencer avant la naissance, influencé par les infections ou événements stressants durant la grossesse.**

Les chercheurs ont découvert que l'adversité prénatale reprogramme certains neurones du vDG, les rendant hyperactifs face à des situations perçues comme menaçantes. Ce dérèglement, lié à des modifications épigénétiques

notamment de la méthylation de l'ADN, altère l'expression des gènes régulant les synapses, modifiant durablement la façon dont les cellules nerveuses communiquent.

Ces changements ont conduit à des comportements typiques d'anxiété tels que l'évitement des espaces ouverts, l'hypersensibilité au stress. **L'étude souligne l'importance de la santé maternelle, non seulement pour le développement physique, mais aussi pour la santé mentale future de l'enfant.**

par Jean ELI

Pommes et tomates pour nettoyer les poumons

Nombreux sont ceux qui ne parviennent pas à monter rien qu'un étage sans être essoufflés. Cela peut changer grâce à un régime alimentaire adapté.

Ainsi, à en croire une étude américaine publiée dans la revue spécialisée « *European Respiratory Journal* », une alimentation riche en fruits, en particulier les pommes et les tomates, aurait des bienfaits sur le souffle.

D'après les chercheurs, ceux qui mangent en moyenne plus de deux tomates ou plus de trois portions d'autres fruits frais par jour ont des

poumons qui vieillissaient moins vite. La fonction pulmonaire commence à décliner vers l'âge de 30 ans. Selon les chercheurs, cet effet bénéfique serait encore plus fort chez les anciens fumeurs.

Une alimentation riche en fruits peut ralentir le processus de vieillissement naturel du poumon, même si on n'a jamais fumé. Pour elle, ces résultats prouvent qu'une modification de régime alimentaire peut donc contribuer à combattre les maladies respiratoires.

Ces effets positifs n'ont été constatés qu'en cas d'une consommation de fruits frais.

par William O.

Courbatures sans raison : habitudes à éviter



Image d'un homme ayant des courbatures

Avoir le corps « cassé », les muscles tendus, des douleurs diffuses... alors qu'on n'a pas pratiqué d'activité physique intense. Cette sensation est bien connue.

Beaucoup de personnes l'attribuent à un manque de vitamine C, à la fatigue ou au stress.

Mais souvent, ces douleurs musculaires chroniques ont des causes plus simples, liées aux comportements quotidiens.

Certaines postures, habitudes de sommeil ou erreurs d'hygiène de vie peuvent, à la longue, provoquer des tensions musculaires comparables à des courbatures.

Dormir dans une mauvaise position

Selon l'«*American Academy of Sleep Medicine*», une position de sommeil inadaptée est l'une des principales causes de douleurs cervicales et dorsales au réveil. Dormir la tête

tordue, un bras sous le corps ou une jambe mal positionnée provoque une compression des muscles et une mauvaise circulation sanguine.

Il est conseillé de privilégier le sommeil sur le dos ou sur le côté, avec un oreiller de hauteur moyenne qui maintient la tête dans l'alignement du dos.

Les positions «acrobatiques» favorisent les tensions musculaires et les réveils douloureux.

Utiliser un matelas non adapté à sa corpulence

Un matelas trop mou ou trop ferme peut déséquilibrer la posture et provoquer des douleurs lombaires. Le choix du matelas dépend du poids du dormeur :

Moins de 55 kg : matelas souple

Entre 55 et 80 kg : matelas semi-ferme

Plus de 80 kg : matelas ferme

Un matelas se remplace idéalement tous les 5 à 8 ans.

Au-delà, il perd de sa capacité de soutien et accentue les courbatures.

Une hydratation insuffisante

Les muscles sont composés à environ 75 % d'eau. **Une déshydratation, même légère, augmente la fatigue musculaire et peut provoquer des douleurs diffuses.**

Il est recommandé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour, et davantage en cas de chaleur ou d'effort physique.

La couleur de l'urine est un bon indicateur : si elle est jaune foncé, c'est un signe que l'organisme manque d'eau. Seule l'eau pure compte, les sodas et boissons sucrées ne remplacent pas l'hydratation naturelle.

Dormir sur un matelas trop usé

Avec le temps, un matelas s'affaisse et perd son soutien.

Cette déformation entraîne une posture en «V», source de tension musculaire et de douleurs dorsales.

D'après l'article «*Mattress and Back Pain: What You Need to Know*» publié dans «*Harvard Health Publishing*», un matelas trop vieux peut aussi aggraver les allergies et les troubles respiratoires, car il accumule poussières et acariens.

Si le matelas a plus de 8 à 10 ans, ou s'il présente une déformation visible, il est temps de le remplacer.

Rester immobile trop longtemps dans la journée

La sédentarité est l'un des grands maux modernes. **Rester assis pendant plusieurs heures d'affilée, que ce soit au bureau, dans une voiture ou devant un écran, limite la circulation sanguine et rigidifie les muscles.**

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) dans son guide «*Global Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)*» recommande **de faire une pause toutes les 30 à 60 minutes, même de courte durée : se lever, s'étirer, marcher quelques minutes.** Ces micro-mouvements améliorent la posture et préviennent la sensation de fatigue corporelle.

Avoir une alimentation pauvre en magnésium

Le magnésium est un minéral essentiel à la détente musculaire. Une carence peut provoquer des crampes, des spasmes ou une sensation de tension permanente. **Une alimentation riche en légumes verts, bananes, noix, céréales complètes et légumineuses permet de couvrir les besoins quotidiens (environ 300 à 400 mg par jour chez l'adulte).**

Le stress chronique et le surmenage

Le stress, l'anxiété et le burn-out provoquent une contraction involontaire des muscles, notamment au niveau du cou, du dos et des épaules. L'«*American Psychological Association*» souligne dans «*Healthy Sleep Positions for Spinal Health*» que cette tension permanente est l'une des principales causes de fatigue musculaire inexplicable.

Pour un bien-être mental, il faut adopter de bonnes pratiques telles que la respiration profonde, la relaxation, les pauses régulières, les exercices physiques (la marche, les étirements).

Accorder du temps au repos mental est essentiel pour prévenir les douleurs physiques.

Attention

Les courbatures sans effort apparent ne sont pas toujours anodines.

Avant d'envisager une cause médicale, il est utile d'évaluer ses habitudes de vie, de sommeil et d'alimentation. **Dans la plupart des cas, corriger ces comportements suffit à soulager les douleurs et à retrouver un tonus normal. Cependant, si les douleurs persistent plusieurs jours, s'accompagnent de fièvre, de fatigue intense ou de maux de tête, une consultation médicale s'impose.** Des affections telles que le paludisme, certaines infections virales ou des carences peuvent aussi provoquer des douleurs musculaires prolongées.

par Raymond DZAKPATA

Prostate malade : signes d'alerte

La prostate est une glande qui fait partie de l'appareil reproducteur masculin, située sous la vessie, en avant du rectum. Son rôle est de produire le liquide prostatique, riche en enzymes, en protéines et en minéraux qui aident à protéger et à nourrir les spermatozoïdes. Certains symptômes, tels qu'une brûlure, une douleur, les fuites, une érection difficile peuvent faire penser à un problème de prostate pour lequel il faut consulter.

A partir de 45-50 ans, il est conseillé de faire surveiller sa prostate et de consulter en cas de signe anormal.

Jet d'urine lent et saccadé

Un besoin fréquent d'uriner appelé médicalement la pollakiurie, surtout quand cela a lieu la nuit, peut révéler un problème au niveau de la prostate.

L'adénome de la prostate ou hypertrophie bénigne de la prostate, une tumeur bénigne qui correspond à l'augmentation de volume de la prostate, peut avoir un impact sur la fonction urinaire.

Ce qui va générer des troubles et un inconfort urinaires, des besoins fréquents d'uriner avec de petites quantités d'urine à chaque fois, jet urinaire faible ou nécessité de « pousser » pour uriner.

On aura la sensation de ne pas avoir vidé complètement sa vessie.

Problèmes d'érection

Des problèmes d'érection

peuvent parfois être associés à un adénome de prostate. Mais c'est loin d'être systématique.

Dès qu'on parle de prostate, chez le patient apparaît la crainte que les traitements peuvent toucher à sa sexualité, donc à sa capacité à avoir des érections et donc une sexualité épanouie.

Incontinence urinaire

L'incontinence urinaire ou fuites urinaires peut être due à un adénome de la prostate.

En effet, une prostate qui augmente de volume peut faire pression sur l'urètre et entraîner des fuites. Toutefois, si un patient a des troubles urinaires, il y a très peu de chances que cela soit lié à un cancer.

Dans la plupart des cas, le cancer de la prostate est une tumeur qui évolue lentement et qui n'entraîne pas de symptômes.

Brûlures quand on urine

Une sensation de brûlure dans

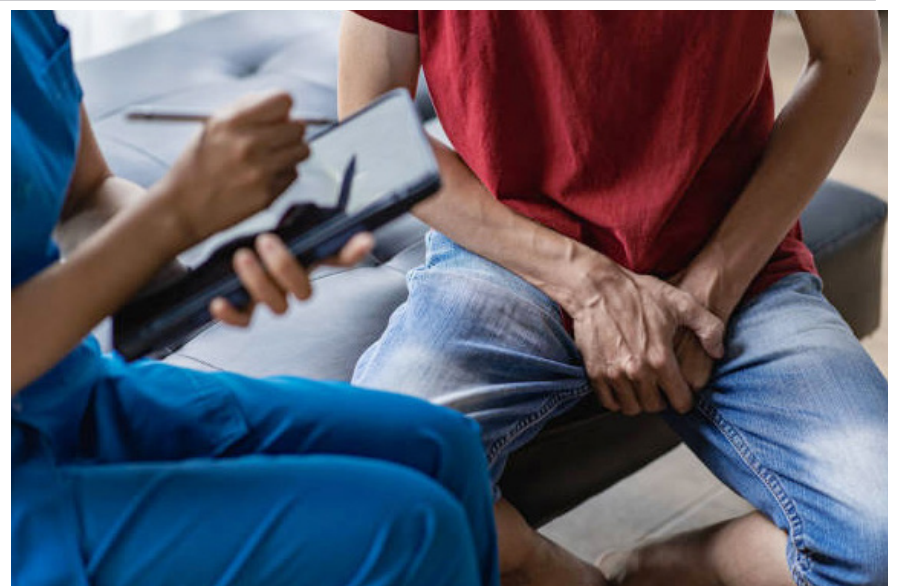


Image d'un homme ayant mal, en consultation

le bas-ventre ou à la miction peut être le signe d'une prostatite. C'est une inflammation douloureuse de la prostate.

Il convient d'en parler à son médecin sans tarder.

Douleurs pelviennes

Une douleur ressentie dans la zone pelvienne, zone située entre le scrotum et l'anus, ou dans la région lombaire, le pénis ou les testicules peut être révélatrice d'une prostatite. **Cette douleur peut se caractériser par des**

mictions qui font mal, un inconfort au niveau des organes génitaux ou une sensation de pression dans le rectum.

Urines teintées de sang

La présence de sang dans les urines ou l'hématurie peut être révélatrice d'une prostatite ou d'un adénome de la prostate. S'il ne faut pas s'alarmer dans la majorité des cas, des urines sanguinolentes, qu'elles soient ponctuelles ou répétées, ne sont pas anodines. Il faut consulter.

par Elom AKAKPO

La 20ème Foire Internationale de Lomé se prépare sous le signe de l'innovation

Santé Reportage

La 20ème édition de la Foire Internationale de Lomé (FIL) se tiendra du 28 novembre au 14 décembre 2025 au Centre Togolais des Expositions et Foires (CETEF) TOGO 2000. Cet événement revêt un caractère particulier. Il coïncide avec le quarantième anniversaire du CETEF. Placée sous le signe de la modernisation, la FIL se prépare activement pour garantir le succès de ce rendez-vous économique.

Les préparatifs se concentrent sur le renforcement des compétences et la logistique du site. Le Centre Togolais des Expositions et Foires s'engage à faire de la FIL un outil pour le secteur privé.

Les organisateurs déploient des efforts pour améliorer l'expérience des participants.

Avancement des travaux et Inspection du site

La visite de Kossi TENOU, Ministre délégué auprès du Ministre de l'Économie et de la Veille Stratégique, chargé du Commerce et du Contrôle de la Qualité a permis d'évaluer l'état d'avancement des travaux d'aménagement sur le site du CETEF.

Cette rencontre tenue le 27 octobre 2025 a permis de faire un

rappel sur l'ampleur du capital humain dans la réussite d'un événement de cette envergure.

Formation des exposants et innovation numérique

Il y a de cela quelques jours, le CETEF TOGO 2000 a initié une formation stratégique pour les exposants, sponsors et partenaires.

La formation vise le renforcement des compétences. Elle a exploré trois axes majeurs : les aspects organisationnels et réglementaires, les relations commerciales, le réseautage, la communication et le marketing. Cette démarche contribue à valoriser leurs produits et renforcer leurs connexions d'affaires.

En parallèle, le CETEF innove avec la plateforme numérique e-FIL, pour



Vue partielle des exposants lors de la formation

faciliter l'inscription, la réservation d'emplacements et le paiement des frais de participation. La plateforme permet également l'organisation de rendez-vous d'affaires ciblées.

Le Directeur Général du CETEF, Alexandre de Souza, a souligné que la FIL devient une véritable vitrine de l'innovation et du savoir-

faire togolais. Le numérique y occupera une place centrale.

Une autre rencontre avec les exposants des surfaces extérieures a permis d'établir un dialogue constructif et à recueillir leurs préoccupations, notamment sur la sécurité.

par Esther KOLANI

GAGNE GROS AVEC LE

GRAND FORMAT DE DJAMA

01 OCT. au 31 DEC. 2025

AVEC DJAMA, ON EST ENSEMBLE

Hotline : 70 49 95 48 / 70 49 95 49

SNB, snb.tg

*Images non contractuelles. Jeu capsules consommateurs.

afé studios

Mairit

Vitarice

RIZ ENRICHI

LA FORCE DU RIZ, ENRICHI POUR VOTRE SANTÉ

25 kg, 5 kg

FIEREMENT PRODUIT AU TOGO

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.



7^{ème} édition

DU 18 NOV
AU 23 2025

MaBEST

MARCHÉ DE
L'ALIMENTATION,
DU BIEN-ÊTRE
ET DE LA SANTÉ
AU TOGO



THÈME

PRÉVENIR, C'EST GUÉRIR,
INVESTIS DANS TA SANTÉ



PLAFOPS

Plateforme des Organisations de Presse pour la Santé

SANTÉEDUCATION



NOTE D'INFORMATION RELATIVE AU PAIEMENT DES DROITS LIQUIDES A LA DIRECTION DU CADASTRE ET DE LA CONSERVATION FONCIERE

N° 34/2025/OTR/CG/CI/DCCF

Le Directeur du Cadastre et de la Conservation Foncière rappelle à l'attention du public et des usagers de la Direction du Cadastre et de la Conservation Foncière (DCCF) que, par communiqué n° 031/OTR/CG/CI/DCCF du 28 octobre 2024, le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) a invité les requérants dont les réquisitions ont été liquidées et concernant notamment les droits et taxes d'immatriculation, de mutation partielle ou totale, d'inscription hypothécaire ainsi que de la taxe sur la plus-value, à régulariser la situation de leur dossier par le paiement desdits droits et taxes y afférents.

A cet effet, il est demandé à tous les requérants dont les réquisitions liquidées demeurent impayées, de bien vouloir régulariser leur situation **au plus tard le 30 novembre 2025.**

Passé ce délai, **l'administration fiscale se réserve le droit d'appliquer les pénalités prévues par les dispositions légales en vigueur.**

Le Directeur du Cadastre et de la Conservation Foncière remercie tous les usagers pour leur compréhension et leur sens de responsabilité.

Fait à Lomé le 22 Octobre 2025

Kwami BOSSOU

Le Directeur du Cadastre et de
la Conservation Foncière p.i

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

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



-20%

sur le dédouanement
des véhicules d'occasion
jusqu'au 15 novembre 2025

Mesure de dépréciation de 20%
sur les valeurs des véhicules
de plus de cinq (05) ans d'âge

POUR PLUS D'INFORMATIONS

8201



Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg