



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 856 du 18 Mars 2026

Graines de sésame : protéger le coeur



3

GRAINES DE SESAME, RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Alimentation de la
femme selon les âges

4

Notre assiette influe
sur nos hormones

5

Des microplastiques dans
la chaîne alimentaire

7

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.



Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA
98 49 46 56

Correcteur
Abel OZIH

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

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

Gingembre : revoir sa prise dans certains cas



Image du gingembre

Le gingembre, apprécié pour ses nombreux bienfaits pour la santé, est notamment reconnue pour réduire les nausées, faciliter la digestion et soulager certains troubles digestifs. Malgré ses vertus thérapeutiques, sa consommation peut s'avérer déconseillée dans certaines situations. Il est recommandé donc de rester vigilant, notamment pour les personnes souffrant de certaines pathologies ou suivant un traitement médical.

Troubles de la coagulation et interactions médicamenteuses

Le gingembre possède des propriétés anticoagulantes liées à des composés actifs comme le gingérol. Ces substances peuvent ralentir le processus de coagulation du sang. Les personnes souffrant de troubles de la coagulation ou prenant des médicaments anticoagulants comme la warfarine ou l'aspirine doivent donc faire preuve de prudence, car la consommation de gingembre pourrait augmenter le risque de saignements.

Diabète et hypotension

Le gingembre peut également faire baisser le taux de sucre dans le sang. Chez les personnes diabétiques, cette action peut provoquer une chute soudaine de la glycémie et entraîner des étourdissements, une faiblesse ou des malaises. De même, ses effets vasodilatateurs peuvent accentuer les symptômes chez les personnes souffrant

d'hypotension, en provoquant une baisse supplémentaire de la pression artérielle

Problèmes cardiaques et de vésicule biliaire

Chez certaines personnes atteintes de maladies cardiaques, le gingembre peut stimuler la circulation sanguine et provoquer une augmentation du rythme cardiaque. Par ailleurs, il peut stimuler la production de bile, ce qui peut aggraver les troubles de la vésicule biliaire.

Grossesse et interventions chirurgicales

Pendant la grossesse, la consommation de gingembre doit rester modérée, en particulier au cours du premier trimestre. À fortes doses, certaines études suggèrent qu'il peut augmenter le risque de complications. Les professionnels de santé recommandent également d'arrêter sa consommation au moins une semaine avant une intervention chirurgicale, en raison de ses effets anticoagulants.

Consommer avec prudence

Il est important d'utiliser du gingembre avec prudence dans certaines situations médicales. En cas de doute ou de problème de santé, il est conseillé de consulter un professionnel de santé avant de l'intégrer régulièrement à son alimentation.

par Jean ELI

Sources : « sante-nutrition.org »

ils ont dit...



Marie Ba,
Directrice de l'Unité de Coordination du Partenariat de Ouagadougou (UCPO)
« L'accès à la contraception est un impératif dans la mesure où il permet aux femmes de poursuivre leur éducation, de travailler et de prendre des décisions concernant leur vie et leur corps. C'est un levier de développement, d'autonomie et de bien être des femmes, qui contribue à leur épanouissement aussi bien qu'à celui de leur famille et de leur communauté. L'accès à l'information, aux services de planification familiale et pouvoir y recourir de façon éclairée est un droit fondamental des femmes. Peu importe la zone de résidence, les origines ou le contexte, les adolescentes et les femmes doivent disposer d'information et de produits contraceptifs de leur choix. Les femmes constituent le rouage incontournable du bien-être de leurs familles et la pièce maîtresse de l'avenir de leurs enfants mais n'ont pas toujours accès aux ressources financières. Investir en elles est le meilleur moyen de préserver leur indépendance et apporter des changements durables dans la communauté... »

PHARMACIES DE GARDE DU 16/03/2026 au 23/03/2026

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
CHÂTEAU-D'EAU	Av. Augustino de Souza, près du Château d'eau de BE	96 80 08 88
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPHOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
ESPERANCE	Av F. J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N. D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	52 Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougan, à 100m de la station TOTAL et du bar Obridado	92 95 38 38
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	22 70 85 87
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
BESDA	Route de Kpalimé, Adidogomé Aménopé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	96 80 21 37
DODJI	Ségbé Akato, immeuble Akato plage non loin de l'Eglise Catholique	70 29 16 77
POINT E	Aflao Gakli (Kinititi Gomè), dans le von de la pharmacie Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, A 500m de la station CAP, Rue 50m	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	99 01 77 77
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
MAA-LA	Agoè Demakpoè non loin de l'école la Référence	90 10 60 92
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	96 28 34 10
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quaincaillerie MACO	97 53 44 44
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémé Carrefour kponsé	70 17 87 87
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
M'BA	Agoè-Légbassito. Route de Mission Tové, 300 mètres après le marché	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	93 25 80 36
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
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
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

Graines de sésame : protéger le coeur

Les graines de sésame sont utilisées dans les sauces et autres préparations culinaires traditionnelles. Elles sont aujourd'hui reconnues par la science pour leurs nombreux bienfaits pour la santé. Associées au curcuma, une épice réputée pour ses propriétés anti-inflammatoires, les graines de sésame constituent un réel concentré de nutriments bénéfiques pour l'organisme.

Les graines de sésame sont particulièrement riches en protéines, en fibres alimentaires, en vitamines et en minéraux essentiels. Elles contiennent notamment du calcium, du magnésium, du fer, du zinc et du phosphore, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Le sésame constitue une source importante de lipides de bonne qualité, notamment des acides gras insaturés bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Ces graines contiennent également des composés bioactifs appelés lignanes, dont la sésamine et la sésamoline, connus pour leurs propriétés antioxydantes. Ces composés peuvent contribuer à réduire l'inflammation et à protéger les cellules contre les dommages causés par le stress oxydatif.

Effets protecteurs pour le cœur

La consommation régulière de graines de sésame est souvent associée à une meilleure santé cardiovasculaire. Les acides gras insaturés qu'elles contiennent, contribuent à réduire le taux de mauvaise graisse dans le sang. Des recherches publiées dans la revue scientifique « *Journal of Medicinal Food* » montrent que les lignanes du sésame peuvent aider

à améliorer le profil lipidique et à réduire certains facteurs de risque liés aux maladies cardiovasculaires. Le magnésium présent dans ces graines participe également à la régulation de la pression artérielle.

Allié pour les os et le système immunitaire

Les graines de sésame, grâce à leur richesse en calcium et en phosphore, contribuent à la solidité des os et des dents. Elles jouent donc un rôle intéressant dans la prévention de la déminéralisation osseuse.

Le zinc et les antioxydants que ces graines contiennent soutiennent aussi le système immunitaire et participent à la protection de l'organisme contre certaines infections.

Impact sur la digestion

Les fibres contenues dans les graines de sésame favorisent le bon fonctionnement du système digestif. Elles contribuent à la régulation du transit intestinal et participent à l'équilibre du microbiote intestinal.

Curcuma

Le curcuma, à travers son principal composé actif, la curcumine, possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes reconnues.

Selon l'OMS, plusieurs études scientifiques suggèrent que



Image des graines de sésame

la curcumine peut contribuer à réduire l'inflammation chronique, un facteur impliqué dans de nombreuses maladies telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète ou certains troubles digestifs.

La curcumine est également étudiée pour son rôle potentiel dans la protection du cerveau et la prévention de certains troubles neurodégénératifs.

Bienfaits d'une sauce au sésame et au curcuma

Les graines de sésame sont transformées en pâte ou en sauce, parfois associées à des épices comme le curcuma, dans certaines communautés. Cette combinaison présente un

intérêt nutritionnel particulier.

Les lipides présents dans le sésame favorisent l'absorption de certains composés du curcuma, notamment la curcumine, qui est naturellement peu assimilée par l'organisme. Cette association améliore la biodisponibilité de certains nutriments. Une sauce à base de graines de sésame et de curcuma peut ainsi offrir un apport en acides gras bénéfiques pour le cœur, des antioxydants protecteurs pour les cellules, des composés anti-inflammatoires, des minéraux essentiels pour les os et le système immunitaire.

Sources : « Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) » & « National Institutes of Health (USA) »

par Raymond DZAKPATA

Santé Alimentation

AMAETRI plaide contre la solitude des enfants porteurs de la Trisomie 21

En prélude à la Journée mondiale de la trisomie 21, célébrée chaque 21 mars, l'Association Mères Amis des Enfants Trisomiques (AMAETRI) a animé une conférence-débat placée sous le thème « Ensemble contre la solitude », le 10 mars 2026 à Lomé. Cette rencontre a permis de présenter les activités de l'association prévues pour l'édition 2026 et de sensibiliser l'opinion publique à la situation des enfants vivant avec la trisomie 21 et de leurs familles.



Photo de famille

Selon les estimations internationales, la trisomie 21 concerne environ une naissance sur 1 000 à 1 100 dans le monde. Malgré les progrès réalisés dans les domaines médical et social, plusieurs défis demeurent, notamment le diagnostic précoce, l'accès à une prise en charge adaptée et l'inclusion effective des personnes

concernées dans la société.

S'exprimant au nom du représentant résident de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) au Togo, Éric Assigbley a salué les efforts constants d'AMAETRI et de ses partenaires en faveur de la promotion des droits et l'inclusion des personnes porteuses de trisomie 21. « La trisomie 21 est encore trop souvent associée à

des préjugés et à la stigmatisation. Pourtant, il s'agit d'une variation génétique qui ne devrait en aucun cas empêcher une personne de mener une vie épanouie », a-t-il souligné.

Marraine de l'association, Mme Krystel Dicoh a pour sa part exprimé son engagement personnel aux côtés des enfants trisomiques. « Je n'ai pas choisi d'être marraine. Ce sont ces enfants et l'association qui m'ont adoptée. C'est un engagement du cœur pour porter leur message et défendre leur cause », a-t-elle confié. Elle a également rappelé que la journée du 21 mars sera un moment de célébration pour les enfants, mais aussi une opportunité pour sensibiliser la population à l'acceptation de la différence.

La présidente d'AMAETRI, Mme Agbassi Tatchein, a profité de la rencontre pour présenter les principales activités prévues dans le cadre de cette commémoration. Après une phase de sensibilisation à travers les médias, l'association prévoit une sortie détente le 21 mars, afin d'offrir aux enfants trisomiques et à leurs parents, un moment de découverte et de partage.

« Beaucoup de ces enfants restent encore confinés à la maison à cause des préjugés. Nous voulons leur permettre de sortir, de découvrir la ville et de vivre des moments de joie avec leurs parents », a-t-elle expliqué.

Au-delà de ces activités de

sensibilisation, AMAETRI nourrit également des ambitions. Elle souhaite faire un recensement et mettre en place une base de données nationale des enfants trisomiques au Togo.

Elle envisage aussi la création d'un centre spécialisé destiné à assurer leur accompagnement et à favoriser leur autonomie ainsi que leur insertion sociale.

Le Professeur Agbeko Foli Yvon, pédiatre au CHU Campus de Lomé, a apporté un éclairage scientifique sur la trisomie 21. Il a rappelé que cette condition résulte de la présence d'un chromosome supplémentaire sur la paire 21, ce qui entraîne certaines particularités physiques et cognitives.

Le spécialiste a insisté sur l'importance d'une prise en charge globale impliquant différents professionnels. « Ces enfants ont besoin d'amour, d'encadrement et d'un accompagnement multidisciplinaire associant pédiatres, psychologues et éducateurs », a-t-il expliqué.

À travers les activités prévues pour la Journée mondiale de la trisomie 21, AMAETRI espère renforcer la sensibilisation et encourager la société togolaise à adopter une attitude plus inclusive et bienveillante envers les enfants porteurs de trisomie 21 et leurs familles.

par Jean ELI

Santé Actualité

Alimentation de la femme selon les âges

Les bons choix alimentaires chez la femme jouent un rôle central dans sa santé et son équilibre tout au long de sa vie. Entre l'adolescence, la maternité, la maturité et la ménopause, les besoins nutritionnels de la femme évoluent fortement sous l'effet des hormones, du métabolisme et des changements physiologiques. Plusieurs études scientifiques montrent que les femmes ont des besoins spécifiques en nutriments, notamment en fer, calcium, vitamine D et acide folique, différents de ceux des hommes.



Image d'une femme en train de manger

Les différences alimentaires entre hommes et femmes s'expliquent principalement par plusieurs facteurs. On note les hormones avec les variations d'œstrogènes qui influencent le métabolisme. Il y a aussi les menstruations qui entraînent une perte de fer. La grossesse et l'allaitement augmentent les besoins en nutriments. La ménopause qui fragilise les os et modifie le métabolisme. Les hommes, ayant généralement plus de masse musculaire, ont souvent besoin de plus de calories, tandis que les femmes nécessitent davantage de certains micronutriments comme le fer et le calcium.

10 à 20 ans : soutenir la croissance et les premières menstruations

L'adolescence est une période de croissance rapide et d'apparition des menstruations. Les besoins en fer augmentent pour compenser les pertes sanguines, tandis que le calcium est essentiel pour construire une bonne densité osseuse.

Aliments recommandés

Fruits : orange, papaye, mangue (riches en vitamine C pour faciliter l'absorption du fer)
Légumes : épinards, feuilles de moringa, brocoli, kodoro, agnato.
Épices et graines : fenugrec, gingembre, poivre noir.

Autres : haricots, œufs, poissons. Une étude publiée dans la revue scientifique « *Journal of Gender-Specific Medicine* » souligne qu'une proportion importante de jeunes femmes souffre de carence en fer à cause des menstruations.

20 à 30 ans : fertilité, énergie et santé hormonale

Entre 20 et 30 ans, la femme est souvent dans une période de forte activité physique et professionnelle. C'est aussi la bonne période pour le début de la maternité. L'organisme a besoin de folates (vitamine B9), iode, fer et oméga-3 pour soutenir la fertilité, la grossesse et le bon fonctionnement du cerveau.

Aliments recommandés

Fruits : l'avocat, la banane, les fruits rouges
Légumes : épinards, patate douce, carotte
Épices : curcuma, clou de girofle
Autres : poisson gras, noix, graines de sésame (goussi).

Des recherches menées par le National Academies of Sciences (USA) montrent que les femmes en âge de procréer ont besoin de plus de fer et d'acide folique que les hommes.

30 à 40 ans : prévenir des maladies

A partir de 30 ans, le métabolisme commence à ralentir. L'alimentation doit alors aider à prévenir certaines maladies comme le diabète, les troubles cardiovasculaires et les déséquilibres hormonaux.

Aliments recommandés

Fruits : ananas, citron
Légumes : tomate, chou, gombo
Épices : ail, cannelle

Une étude du « *China Nutrition and Health Survey* » (2015-2017) menée sur plus de 61 000 personnes montre que les femmes présentent plus souvent des carences en calcium, fer et vitamines que les hommes, d'où l'importance d'une alimentation variée.

40 à 50 ans et plus : protéger les os et le cœur

A l'approche de la ménopause, la baisse des œstrogènes augmente le risque d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires. Les apports en calcium, vitamine D et magnésium deviennent essentiels.

Aliments recommandés

Fruits : dattes, pruneaux, agrumes (pamplemousse, citron, orange, mandarine)
Légumes : chou, feuilles vertes
Épices : gingembre, curcuma
Autres : lait de soja, yaourt nature, poisson, graines de sésame.

Les spécialistes expliquent que les femmes de plus de 50 ans doivent augmenter leur consommation de calcium pour protéger leurs os.

L'importance de ces aliments pour la femme

Orange

Elle est riche en vitamine C, et permet d'améliorer l'absorption du fer par l'organisme.

Chez les femmes qui perdent du fer pendant les menstruations, cela aide à prévenir l'anémie. La vitamine C renforce également le système immunitaire et favorise la production de collagène pour la peau.

Papaye



La papaye contient des vitamines A, C et E ainsi que des enzymes digestives. Elle aide à la digestion et possède des propriétés antioxydantes qui protègent les cellules contre le vieillissement prématuré.

Mangue

La mangue est riche en vitamine A et en bêta-carotène, essentiels pour la santé de la peau, la vision et le système immunitaire. Elle apporte aussi des fibres utiles pour le transit intestinal.

Banane



La banane est une bonne source de potassium et de vitamine B6. Elle aide à réduire la fatigue, soutient le système nerveux et peut diminuer certains symptômes du syndrome prémenstruel.

Fruits rouges

Les fruits rouges (fraise, framboise, myrtille) sont riches en antioxydants. Ils protègent les cellules contre le stress oxydatif et participent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Ananas



L'ananas contient de la bromélaïne, une enzyme qui facilite la digestion et possède des propriétés anti-inflammatoires.

Épinards

Les épinards sont une excellente source de fer, folates et magnésium. Ils contribuent à la formation des globules rouges et soutiennent la santé cardiovasculaire.

Feuilles de moringa

Le moringa est extrêmement riche en calcium, fer, protéines et vitamines A et C. Plusieurs études montrent qu'il peut aider à lutter contre la malnutrition et renforcer le système immunitaire.

Gingembre

Le gingembre possède des propriétés anti-inflammatoires et anti-nausées. Il est souvent recommandé pour réduire les nausées pendant la grossesse.

Curcuma

Le curcuma contient de la curcumine, un puissant anti-inflammatoire naturel qui peut aider à réduire les douleurs articulaires et menstruelles.

Dattes

Ces fruits sont riches en fer, potassium et fibres. Ils aident à prévenir la constipation et à soutenir l'énergie, particulièrement chez les femmes souffrant d'anémie.

Brocoli

Le brocoli contient calcium, vitamine K et antioxydants. Il contribue à la solidité des os et à la prévention de certains cancers.

Patate douce

La patate douce est riche en bêta-carotène et fibres. Elle soutient la santé de la peau, de la vision et régule la glycémie.

Carotte

La carotte contient beaucoup de bêta-carotène, un antioxydant transformé en vitamine A par l'organisme.

Tomate

La tomate est riche en lycopène, un antioxydant associé à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires.

Gombo

Le gombo est riche en fibres et en antioxydants. Il aide à réguler la glycémie et favorise la digestion.

Fenugrec

Le fenugrec contient des phytoestrogènes et des fibres. **Il est utilisé pour soutenir la production de lait maternel et améliorer la digestion.**

Clou de girofle

Le clou de girofle est riche en antioxydants et en eugénol, un composé aux propriétés antiseptiques et anti-douleurs.

Ail

L'ail contribue à réduire la pression artérielle et la mauvaise graisse, ce qui protège le système cardiovasculaire.

Cannelle

La cannelle peut aider à réguler la glycémie, ce qui est utile pour prévenir le diabète de type.

L'alimentation de la femme doit évoluer avec les différentes étapes de sa vie. Une combinaison équilibrée de fruits, légumes, épices et aliments riches en micronutriments peut prévenir de nombreuses maladies et favoriser le bien-être physique et hormonal. Comprendre ces besoins spécifiques permet aux femmes d'adopter une alimentation adaptée pour préserver leur santé sur le long terme.

Sources : « *gendermedjournal.it* » & « *Cleveland Clinic* »

Ces hormones qui influencent le cerveau

L'alimentation ne nourrit pas seulement le corps. Elle influence aussi le fonctionnement du cerveau et l'équilibre des hormones impliquées dans la régulation de l'humeur, du stress et du bien-être psychologique. Des recherches scientifiques montrent que certains nutriments peuvent agir sur des substances clés du cerveau comme la sérotonine, la dopamine ou encore le cortisol, souvent appelée « hormone du stress ».



Image d'un couple heureux

Des déséquilibres émotionnels tels que la fatigue mentale, l'irritabilité, le stress ou les troubles du sommeil, ne dépendent pas uniquement des événements de la vie. Ils peuvent aussi être influencés par ce qu'on met dans son assiette.

La sérotonine : l'hormone du bien-être

La sérotonine joue un rôle central dans la régulation de l'humeur, du sommeil et de l'appétit. Une baisse de cette hormone est souvent associée à la dépression,

à l'irritabilité ou à des troubles du sommeil. Selon l'Harvard Medical School, près de 90 % de la sérotonine de l'organisme est produite dans l'intestin.

Ce qui souligne l'importance du lien entre alimentation, microbiote intestinal et santé mentale.

La production de sérotonine dépend notamment d'un acide aminé appelé tryptophane, présent dans plusieurs aliments comme les œufs, les produits laitiers (wagashi), les bananes, les noix et graines, les légumineuses.

Une alimentation riche en fibres et en aliments fermentés peut

également favoriser un microbiote intestinal équilibré, contribuant ainsi à une meilleure production de sérotonine.

La dopamine : moteur de motivation et de plaisir

La dopamine est une autre substance indispensable pour l'équilibre émotionnel. Elle intervient dans les mécanismes de motivation, de récompense et de concentration.

Les recherches publiées par le « *National Institute of Mental Health* » ont montré des déséquilibres dans le système dopaminergique qui peuvent être associés à certains troubles comme la dépression, l'anxiété ou les troubles de l'attention.

Certains nutriments participent à la production de dopamine, notamment la tyrosine, un acide aminé que l'on retrouve dans le poisson, les produits laitiers, les amandes, les avocats, les graines de sésame.

Les vitamines du groupe B, le fer et le magnésium jouent également un rôle important dans la synthèse de cette molécule.

Le cortisol : l'hormone du stress

Le cortisol est une hormone produite par les glandes surrénales en réponse au stress. À court terme, il aide l'organisme à s'adapter aux situations difficiles.

Mais lorsqu'il reste élevé sur une longue période, il peut provoquer fatigue, troubles du sommeil, anxiété et difficultés de concentration.

Des études de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) montrent que les habitudes alimentaires influencent fortement la régulation du stress. Une consommation excessive de sucre, d'aliments ultra-

transformés ou de caféine peut accentuer la production de cortisol.

À l'inverse, certains aliments contribuent à stabiliser cette hormone, notamment les légumes verts riches en magnésium, les fruits riches en antioxydants, les poissons gras contenant des oméga-3, les céréales complètes.

Le rôle clé du microbiote intestinal

Le microbiote intestinal, l'ensemble des bactéries présentes dans l'intestin, joue un rôle central dans la communication entre le système digestif et le cerveau.

Ce système, souvent appelé axe intestin-cerveau, influence la production de neurotransmetteurs et d'hormones impliqués dans l'humeur.

Un microbiote équilibré peut contribuer à réduire l'inflammation, améliorer la réponse au stress et soutenir la santé mentale.

Les aliments riches en fibres, les fruits, les légumes, les légumineuses et les aliments fermentés comme le yaourt ou certains légumes fermentés peuvent favoriser cet équilibre.

Vers une approche globale de la santé mentale

Toutefois l'alimentation n'est qu'un élément parmi d'autres dans l'équilibre psychologique.

Le sommeil, l'activité physique, la gestion du stress et les relations sociales jouent également un rôle déterminant. Cependant, adopter une alimentation variée, riche en nutriments essentiels et pauvre en aliments ultra-transformés peut constituer un levier important pour soutenir la santé du cerveau.

par Raymond DZAKPATA

Notre assiette influe sur nos hormones

L'alimentation ne se contente pas de fournir de l'énergie et des nutriments. Elle module directement la production, la libération et la sensibilité des hormones.

Certaines hormones comme l'insuline (contrôlant la glycémie), le cortisol (stress), la leptine (satiété) ou encore les hormones sexuelles sont sensibles à ce qu'on mange.

Par exemple, des régimes riches en fibres augmentent la sécrétion de certaines hormones intestinales comme le GLP 1, qui favorise la satiété. En revanche, des excès de graisses saturées dans les produits transformés semblent perturber la sensibilité à la leptine, un signal important de satiété. Le rôle des nutriments essentiels ne doit pas être sous-estimé : des carences en iode, en fer ou en sélénium peuvent affecter l'hormone thyroïdienne, influençant métabolisme et énergie.

Au Ghana, des chercheurs ont observé que les variations régionales dans les habitudes alimentaires peuvent être liées aux niveaux de certaines hormones sexuelles chez les adolescentes, notamment la progestérone et les androgènes. Ils suggèrent que des régimes riches en noix, légumineuses et viande rouge plus fréquents dans le nord du pays peuvent être en partie responsables des différences mesurées.

Des études africaines offrent un regard « terrain »

Une étude « *Concentrations de leptine sérique et de sang de cordon maternelle chez les nouveau-nés africains : lien avec le poids à la naissance et le sexe* », publiée dans la revue « *Nutriments* » fait savoir que la leptine, une protéine principalement produite par les adipocytes, joue un rôle crucial dans la régulation de l'équilibre énergétique, de l'inflammation, de l'immunité et de la croissance fœtale.

Pendant la grossesse, les niveaux de leptine sérique maternelle augmentent, atteignant un pic au deuxième trimestre, la production placentaire contribuant à cette hausse. La leptine a également été identifiée dans les tissus fœtaux, et sa concentration dans le sang du cordon ombilical est corrélée au poids à la naissance.

Aliments ultra transformés : perturbateurs des hormones

Les aliments ultra transformés, riches en additifs, matières grasses industrielles et contaminants, ne sont pas neutres sur le plan endocrinien : ils semblent provoquer, en quelques semaines seulement, des perturbations hormonales, une baisse des hormones énergétiques et reproductives, ainsi qu'une altération de l'équilibre métabolique, indépendamment des calories consommées.

Une étude publiée en 2025 dans



Image des aliments qui soutiennent l'équilibre hormonal

« *Cell Metabolism* » a ainsi montré que des régimes composés pour plus de 75 % d'aliments ultra transformés augmentaient significativement la graisse corporelle tout en perturbant l'équilibre hormonal chez des participants adultes.

Une éducation nutritionnelle nécessaire

L'influence des aliments sur nos hormones n'est pas une simple spéculation : des mécanismes biologiques précis, démontrés par des centaines d'études, le confirment. **On sait par exemple que certains composés naturels (comme le sulforaphane des crucifères) aident le foie à réguler la métabolisation des œstrogènes, tandis que des**

édulcorants non nutritifs peuvent activer des récepteurs hormonaux dans l'intestin et le pancréas.

Pour les populations africaines, où les régimes traditionnels coexistent avec une urbanisation rapide et l'afflux d'aliments ultra transformés, ces enjeux prennent une dimension particulière.

Non seulement parce qu'il s'agit de prévenir les maladies métaboliques et hormonales, comme le diabète de type 2, mais aussi parce que comprendre ces interactions peut aider à promouvoir des pratiques alimentaires plus saines et culturellement adaptées.

par Elom AKAKPO

Sécurité et qualité de la viande : le rôle des abattoirs agréés

Le niveau de consommation de viande en Afrique ne cesse d'augmenter avec la croissance démographique et l'urbanisation. Pourtant, la question de la sécurité sanitaire de cette viande reste un défi majeur. Au cœur de cette problématique se trouvent les abattoirs agréés, des infrastructures indispensables pour garantir que la viande mise sur le marché soit saine et propre à la consommation.



Image d'un abattoir frigorifique moderne

Les abattoirs agréés sont des installations reconnues par les autorités vétérinaires pour l'abattage des animaux destinés à l'alimentation publique. Leur rôle principal est de contrôler la qualité sanitaire de la viande avant sa mise sur le marché.

Le processus commence par l'inspection de l'animal vivant, appelée inspection ante-mortem. Les vétérinaires examinent l'état de santé de l'animal afin de détecter d'éventuelles maladies. Après l'abattage, une inspection post-mortem est réalisée sur la carcasse pour identifier les lésions ou les infections pouvant rendre la viande

impropre à la consommation. Lorsque des anomalies sont détectées, une partie ou la totalité de la carcasse peut être saisie et retirée de la chaîne alimentaire.

Dans les abattoirs modernes, la chaîne de traitement comprend plusieurs étapes dont la saignée, le dépouillement, l'éviscération, le lavage des carcasses et leur conservation dans des chambres froides avant le transport vers les marchés et les boucheries.

Normes internationales de traitement de la viande

Au niveau international, le traitement de la viande repose

sur des normes établies par des organisations comme l'Organisation mondiale de la santé animale (OMSA) et le Codex Alimentarius.

Ces normes exigent notamment l'inspection vétérinaire obligatoire des animaux avant et après l'abattage, l'utilisation d'eau potable et d'équipements sanitaires, la séparation des zones propres et des zones contaminées, la gestion et l'élimination hygiénique des déchets d'abattage, la conservation de la viande à des températures contrôlées.

Ces règles visent à prévenir les maladies d'origine animale transmissibles à l'homme les zoonoses et à limiter la contamination bactérienne des produits carnés.

Une faible quantité de viande issue d'abattoirs agréés

Malgré l'existence de ces normes, la réalité africaine reste marquée par une forte informalité dans la filière viande. Selon une analyse menée dans plusieurs pays africains, seule une minorité d'animaux est abattue dans des abattoirs officiellement agréés. **Dans certains cas, la majorité des bovins est abattue dans des structures contrôlées dans seulement 35 % des pays, et les proportions sont encore plus faibles pour d'autres espèces.**

De plus, on estime qu'environ 80 % de la viande en Afrique est commercialisée dans des marchés informels, souvent issus de procédés traditionnels avec des infrastructures limitées et peu de contrôle sanitaire.

Le danger des abattoirs clandestins ou non agréés

Les lieux d'abattage improvisés fonctionnent souvent sans inspection vétérinaire, sans accès à l'eau potable ni équipements d'hygiène adéquats. Souvent, ces lieux non homologués

ne sont pas si cachés. **A Lomé par exemple, dans le quartier de Gbossimé, on peut voir un abattoir sauvage non loin d'un abattoir agréé, où, les carcasses d'animaux sont traitées au feu des pneus.**

On note aussi dans les pays africains, les maisons, la brousse sont aussi consacrées pour l'abattage des animaux et la mise de la viande sur le marché.

Selon des études scientifiques, les mauvaises conditions sanitaires dans ces structures peuvent favoriser la propagation de bactéries et de maladies zoonotiques transmissibles à l'homme. **Les risques sont nombreux et qui sont entre autres, la contamination de la viande, la transmission de maladies animales, la mauvaise conservation des carcasses et absence de traçabilité.**

Moderniser les infrastructures

Le défi c'est de protéger les consommateurs. Face à cela, il urge que les pays africains investissent aujourd'hui dans la construction ou la modernisation d'abattoirs modernes afin d'améliorer la qualité de la viande et de renforcer la sécurité alimentaire. Il urge aussi d'enclencher une stratégie pour éliminer la prolifération des abattoirs clandestins. L'éducation des consommateurs et des acteurs de restaurants et autres brochetiers, à travers des campagnes à travers les médias classiques et sociaux, est aussi déterminante.

Le développement d'abattoirs agréés, associé à un meilleur contrôle vétérinaire et à la sensibilisation des acteurs de la filière viande, apparaît comme une priorité pour protéger les consommateurs africains et garantir une alimentation plus sûre.

par Gamé KOKO

Source : « archives.au.int »

Lancement officiel de la 4^e Enquête Démographique et de Santé (EDST-IV)

Le Secrétaire général du ministère de la Santé, de l'Hygiène publique, de la Couverture sanitaire universelle et des Assurances, Dr Kokou Wotobé, a procédé au lancement officiel de la Quatrième Enquête Démographique et de Santé du Togo (EDST-IV), le vendredi 13 mars 2026 à Lomé. La cérémonie s'est tenue en présence des représentants des institutions nationales, des partenaires techniques et financiers ainsi que des acteurs du système statistique.

Cette opération statistique d'envergure, dont la collecte débute le 14 mars 2026, vise à produire des données actualisées sur la santé, la démographie et les conditions de vie des populations togolaises afin de mieux orienter les politiques publiques.

Selon Dr Kokou Wotobé, disposer de données fiables et récentes est indispensable dans un contexte où les dynamiques démographiques et sanitaires évoluent rapidement. « Les données évoluent avec le temps. Il est essentiel pour le gouvernement de suivre les progrès réalisés et d'identifier les défis persistants afin d'orienter efficacement les politiques publiques », a-t-il souligné.

L'EDST-IV permettra de produire des indicateurs actualisés dans plusieurs domaines clés, notamment la fécondité, la mortalité, la nutrition, la planification

familiale, la santé maternelle et infantile ainsi que le VIH/Sida.

Ces informations contribueront également au suivi de la Feuille de route gouvernementale 2025 et des Objectifs de Développement Durable (ODD).

L'enquête sera réalisée sur 385 grappes, soit environ 10 000 ménages répartis sur l'ensemble du territoire national, couvrant les cinq régions du pays ainsi que le District autonome du Grand Lomé.

Dans les ménages sélectionnés, les enquêteurs collecteront des informations auprès des femmes et des hommes âgés de 15 à 64 ans, ainsi que sur les enfants de moins de cinq ans. Les enfants de 6 à 59 mois feront également l'objet de tests de dépistage du paludisme.

Les équipes mèneront aussi des mesures anthropométriques, des tests de qualité de l'eau de boisson,



Photo de famille des agents enquêteurs et les autorités

des analyses de l'iode dans le sel de cuisine, ainsi que des prélèvements sanguins volontaires pour évaluer la prévalence du paludisme, du VIH et de l'hépatite B. Les autorités ont rassuré que les informations collectées resteront strictement confidentielles, conformément à la loi statistique togolaise

Les premiers résultats préliminaires sont attendus quelques mois après la fin de la collecte. Les autorités invitent les populations à accueillir favorablement les enquêteurs et à répondre avec sincérité aux questions posées.

par Raymond DZAKPATA

Alerte : des microplastiques dans la chaîne alimentaire

Des millions de tonnes de plastique, notamment les bouteilles, les sachets, les emballages alimentaires ou les filets de pêche abandonnés, sont rejetées dans l'environnement chaque année. Elles finissent souvent dans les rivières et les océans. Avec le temps, ces déchets ne disparaissent pas, ils se fragmentent en particules minuscules appelées microplastiques, invisibles à l'œil nu mais désormais omniprésentes dans l'eau, les organismes marins et même dans les aliments qu'on consomme.



Image d'un dépôt clandestin

Aujourd'hui, de nombreuses études scientifiques alertent sur cette pollution silencieuse qui progresse dans la chaîne alimentaire et pose de nouveaux défis pour la santé humaine et la sécurité alimentaire.

Que sont les microplastiques ?

Les microplastiques sont des fragments de plastique mesurant moins de 5 millimètres.

Ils proviennent soit de plastiques fabriqués directement à cette taille (microbilles industrielles), soit de la fragmentation progressive des déchets plastiques exposés au soleil, à l'eau et aux vagues.

Dans l'environnement, ces particules sont extrêmement persistantes. **Contrairement aux matières organiques, le plastique peut mettre des dizaines voire des centaines d'années à se dégrader complètement.** Avec l'érosion et les mouvements de l'eau, les microplastiques se dispersent dans les rivières, les lacs et les océans, contaminant progressivement les écosystèmes aquatiques. Le cheminement du plastique vers l'assiette suit plusieurs étapes.

Des déchets plastiques dans l'environnement

Les déchets plastiques mal gérés sont transportés par le vent et les eaux de pluie vers les caniveaux, les rivières et les zones côtières. Une fois dans l'eau, ils subissent une fragmentation progressive sous l'effet du soleil et de l'abrasion mécanique.

Ces fragments deviennent alors des microplastiques capables de flotter dans l'eau ou de se déposer

dans les sédiments marins.

L'ingestion par les organismes marins

Les premiers organismes exposés sont souvent les planctons et les petits invertébrés marins, qui confondent ces particules avec de la nourriture. Les microplastiques ont en effet une taille comparable à celle de certaines proies naturelles.

Ces particules sont ensuite ingérées par des organismes plus grands comme les crustacés et les poissons. Ce phénomène est appelé transfert trophique, c'est-à-dire la transmission d'une substance à travers les différents niveaux de la chaîne alimentaire.

Accumulation dans les poissons

Des recherches scientifiques montrent que les microplastiques sont désormais présents dans de nombreuses espèces de poissons consommées par l'homme. Une étude publiée dans la revue « *Marine Pollution Bulletin* » a détecté des microplastiques dans près de 46,9 % des poissons étudiés, avec en moyenne 1,6 particule par poisson.

Ces particules se retrouvent principalement dans le tube digestif des poissons, mais certaines recherches indiquent qu'elles peuvent migrer vers d'autres organes comme le foie.

L'homme, victime de ses actions

La contamination ne s'arrête pas aux poissons. Elle peut se poursuivre jusqu'à l'être humain par la consommation de produits de la mer.

Les scientifiques ont identifié des microplastiques dans plusieurs aliments issus de la mer tels que les

poissons, les crevettes, les moules, les huîtres, les crustacés (crabes, etc.).

Certains produits comme les moules ou les petits poissons consommés entiers présentent un risque d'exposition plus élevé, car leur système digestif n'est pas retiré avant consommation.

Une étude publiée dans la revue « *Scientific Reports* » en juin 2024 a également montré que plus de 25 % des animaux marins analysés pour la consommation humaine contenaient des débris plastiques, confirmant que ces particules ont infiltré les réseaux alimentaires marins jusqu'à l'homme.

Vecteurs de substances toxiques

Au-delà de leur présence physique, les microplastiques peuvent agir comme des éponges chimiques. Dans l'environnement, ils absorbent différentes substances polluantes dont les pesticides, les hydrocarbures, les métaux lourds, les bactéries ou micro-organismes.

Lorsqu'un poisson ingère ces particules, ces substances peuvent être transférées dans son organisme. Les microplastiques peuvent ainsi transporter des polluants chimiques ou même des gènes de résistance aux antibiotiques dans les écosystèmes marins. Ce phénomène soulève des préoccupations croissantes concernant la sécurité alimentaire et la santé publique.

Epidémie des microplastiques

Les microplastiques ne se limitent pas aux produits de la mer. Des recherches scientifiques ont identifié leur présence dans plusieurs types d'aliments et de boissons, notamment l'eau potable, le sel de

table, le miel, le sucre, les boissons, les produits agricoles. Une analyse mondiale de la contamination alimentaire indique que ces particules sont désormais détectées dans de nombreux produits alimentaires et dans différents écosystèmes.

Cela montre que la pollution plastique est devenue un problème systémique affectant l'ensemble de la chaîne alimentaire.

Risques pour la santé humaine

Les connaissances scientifiques sur les effets des microplastiques sur la santé humaine restent encore limitées. Toutefois, les chercheurs s'inquiètent de plusieurs mécanismes potentiels dont l'inflammation des tissus, les perturbations hormonales liées aux additifs plastiques, le transport de substances toxiques dans l'organisme.

Les particules plastiques de taille nanométrique peuvent pénétrer dans les cellules et circuler dans différents organes du corps.

La gestion des déchets plastiques

La lutte contre la pollution par les microplastiques passe d'abord par une meilleure gestion des déchets plastiques.

Il est recommandé de réduire l'utilisation des plastiques à usage unique, améliorer les systèmes de collecte et de recyclage.

Il faut également empêcher les déchets d'atteindre les rivières et les océans en ayant des poubelles à la maison.

La gestion inefficace des déchets constitue l'un des principaux facteurs de la dispersion du plastique dans l'environnement.

par Raymond DZAKPATA



FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX



**Pour la croissance, la santé
et l'intelligence de votre enfant
" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "**

Disponible:
Pharmacies, centres de santé,
supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE
SUR LE MARCHÉ



PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...