



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 862 du 29 Avril 2026

4 boissons contre l'excès du sucre dans le sang



4

CES BOISSONS REDUISENT LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG

Reconnaitre les maladies
mentales chez les jeunes

5

Pastèque :
alliée des reins

4

La sauce « Esrou » :
renforcer les défenses

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.

20 SANTÉ EDUCATION

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
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

Bonne nutrition pour les animaux : c'est fondamental



Image des poules en train de picorer

La nutrition adéquate permet aux animaux de grandir et se développer de manière saine, de résister aux maladies et aux infections, de maintenir une bonne santé reproductive, de produire du lait, des œufs ou de la viande de qualité. Cela permet de réduire les coûts vétérinaires et les pertes économiques.

La nutrition animale est régie par des besoins spécifiques à chaque espèce et individu. Les besoins nutritionnels des animaux varient en fonction de leur espèce, de leur âge, de leur sexe et de leur niveau d'activité.

Assurer la santé et la productivité des animaux d'élevage

Des études ont montré que les chiens nourris avec une alimentation équilibrée ont une meilleure qualité de vie et une espérance de vie plus longue. De même, les vaches ayant été nourries par une alimentation riche en calcium et en phosphore produisent du lait de bonne qualité. Une bonne nutrition renforce le système immunitaire, améliore la qualité de la peau et du pelage, favorise une bonne digestion et contribue à un comportement équilibré.

La nutrition adéquate est un concept

fondamental en médecine vétérinaire. Les vétérinaires la définissent comme l'ensemble des éléments nutritifs qui répondent aux besoins physiologiques d'un animal, en fonction de son espèce, de son âge, de son sexe, de son niveau d'activité et de son état de santé.

Les vétérinaires doivent prendre en compte ces facteurs pour déterminer les besoins nutritionnels spécifiques de chaque animal. Les besoins nutritionnels varient entre les espèces, par exemple, les chiens ont besoin de plus de protéines que les chats.

Les besoins nutritionnels varient en fonction de l'âge, par exemple, les animaux jeunes ont besoin de plus de nutriments pour la croissance et le développement. Les besoins nutritionnels varient en fonction du sexe, par exemple, les femelles en gestation ou en lactation ont besoin de plus de nutriments. Les besoins nutritionnels varient en fonction du niveau d'activité, par exemple, les animaux de travail ont besoin de plus d'énergies que les animaux de compagnie.

La nutrition adéquate est essentielle pour maintenir la santé et le bien-être des animaux.

par Jean ELI

Source : « fondation la main à la pâte »

ils ont dit...



Dr Aboudoulatif Diallo,
Maitre de Conférences agrégé en
Toxicologie (Togo)

«L'automédication correspond à la prise d'un ou de plusieurs médicaments par initiative personnelle en l'absence de prescription médicale ou à une modification apportée sciemment au protocole d'une ordonnance. L'automédication entraine de multiples conséquences sur la santé. Pour ne citer que quelques-uns, nous dirons qu'il y a une toxicité ou une inefficacité du médicament par non-respect de la dose et de la posologie, la possibilité de masquage des symptômes conduisant le médecin à rater son diagnostic, l'émergence des résistances par exemple aux antibiotiques et aux antipaludéens et la survenue des interactions médicamenteuses ainsi que de leur conséquence. On peut ajouter à ces conséquences sur la santé, le gaspillage des ressources investies sans résultats probants. L'automédication peut concerner les médicaments vendus en pharmacie ou les médicaments de la rue. Les deux formes sont utilisées par les malades, mais c'est surtout la seconde forme où le malade va lui-même chercher les produits dans la rue qui est le plus dangereux. Un tel malade se met doublement en danger, il se met en danger à cause de l'automédication et il se met en danger à cause des médicaments de la rue.»

PHARMACIES DE GARDE DU 27/04/2026 au 04/05/2026

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
ECLAIR	Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
OCEANE	Rue HOULATA, perpendiculaire rue de l'OCAM, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	71 00 09 09
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentécôte	98 89 80 09
AUORE	LANKOUVI, non-loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lössossime près du Rond-Point de l'Euf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan, non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, voie douane d'Adidogomé - Carf Limousine	70 45 74 92
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agòè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
SHALOM	Agòè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agòè-Nyivé	91 61 02 62
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
MAA-LA	Agòè Demakpoè, non loin de l'école la Référence	90 10 60 92
SATIS	Agòè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DAFEANNE	Agòè-sogbossito, Route reliant le contournement au camp GP	70 77 69 42
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
MAWULOM	Agòè Nyivé quartier Athiémi Carrefour kponso	70 17 87 87
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
M'BA	Agòè-Légbassito, 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	91 00 11 91
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
VERONIQUE	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie	92 03 40 40
AJP-Abolave	Djablié, non loin de de l'Institut Scolaire le Souverain	90 41 34 02
Helene	Aveta face au marché d' Aveta	92 66 09 08

Mauvaises habitudes qui abîment les dents

Santé Bien-Etre

Prendre soin de sa santé dentaire : se brosser les dents régulièrement et voir le dentiste deux fois par année pour les suivis. C'est bien. Mais attention, certaines mauvaises habitudes que voici peuvent compromettre la santé dentaire sans s'en rendre compte.

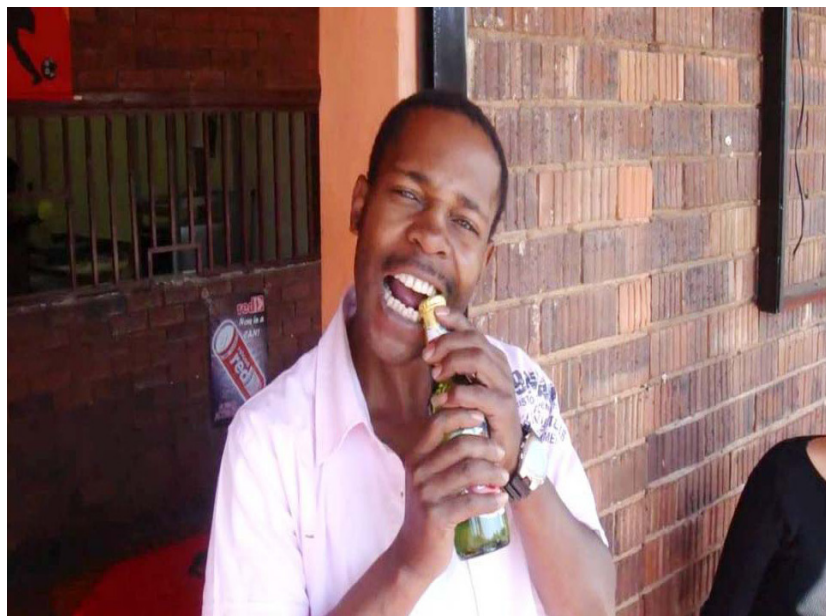


Image d'un homme en train d'ouvrir une bouteille avec ses dents

Excès de café, vin et thé

Ces boissons nuisent à la blancheur des dents car elles contiennent des tanins. Ces molécules végétales présentes dans certaines plantes et utilisées pour leur capacité naturelle à précipiter les protéines, se déposent sur l'émail des dents et les jaunissent. Ces boissons sont susceptibles de se transformer en matière colorante.

Boire de l'eau après chaque consommation de l'une de ces boissons. Si on boit du thé ou du café le matin et qu'on ne rince pas la tasse, le dépôt sera plus difficile à enlever. C'est pareil pour les dents.

Se servir des dents comme des outils

Souvent certains utilisent leurs dents pour toutes sortes de tâches : ouvrir un sac de chips, enlever le capuchon d'un stylo, ouvrir une bouteille de bière, mordiller ses stylos, croquer de la glace, ouvrir une bouteille d'eau, redresser une fourchette croche ou enlever une étiquette sur un vêtement.

Ces gestes sont très nocifs et dommageables pour les dents et peuvent leur causer des traumatismes. Les chocs répétés contre les dents causent leur usure, des fêlures et même des fractures. Avec le temps, le bout des dents devient fragile et peut s'effriter ou même fracturer.

Grignoter

Grignoter ne laisse pas le temps aux dents d'être reminéralisées par la salive et aux acides d'être neutralisés.

La bouche contient des bactéries cariogènes qui colonisent la plaque dentaire et fermentent les sucres des aliments, avec production d'acide lactique.

L'acide attaque l'émail de la dent et conduit à sa déminéralisation. Ce qui induit la formation des caries.

Si la sécrétion de la salive est maximale pendant les repas, elle est beaucoup plus faible en dehors.

Du coup, cela nuit aux dents. Faire 3 repas par jour : le petit-déjeuner, le déjeuner, le dîner, et ne pas manger entre.

Grincer des dents

Le grincement de dents peut être le résultat de stress et d'anxiété de concentration extrême ou lors d'un mauvais alignement des dents. Il peut causer des fissures et fractures de la dent, pouvant parfois aller jusqu'à son extraction.

Ses effets sont surtout visibles sur les incisives et canines du bas : des douleurs ou crispations des muscles du visage, avec parfois une sensation de fatigue du visage le matin au réveil, l'augmentation du volume des muscles de la mâchoire. Éviter de mâchouiller les crayons, les ongles ou d'autres objets qui ne sont pas de la nourriture. Si on se rend compte qu'on serre les dents le jour, placer le bout de la langue entre les dents pour aider les muscles de la mâchoire à se détendre. Consulter un médecin dentiste.

Boissons sucrées et gazeuses

Les boissons sucrées, gazeuses ou énergisantes sont naturellement riches en acides citriques et phosphoriques. Ces acides attaquent l'émail des dents et les fragilisent. Ils sont aussi riches en sucres, ce qui majorent la détérioration des dents. Par ailleurs, croquer la glace est un geste qui cause des fissures microscopiques dans la surface de l'émail. Ce qui peut amener des problèmes dentaires plus graves avec le temps.

Opter pour le piercing dans la bouche

Le piercing, petit trou percé dans la bouche dans lequel on place un bijou ou un petit objet peut entraîner des fêlures, des fentes très légères. Il peut en plus déplacer les dents et causer des diastèmes, l'écartement entre deux dents normalement adjacentes, plus particulièrement entre les deux incisives de la mâchoire supérieure. Le métal n'est pas bon pour les gencives car il peut causer l'usure du tissu gingival. Sans compter que les piercings sont d'excellents nids à bactéries.

Oublier de se brosser les dents le soir

Se brosser les dents deux fois par jour. Le moment où il ne faut jamais oublier de le faire est le soir, car moins de salive étant sécrétée la nuit, le risque de formation de caries est plus élevé pendant ce laps de temps.

Source : Dr Christophe Lequart, Chirurgien-dentiste (France)

Trop de sucre : danger pour l'érection

Les jeunes couples comme les adultes, de nos jours, ne s'épanouissent plus surtout quand il s'agit du plaisir sexuel. Au-delà du stress, la mauvaise alimentation joue un rôle majeur dans ce cas. L'un des aliments à réduire est le sucre. Consommer trop de sucre est grave pour l'érection chez l'homme.

Le pénis est peut-être le thermomètre de la santé cardiovasculaire. Car, ce qui est mauvais pour le système cardiovasculaire, et en particulier le cœur et le cerveau, est aussi mauvais pour l'érection.

Ceci est logique, puisque le mécanisme complexe de l'érection repose sur un système de remplissage-vidagesanguindehaute précision, sous régulation nerveuse et hormonale, qui nécessite une «tuyauterie» la plus saine possible.

L'excès de sucre dans le sang est à la fois néfaste à la paroi artérielle et toxique pour les nerfs.

Hyperglycémie réduit l'érection

Le sucre et tout aliment à indice glycémique élevé comme le pain blanc, la pizza, les viennoiseries, pain au chocolat, croissants, les repas industriels tels que burger, shawarma, l'alcool ou encore les boissons énergisantes, influencent le taux de glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang et le niveau d'énergie.

Au plus un aliment a un indice glycémique élevé, au plus le taux de glucose dans le sang va augmenter pour induire une hyperglycémie.

Les symptômes sont la fatigue, la faim, la soif, l'irritabilité, les étourdissements, suivis d'une hypoglycémie réactionnelle 2 à 4h plus tard, une baisse d'énergie soudaine, une fatigue, une nervosité.

Les sucres ajoutés ou concentrés augmentent le taux de glucose sanguin. Ce qui peut être préjudiciable pour le système cardiovasculaire, en plus de nuire au maintien d'un bon taux de sucre sanguin et d'un poids santé.

Si la consommation de sucres devient trop importante et qu'ils ne sont pas utilisés pour l'activité physique, alors le stockage d'énergie s'opère davantage dans les tissus adipeux. À l'aube de la quarantaine, beaucoup d'hommes commencent à accumuler de la graisse au niveau de la taille.

La baisse de la testostérone est impliquée dans cette tendance à accumuler de la graisse abdominale. Cette graisse, appelée graisse viscérale, est dangereuse pour la santé puisqu'elle se retrouve autour d'organes importants comme le cœur et le foie.

De plus, elle augmente le risque de nombreuses maladies,



Image d'un jeune homme en train de manger une glace

dont le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires.

Que faire alors ?

Le sucre est une calorie vide qui n'apporte que des calories et des effets néfastes sur la santé.

Il est important de privilégier des aliments riches en nutriments, qui vont nourrir les cellules et participer à la qualité de vie. Éviter les soirs de consommer des aliments trop riches en gras tels que les burgers, les frites, et autres.

Privilégier des aliments riches en zinc et en magnésium entre autres huîtres, œufs, épices crustacés, qui interagissent avec les hormones sexuelles.

Pratiquer une activité physique, entre autres la marche, le vélo, le jogging, le saut à la corde, la montée/ descente des escaliers. L'installation d'un trouble érectile persistant doit conduire à consulter un cardiologue pour un bilan.

Source : « urologie-davody.fr »

par William O.

6 grands bienfaits des jeux de société

La création de nouvelles méthodes pédagogiques porte sur le développement de nombreux jeux de société. Loin de n'être que de simples loisirs, ces jeux inculquent aux enfants et aux adultes des valeurs éducatives. Un bon processus d'apprentissage permet d'acquérir des connaissances de manière détendue et divertissante.



Image d'un groupe de seniors en train de jouer

Dame, Ludo, Uno, Monopoly, Sudoku, «Adito» ou Awalé, jeux de carte, « Ampé », scrabble, Echecs, dès le plus jeune âge, les jeux de société enseignent l'importance de savoir collaborer, de respecter les règles et d'accepter la défaite, comme faisant partie de la vie, sans frustration.

Pour Dieudonné, Enseignant de Mathématiques dans un lycée à Lomé, les jeux de société apportent des avantages uniques en matière d'amélioration de la vie d'une personne. « Les jeux de société sont avant tout amusants, mais ils permettent aussi de développer la

capacité d'attention, l'esprit logique. En jouant, on apprend à vivre ensemble. Ils rassemblent de vieux amis, des collègues de travail, ils rapprochent les gens et renforcent et nouent les relations », a-t-il expliqué. Romuald, 25 ans, Etudiant en Lettres Modernes, passionné de scrabble, montre que cette activité est un exercice merveilleux pour le cerveau. « C'est un jeu intellectuel. Il aide à réfléchir, développe la mémoire. Le scrabble renforce les habiletés cognitives essentielles, comme la résolution de problèmes et la prise de décisions ». On peut profiter d'un

moment ludique tout en transmettant des valeurs aussi nécessaires que l'honnêteté, la discipline et le respect d'autrui.

Améliorer la concentration

Toute activité nécessite un certain degré de concentration.

La concentration est comme un muscle : elle se développe au fur et à mesure qu'on l'exerce. Un déficit d'attention affecte toute activité qu'on a l'intention de réaliser. Parmi les bienfaits des jeux de société, figure donc la concentration. Le désir de gagner le jeu oblige à rester concentrés.

Enseigner à respecter les règles

Les jeux de société sont aussi basés sur des règles que chaque joueur doit respecter. Un autre bienfait des jeux de société est le respect des règles et d'autrui. Tout le monde a les mêmes chances de gagner.

C'est l'habileté des joueurs qui fera la différence. Une étude a conclu que les jeux de société peuvent être des outils efficaces pour enseigner les concepts de base de l'alimentation, de la nutrition et de la santé aux élèves.

Favoriser le développement des capacités intellectuelles

Certains jeux, en particulier le scrabble, la dame, Echecs, permettent de développer les compétences suivantes : capacité d'analyser une situation, création d'une stratégie à suivre, évaluation des conditions et des ressources.

Ces jeux constituent donc un formidable stimulant intellectuel qui favorise l'imagination. On peut passer un après-midi constructif et pédagogique en famille ou entre amis.

Encourager le travail d'équipe

Beaucoup de jeux de société se pratiquent en équipe. La concurrence entre plusieurs groupes oblige à prendre des décisions collectives.

Par conséquent, la confiance en son partenaire est essentielle pour gagner. Ces jeux peuvent donc apprendre à coopérer et à déléguer la prise de décision, même lorsqu'on n'est pas d'accord. Le travail d'équipe est plus efficace s'il y a harmonie entre tous les membres de l'équipe.

Ce principe de base est un pilier fondamental dans la structure de toute entreprise ou organisation. Les compétences de chaque membre se conjuguent pour un bien commun.

Apprendre à gérer les frustrations

Dans la vie, il est essentiel de savoir perdre. Il faut savoir accepter les défaites et apprendre à gérer l'état d'esprit face à la frustration. La même chose se produit dans les jeux de société.

Ils peuvent aider à accepter avec humilité que les choses ne seront pas toujours sous le contrôle. C'est une ressource très précieuse pour améliorer l'intelligence émotionnelle.

Guider la prise de décision

Le fait de prendre des décisions donne de la confiance et un certain courage. Face à un choix, de nombreuses personnes sont bloquées ou restent dans un état de doute qui les empêche de se décider. Les jeux de société, dans une moindre mesure, font travailler la prise de décision en situation de doute. Ils s'obligent à prendre le risque de se tromper.

Par Raymond DZAKPATA

4 boissons contre l'excès du sucre dans le sang

Certaines boissons dont les jus de fruits ou les sodas font grimper la glycémie en flèche à cause de leur richesse en sucres. En revanche, d'autres boissons peuvent aider au maintien d'un taux de glycémie stable. Bien choisir ce que l'on boit est donc essentiel pour éviter l'accumulation du sucre dans le sang. Voici quelques boissons qui peuvent aider à faire baisser sa glycémie.

La régulation de la glycémie se fait grâce à l'insuline produite par le pancréas, la seule hormone hypoglycémisante du corps.

Il convient donc d'adopter une alimentation riche en fibres composée des fruits et légumes, légumineuses, céréales complètes, huile végétale, poisson). En complément, opter aussi pour les boissons saines.

L'eau

Le fait de ne pas boire suffisamment peut être un facteur aggravant chez toute personne, plus encore chez les personnes souffrant de diabète de type 2. **Une bonne hydratation est indispensable pour maintenir une glycémie stable.**

L'infusion de cannelle

La cannelle est prisée pour son effet sur le métabolisme. Utilisée dans les plats ou infusée dans de l'eau bien chaude, la cannelle permet d'aider l'organisme à réguler sa glycémie.

Elle contribue à faciliter le travail de l'insuline. C'est pour cela qu'on la surnomme parfois « l'insuline du pauvre ».

Les jus de légumes

Les jus de légumes peuvent contribuer à réguler la glycémie grâce à plusieurs mécanismes validés

par la recherche en nutrition et en physiologie. D'abord, ils sont riches en fibres solubles, surtout lorsqu'on garde leur pulpe, ce qui ralentit l'absorption du glucose dans le sang. Ce phénomène réduit les pics glycémiques après les repas, ce qui constitue un facteur clé dans la prévention du diabète de type 2. On note aussi que certains légumes contiennent des composés bioactifs dont les polyphénols et flavonoïdes, qui améliorent la sensibilité à l'insuline, facilitant ainsi l'entrée du glucose dans les cellules. Des études publiées dans des revues comme « Nutrition Journal et Journal of Medicinal Food » montrent que la consommation régulière de légumes verts, comme les feuilles amères ou le concombre, est associée à une baisse de la glycémie à jeun. Par exemple, le jus de légumes riches en nitrates naturels favorise une meilleure fonction vasculaire et métabolique, ce qui joue indirectement sur le contrôle du sucre sanguin. Voici trois exemples de jus de légumes tropicaux efficaces pour contribuer à réguler la glycémie : **Jus de feuilles de patate douce + citron**: riche en antioxydants, il aide à améliorer la réponse insulinaire. **Jus de concombre + céleri + gingembre** : très hydratant, pauvre



Image d'un jus de légumes

en sucre, il stabilise la glycémie. **Jus de feuilles de gboma + citron vert**: c'est une pratique traditionnelle en Afrique. Ce jus contient des fibres et des micronutriments bénéfiques.

Le jus de gombo

Riche en vitamines K et C, le gombo est un excellent antioxydant ainsi qu'une source de fibres alimentaires très peu caloriques. Bien qu'il soit assez méconnu, plusieurs études prospectives et épidémiologiques ont déjà évoqué ses bienfaits face aux risques de maladies cardiovasculaires.

Une étude publiée dans « International Journal of Multidisciplinary Research

and Growth Evaluation » avait par ailleurs démontré que le jus de gombo permet de faire baisser la glycémie de patients atteints de diabète de type 2.

Pour faire le jus de gombo, il faut couper 2 gombos en petits morceaux. Les mettre dans 1 verre d'eau. Faire ceci le soir avant d'aller se coucher. Au réveil, boire l'eau à jeun.

Attention !

Ces conseils ne remplacent pas l'avis du médecin ni les médicaments qu'il prescrit, mais s'inscrivent plutôt dans une démarche complémentaire. En cas de doute, consulter.

Par Elom AKAKPO

Reconnaitre les maladies mentales chez les jeunes

Santé Psychologie

Plusieurs troubles de santé mentale sont communément observés chez les jeunes. Parmi les plus fréquentes, on retrouve les troubles anxieux, les troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), la dépression, les troubles du comportement, la psychose, les troubles du sommeil et les troubles de l'alimentation, la toxicomanie.

Impact majeur sur la vie des jeunes

Les maladies mentales sont les problèmes de santé les plus incapacitants au monde. Chez les jeunes, elles peuvent altérer le développement et le fonctionnement à la maison, à l'école, avec les autres jeunes et avec la population en générale.

Non traitées, celles-ci peuvent donc avoir des conséquences multiples : mauvais résultats scolaires, consommation de stupéfiants, comportements à risque, mauvaise hygiène personnelle, chômage, criminalité, autant de facteurs qui accroissent le risque de morbidité et de mortalité prématurée. De fait, le suicide est l'une des causes de décès chez les jeunes.

Certains signes peuvent aiguiller

Les jeunes ayant une maladie mentale demandent rarement de l'aide. Il est important d'être attentif aux signes qui peuvent indiquer que l'enfant souffre d'un tel problème. A en croire Pr Kolou

Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/Psychiatrie au CHU Campus de Lomé, parmi les signes à surveiller, on retrouve, entre autres, « une baisse drastique du rendement scolaire, des problèmes d'humeur (irritabilité, colère, rage ou tristesse extrême), des changements importants dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation, un détachement envers les amis et la famille, une perte d'intérêt envers ses activités préférées, un manque de concentration, la présence de problèmes physiques (maux de tête, maux de ventre, etc.) et le fait d'entretenir des pensées négatives ou suicidaires ».

Les troubles mentaux peuvent être traités

Peu de jeunes reçoivent de l'aide. « Encourager l'enfant à discuter de ses problèmes. Écouter avec soin ce qu'il ou elle a à dire. Demander aux enseignants, gardiennes, amis et famille s'ils ont remarqué des changements chez l'enfant », conseille le psychiatre.

Si on pense que l'enfant ou l'adolescent est aux prises avec un trouble de santé mentale, il est primordial d'obtenir de l'aide rapidement. Une intervention précoce peut empêcher le problème de s'aggraver et atténuer son impact sur le développement de l'enfant. « L'idéal est de faire évaluer le jeune par un professionnel de la santé, un médecin, un psychiatre qui traite les enfants ou les adolescents par exemple », recommande le spécialiste. Dans tous les cas, il est important d'obtenir un diagnostic précis et un plan de traitement approprié.



Image d'une femme en train de soutenir un jeune

Ce dernier peut, entre autres, comprendre un traitement médical, une psychothérapie, des programmes de formation et d'éducation (formation sociale, d'apprentissage ou comportementale).

Recette

05 feuilles de menthe. 2 cuillères à soupe de miel. 3 citrons. 2 cuillères à soupe de cannelle en poudre. Une racine de gingembre. Placer les feuilles de menthe et le gingembre, préalablement lavés, dans un blender et mixer puis ajouter les citrons pelés et coupés en morceaux. Mélanger une deuxième fois, ensuite ajouter le miel et la cannelle. Mettre le mélange dans un

verre ou une tasse. Consommer une cuillère à soupe de ce mélange deux fois par jour, pendant 3 semaines.

Recette au jus à la betterave et au citron

1 betterave. Le jus d'un citron. 1 verre d'eau (200 ml). Ce jus naturel est très bon pour nettoyer l'organisme, favoriser la santé cérébrale et renforcer les défenses immunitaires. Pour le préparer, il suffit de presser le citron, de le mettre dans le mixeur et d'ajouter l'eau et la betterave coupée en morceaux. On obtiendra une boisson homogène à la couleur rouge cramoisie, dont on pourra profiter au petit-déjeuner.

Par Raymond DZAKPATA

Faire prendre un médicament à un enfant : astuces

Santé Pédiatrie

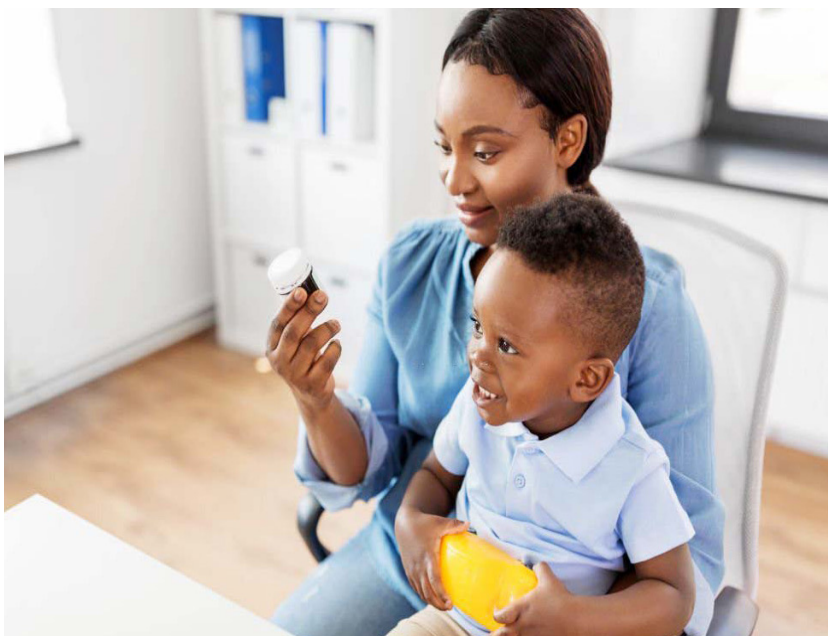


Image d'une maman en train de donner du médicament à son enfant

Il se sauve en courant, il fait la grimace et il recrache, il ne comprend pas pourquoi il doit avaler un médicament ? Comment convaincre son enfant à accepter un médicament ? Voici quelques astuces.

Faire attention aux paroles

Ce n'est pas si facile de donner un

médicament à un enfant, d'autant plus qu'il ne comprend pas toujours pourquoi il doit le prendre. Ne pas oublier que les mots qu'on prononce devant lui font mouche et l'influencent. Oublier les remarques négatives même si on n'est pas d'accord sur le traitement ou la façon de le prendre.

De manière générale, ne

pas laisser d'autres personnes, grands-parents, grand frère, remettre en cause l'ordonnance.

Par ailleurs, ne pas présenter le médicament comme une punition ; par exemple, « ah, tu feras moins le malin tout à l'heure », ne pas comparer le médicament à un bonbon, ne pas mentir, comme « tu verras, il a très bon goût ». Inutile de prévenir le tout-petit trop longtemps à l'avance car un moins de 3 ou 4 ans ne maîtrise pas vraiment la notion du temps.

Enfin, faire en sorte qu'il comprenne qu'il n'a pas le choix et que la prise du médicament est non négociable.

Avant la prise du médicament

Proposer à l'enfant de manger un aliment pâteux qui colle sur la langue comme une banane, cela aussi diminue la perception du goût du médicament. Il est possible également de « cacher » le goût avec de la menthe.

Pendant la prise du médicament

Le médicament est liquide ? Faire boire l'enfant avec une cuillère.

Alternier les doses avec un aliment qu'il aime particulièrement.

C'est un bébé ? Donner le médicament avant le repas, sauf avis contraire du médecin, quand il a bien faim.

Après l'avoir introduit dans sa bouche, souffler doucement sur son visage pour qu'il l'avale, cela déclenche le réflexe de déglutition.

Après la prise du médicament

Proposer à l'enfant de manger quelque chose qu'il apprécie.

Si le médicament se prend à jeun, il peut se rincer la bouche ou boire un peu d'eau.

En cas de grosse difficulté de prise

Lui laisser un peu de temps pour s'apaiser et tenter de lui redonner le médicament un peu plus tard. Pourquoi ne pas lui proposer une petite récompense, par exemple, un dessin animé. A partir de 6 ans, lui demander si possible quelle solution peut l'aider. Demander au médecin s'il peut prescrire le médicament sous une autre forme.

Source : « magicmaman »

Par Jean ELI

Pastèque : alliée des reins

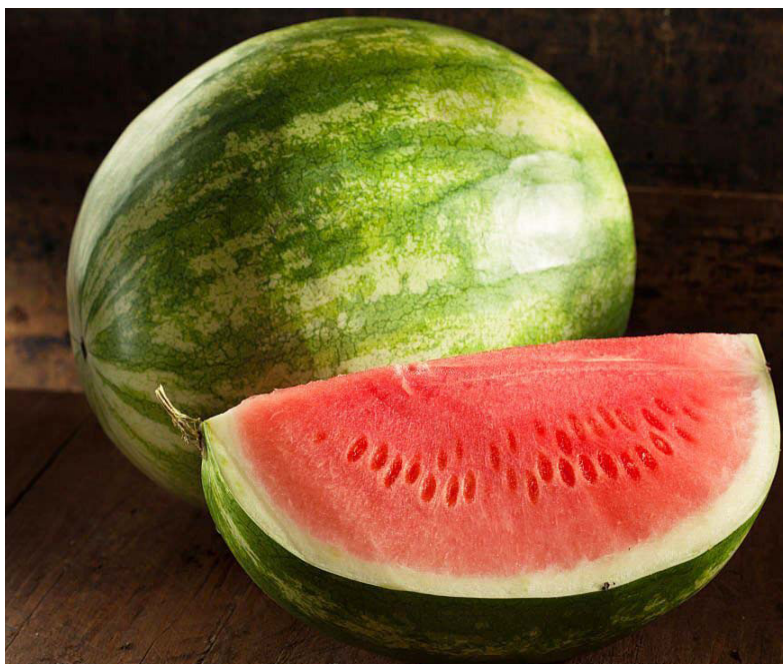


Image d'une pastèque

La pastèque participe efficacement à la fourniture des apports alimentaires en certaines vitamines : une portion de 200 g représente plus de 25 % des besoins quotidiens en vitamine C, et près de 5 % en vitamines B1 et B6. Son apport en minéraux et oligo-éléments variés contribue à satisfaire les besoins de l'organisme, grâce à leur présence simultanée et sous des formes physiologiquement actives.

Contrairement au melon, la pastèque contient du potassium. Lateneurenfibres, peu élevée (0,3 %) permet de proposer ce fruit aux personnes ayant un intestin fragile et aux petits enfants. Juteuse, sucrée, elle participe à l'éveil du goût des tout petits.

On lui prête une action dépurative et désintoxiquant bénéfique pour les reins. Elle favorise la miction (l'urine).

Pour les reins

Elle est essentiellement indiquée pour la prévention des maladies de reins et de voies urinaires (insuffisance rénale, lithiase, infections) et quand on souhaite réaliser une cure dépurative pour éliminer les toxines du sang.

La cure de pastèque peut être suivie en alternant le fruit frais et le jus qui est mieux

toléré par l'estomac. Ce fruit est gorgé de citrulline, acide aminé qui stimule la dilatation des vaisseaux sanguins et faisant croître ainsi le débit sanguin.

La pastèque contient également des antioxydants qui permettent de lutter contre le vieillissement des cellules.

Conseiller pour diabétiques

Les diabétiques tolèrent bien la pastèque grâce à sa faible teneur en sucre. N'apportant que 32 kcal/100g et produisant une sensation immédiate de satiété, elle est recommandée dans les régimes amaigrissants.

Vertus des pépins

En général, on consomme la pastèque sans pépins. C'est une erreur. **Les pépins doivent être consommés comme un aliment à part entière, car ils sont très riches en protéines, en hydrates de carbone et en lipides. En Inde on mout les graines de pastèque afin d'en faire de la farine et en Chine on les grille et les consomme comme des cacahuètes.**

Les pépins de la pastèque possèdent des propriétés thérapeutiques sur les maladies cardiovasculaires et rénales.

par Gamé KOKO

Source : « Santé par les Aliments »

Boire de l'eau pour éviter les AVC

Boire de l'eau ou s'hydrater régulièrement est une condition pour éviter un AVC selon des experts. Une recherche publiée dans l' « International Journal of Environmental Research and Public Health », a révélé que l'hydratation est essentielle pour le cerveau, puisque l'eau représente 75 % de la masse cérébrale.



Image d'un homme en train de boire de l'eau

Lorsque l'eau dans le corps est perdue par la sueur, l'urine et d'autres mécanismes, si on n'en redonne plus à l'organisme, cela peut engendrer plusieurs conséquences.

Le spécialiste en cardiologie, Dr Syed Latiff a témoigné qu'il était en forme et faisait de l'exercice physique, de la marche, du fitness, ceci 2 à 3 fois par semaine. Pourtant, il a eu un accident vasculaire cérébral. « *Un matin au réveil, j'avais l'impression que mon environnement vacillait, mes mains et mes pieds me donnaient des picotements. J'ai été hospitalisé. Les résultats du diagnostic indiquaient : hypertension artérielle, sang épais, rupture de vaisseaux sanguins dans le cerveau côté droit. Pourquoi ai-je eu un accident vasculaire cérébral ? Alors que je fais régulièrement de l'exercice physique, je ne fume pas, je ne bois pas d'alcool et également je ne me couche pas tard. La véritable cause découverte était incroyable et simple : je ne buvais pas suffisamment d'eau* », témoigne le spécialiste en cardiologie, Dr Syed Latiff.

Que faire ?

Il ne faut pas oublier de toujours boire de l'eau pour que le corps n'en manque pas. Le corps en a besoin tous les jours et de manière régulière.

Lors des déplacements, apporter de l'eau à boire. Il y a des gens qui disent que boire beaucoup d'eau fait souvent aller aux toilettes pour uriner.

Il vaut mieux aller souvent aux toilettes que d'avoir un AVC.

Se rappeler toujours qu'avant et après un effort physique, de boire 1 verre d'eau. Avant et après avoir mangé, il faut boire 1 verre d'eau et avant d'aller au lit, boire un demi (1/2) verre d'eau tiède.

Ne pas oublier de boire 1 verre d'eau tiède avec du citron au réveil à jeun. L'eau, le meilleur allié, est de loin l'objet de choix.

Dépourvue de calories et désaltérante comme aucun autre liquide, elle est une alliée santé pour la santé cérébrale et cardiovasculaire. Avoir une bouteille d'eau à portée de main encourage une hydratation adéquate.

L'ajout de tranches d'agrumes ou de concombre, de morceaux de melon d'eau, ou encore de fines herbes peut la rendre plus attrayante et intéressante à en boire davantage.

L'AVC n'est plus seulement une maladie des personnes âgées, mais les jeunes peuvent être exposés. Boire assez d'eau est un moyen simple de prévention.

Par William O.

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »

Jean-Louis Moré

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

Remèdes maison contre aisselles irritées

L'irritation des aisselles est un symptôme très courant, généralement causé par des démangeaisons. Elle se caractérise par des démangeaisons atroces, presque toujours accompagnées d'un rougissement de la peau, d'une desquamation et de petits boutons enflammés. Voici des remèdes maison pour traiter les aisselles irritées.

Les compresses froides

On peut traiter la peau irritée par l'application de compresses froides sur la zone touchée dès que possible. Cela va réduire les rougeurs et soulager l'irritation.

Recette : Envelopper quelques glaçons dans une serviette mince. La placer sur la zone touchée pendant 3 minutes. Prendre une pause et ré-appliquer. Répéter plusieurs fois par jour pendant quelques jours. On peut même laver la zone touchée avec de l'eau froide. Ne pas mettre de la glace directement sur la peau.

Miel



Une étude a révélé que le miel est un puissant agent contre les troubles cutanés.

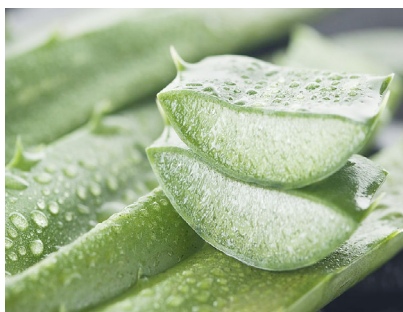
Le pouvoir hydratant et anti-inflammatoire du miel peut ainsi être utilisé dans le cadre du traitement des irritations cutanées.

Ses composés actifs minimisent les démangeaisons et les rougeurs. Ils préviennent également le développement d'infections.

Recette : Prendre une petite

quantité de miel pur et l'appliquer sur la peau des aisselles. Laisser agir pendant 10 minutes et rincer à l'eau tiède. Faire cela 2 fois par jour.

L'aloe vera



L'aloe vera aide à calmer la peau irritée dans une grande mesure. La glycoprotéine qu'elle contient permet de réduire douleur et l'inflammation, tandis que les polysaccharides stimulent la réparation cellulaire.

Elle permet également d'accélérer le processus de guérison et réduit le risque d'infection.

Recette : Fendre une feuille d'aloès vera et évier le gel. Appliquer directement sur la peau affectée, 2 fois par jour. Si on ne dispose pas d'une plante d'aloès on peut acheter du gel d'aloès vera dans toutes les pharmacies.

Le lait froid

L'acide lactique présent dans le lait est utile pour équilibrer le pH naturel de la peau et, accessoirement, contrôler les irritations. Ces propriétés, ajoutées à son effet rafraîchissant, en font l'un des remèdes maison

parfaits pour les aisselles irritées.

Recette : Congeler un peu de lait et le frotter sur les aisselles à l'aide d'un bout de coton. Faire cela 2 ou 3 fois par jour.

L'huile de noix



L'huile de noix est un très puissant hydratant, et elle peut être utilisée pour traiter la peau irritée. De plus, elle facilite le processus de guérison en raison de la richesse de son contenu et de la vitamine E antioxydante.

Recette : Après avoir pris un bain, mettre quelques gouttes d'huile de noix dans la paume. Appliquer directement sur la peau affectée. Appliquer de nouveau l'huile plusieurs fois dans la journée.

Le citron



L'application de citron sur les aisselles prévient les infections et les irritations. Elle aide également à réduire les taches brunes et à prévenir les mauvaises odeurs.

Recette : Couper quelques rondelles d'un citron et les frotter sur les aisselles pendant quelques minutes. Faire cela tous les jours

avant d'aller au lit. Éviter d'exposer la peau au soleil sans protection, car le citron la rend sensible aux taches.

Le curcuma



Le curcuma est riche en curcumine, considérée comme possédant des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Une étude suggère que la curcumine fonctionne comme un agent toxique puissant pour traiter les maladies de la peau.

Recette : Faire une pâte en mélangeant 3 cuillères à café de poudre de curcuma avec 1 cuillère à café d'eau. Appliquer la pâte sur la zone touchée. Couvrir la zone avec un chiffon doux et laisser reposer pendant 30 minutes avant de rincer. Répéter 2 ou 3 fois par jour.

Différents facteurs peuvent expliquer une irritation des aisselles : le premier est la chaleur, accentuant la transpiration qui, mêlée aux frottements des vêtements, peut favoriser l'apparition de rougeurs. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une affection grave, elle est assez gênante et peut parfois être aggravée par une infection bactérienne ou une maladie de peau. Avoir une hygiène corporelle irréprochable. Changer de produits d'hygiène. Bien choisir son parfum ou déodorant. Espacer l'épilation et le rasage des aisselles. Porter des vêtements amples. Consommer des aliments riches en vitamine C. Consulter le médecin si les irritations ne guérissent pas.

Par Jean ELI

La sauce « Esrou » : renforcer les défenses



Image d'une sauce d'Esrou

La plante « Esrou, Aseou » ou basilic est l'un des légumes très riche pour l'organisme.

La sauce faite à base d'Esrou se consomme avec du riz, du fufou et de la pâte. Voici comment

obtenir une sauce « Esrou ».

Ingrédients

500g feuilles d'Esrou, Oignon, Gboebesse (piments verts), Gingembre, Poivre noire, sésame

grillé et moulu, Tchotou (afiti), anis, Viande, poisson, ou petits poissons de votre choix. Il faut assaisonner d'abords la viande ou le poisson qu'on fait bouillir. Ensuite écraser soit à la meule traditionnelle en pierre, soit au mixeur ou au moulin pour la sauce le « Esrou » avec le gingembre, le sésame, l'anis et le poivre.

Laisser bouillir 5 minutes et ajouter la moutarde africaine. Ensuite laisser mijoter 5 à 10 minutes. Ajouter la viande puis le gboebesse (piment vert) et l'oignon. Laisser mijoter encore 2 minutes. La sauce « Esrou » est prête.

Servir avec du fufou, du bon « akoumè » (pâte de maïs) ou encore avec le riz.

Vertus de la sauce d'Esrou

La sauce « Esrou » a plusieurs vertus thérapeutiques. Elle est riche en fer et vitamine K. Cette sauce est un vrai antibiotique qui nettoie l'organisme et le rend propre.

C'est aussi l'une des sauces qui fait partie du menu de la femme accouchée pour faire disparaître les plaies de l'accouchement.

Elle est recommandée aux hypertendus, diabétiques, et aux personnes qui ont une immunité faible. Les personnes constipées doivent consommer « Esrou dessi ».

Elle améliore la digestion et est également efficace contre diarrhées. C'est un vermifuge naturel. La sauce basilic contient aussi des alcaloïdes, tanins et flavonoïdes.

Ces composés participent à baisser le taux de lipides dans le corps et lutter contre des infections, la toux, le rhume, la grippe et le covid-19.

Le basilic est aussi riche en antioxydants qui sont des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres.

Ces molécules sont impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et des maladies liées au vieillissement.



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 ...