



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° 865 du 20 Mai 2026

Bissap : contre infection, diabète et hypertension



6

BISSAP, RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Oignon contre
maladies de la prostate

5

Feuilles de gombo :
puissant aphrodisiaque

3

06 règles pour
une bonne alimentation

4

Lutte contre le paludisme

Très bientôt au Togo, une nouvelle campagne de distribution gratuite de moustiquaires imprégnées d'insecticide

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 SANTÉEDUCATION

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

Carence en iode : Signes d'alerte

L'iode est un oligo-élément indispensable au corps. Il est impliqué dans la synthèse des hormones thyroïdiennes, et intervient dans la régulation de la thyroïde, glande endocrine située à la partie antérieure et inférieure du cou. Un manque ou une carence en iode peut entraîner certains symptômes entre autres prise de poids, hypothyroïdie, goitre.



Image des aliments riches en iode

Il existe trois causes majeures d'une carence en iode : la carence alimentaire, l'éloignement de la mer dont les personnes vivant loin des côtes doivent être plus vigilantes que les personnes qui habitent au bord de mer, et des troubles hormonaux c'est-à-dire l'organisme de certaines personnes ne parvient pas à assimiler l'iode.

Conséquences d'une carence en iode

Une carence en iode peut entraîner une hypothyroïdie qui est une augmentation de volume de la thyroïde. Comme elle est grosse, la thyroïde devient hypoactive et a une fonctionnalité moindre.

Elle n'est plus capable de synthétiser correctement les hormones thyroïdiennes en charge notamment de réguler le poids, l'humeur, la température corporelle, le rythme cardiaque.

Par ailleurs, une carence en iode chez la femme enceinte favorise le risque de faire des fausses couches ou le risque de malformation congénitale. On fait donc particulièrement attention

aux carences en iode chez la femme enceinte car les conséquences sur le fœtus peuvent être dramatiques.

Les symptômes

Les signes d'alerte qu'entraîne une carence en iode sont **notamment une prise de poids, une peau sèche ou squameuse, des problèmes de sommeil, une chute de cheveux, un ralentissement des performances intellectuelles, un goitre quand la carence en iode est sévère.**

Cette carence peut entraîner également une diminution de la fertilité, une perturbation du système cardiaque et une constipation

Traitement

Il n'existe pas de médicament pour soigner une carence en iode. **Pour augmenter son taux d'iode, il faut consommer davantage d'aliments qui en sont riches : poissons, crevettes, crabes, moules, huîtres, fruits et légumes. Opter pour le sel iodé dans l'alimentation.**

par Jean ELI

Source : « **Phytonut.com** »

ils ont dit...



Dr Amadou Abdourachidi,
Chirurgien -
Gynécologue - Obstétricien

« Un prématuré est un enfant qui est né avant le terme de 37 semaines d'aménorrhée ou absence de règles et au-delà de 28 semaines d'aménorrhée. Si l'enfant naît avant la 28ème semaine d'aménorrhée, on parle d'avortement ou de fausse couche. Les causes sont multiples. Dans 60% des cas, ce sont des causes qui sont connues. Dans les 40% autres restants, elles sont inconnues. Les causes connues sont liées à l'utérus, au fœtus et à ses annexes, aux syndromes vasculo-rénaux, aux infections, à l'anémie et ses facteurs favorisant, au diabète, au tabac et enfin aux conditions socio-économiques défavorables. La consultation prénatale est capitale pour toute femme enceinte, car c'est au cours de cette consultation qu'on peut déceler les petits problèmes qui peuvent entacher la grossesse. Alors nous invitons les femmes à aller toujours en consultation prénatale quand elles sont enceintes. Il revient également aux agents de santé de faire des CPN méticuleuses pour détecter la moindre anomalie en vue d'éviter les problèmes....»

PHARMACIES DE GARDE DU 18/05/2026 au 25/05/2026

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
CRISTAL	Bd Felix Houphët-Boigny, face EPP BE-AKLASSOU	70 44 40 18
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma, non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, Zogbéjji non loin de la station NRL	71 32 33 33
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
LA RUCHE	Attégou derrière la clôture de l'aéroport	99 41 52 52
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Afiao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
WASTINE	Adidogome logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, non loin du CMS Mur	98 77 21 53
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
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
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
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	93 08 46 40
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	Afiao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincailleurie MACO	70 12 44 44
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémi Carrefour kponsé	70 17 87 87
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
M'BA	Agoè-Légbassito, 300 mètres après le marché	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	91 00 11 91
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	99 98 66 66
Sika	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	97 10 75 75
AJP-Abolave	Djablé, non loin de de l'Institut Scolaire le Souverain	90 36 07 53

Feuilles de gombo : puissant aphrodisiaque

Santé Plante



Image des feuilles du gombo

Les feuilles de gombo sont composées de sels minéraux (calcium, phosphore, potassium, sodium, fer), vitamines A, C, protéines, glucides, fibres alimentaires. Elles sont aussi riches en acides organiques et en mucilages, et séduisent un nombre croissant de marques de cosmétique pour leur trésor de vertus hydratantes, adoucissantes, antioxydantes, régénérantes, émollientes.

Les feuilles du gombo ont des effets sur le système immunitaire grâce à leurs propriétés. Le fer, le magnésium et les

antioxydants qu'elles possèdent en font un aliment de choix pour la défense de l'organisme.

Dans sa composition, la feuille comporte aussi de la vitamine B9 qui permet le renouvellement des cellules et la vitamine C qui a la capacité d'aider à la production de globules blancs.

Ainsi les feuilles de gombo jouent un grand rôle dans la défense de l'organisme et la lutte contre les infections.

Un aphrodisiaque puissant

Dans de nombreux pays, le gombo est utilisé comme

aphrodisiaque. Il possède des propriétés qui permettent une stimulation des glandes sexuelles.

Sa richesse en vitamine A et son action sur la santé du cœur sont des aspects qui favorisent la vigueur sexuelle.

Certains de ces composés se retrouvent dans d'autres produits pharmaceutiques du même genre. La feuille de gombo est une alternative naturelle au viagra. Lorsqu'elle est associée au citron, il n'en est que plus efficace.

Recette

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

Perte de poids

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

Des études ont été faites sur les propriétés des glucides que contient la feuille de gombo. Les souris qui ont servi de cobayes

ont perdu du poids et leur taux de glucose a diminué. **Ce légume est riche également en vitamines, ainsi qu'en magnésium. C'est un aliment qui a l'avantage de donner une sensation de satiété assez rapide. Lorsqu'on souhaite perdre du poids, c'est idéal d'en manger.**

Nettoyer le sang

Le mélange feuille de gombo et citron est utilisé pour désintoxiquer et purifier le sang dans les veines.

Le gombo associé au citron est utilisé comme cure pour nettoyer le sang et redonner la santé à l'ensemble du corps.

Le jus de citron est un produit qui aide lui aussi à nettoyer l'organisme puisqu'il possède énormément d'électrolytes. Le citron est parfait pour libérer le corps de ses toxines.

Recette

Prendre 10 à 15 feuilles de gombo, 5 citrons à couper en deux. Les laver correctement et les mettre dans un récipient contenant 2 à 3 litres d'eau. Bouillir pendant 15 à 20 minutes. Laisser reposer et filtrer. Boire 1 tasse chaque matin à jeun. Cette cure peut être renouvelée tous les 3 mois.

par Raymond DZAKPATA

Arachide : bon pour le coeur et le sperme

Santé Alimentation

L'arachide est une denrée alimentaire à valeur biologique élevée. De par sa teneur en éléments notamment 50% de matières grasses, 35% de protéines et 10% de glucides. Cette légumineuse contient des vitamines du groupe B, vitamine A qui participent à de nombreuses réactions métaboliques, produisent de l'énergie et protègent certaines membranes.

Les bienfaits de l'arachide pour la santé sont nombreux, car en plus de sa richesse en protéines, l'arachide possède de « **bons gras** ».

Ces derniers associés aux fibres en font un aliment intéressant pour lutter contre le cancer, les maladies cardio-vasculaires, les calculs biliaires ou le diabète de type 2.

Cette action antioxydante est renforcée par une teneur en nutriments tels que le zinc, le manganèse, le cuivre, le phosphore, le magnésium et les vitamines du groupe B.

contient des polyphénols qui excluent le développement de l'athérosclérose, des maladies myocardiques et vasculaires.

Une diminution des risques d'AVC est observée chez les femmes de plus de 50 ans et ménopausées, selon une étude menée par des épidémiologistes de l'Albert Einstein College of Medicine à New York. **Le risque d'AVC diminué de 12 à 40 % chez des femmes dont l'alimentation est la plus riche en potassium.**

Cerveau en forme

Avoir les mains qui tremblent est un symptôme qui peut survenir au repos ou en action. **Cela peut être le simple signe d'un stress, mais peut aussi cacher une atteinte neurologique grave.**

Alors les arachides sont un excellent moyen de prévenir le développement de pathologies cognitives liées à l'âge. Elles contiennent de l'acide nicotinique, qui restaure les membranes des cellules nerveuses. Les arachides améliorent le sommeil, l'humeur. Le manganèse contenu dans l'arachide a un effet positif sur la fonction du système nerveux, l'activité cérébrale.

Par ailleurs, selon «OnHealth», l'intégration d'arachides à



Image des arachides

l'alimentation d'un adolescent peut aider son développement et, par conséquent, ses performances scolaires, sportives ou musicales.

Consommation

La dose moyenne est de 20 à 30 g par jour. Pour les enfants, le produit peut être introduit dans l'alimentation dès l'âge de trois ans avec une extrême prudence en petites portions. Les parents doivent prêter attention à tout changement de l'état général du bébé.

On peut le recommander aux femmes allaitantes aussi, après mastication à cause du liquide blanchâtre.

Le cru ou le cuit ?

L'arachide cuite a une valeur nutritionnelle inférieure tandis que

l'arachide crue a valeur nutritionnelle supérieure. **L'arachide cuite a subi un traitement thermique via la chaleur, les vitamines sont sensibles à la chaleur, à une certaine température, elles s'évaporent. Donc de préférence à consommer cru pour les adultes, ou cuit légèrement.**

Attention

La consommation d'arachides est fortement déconseillée voire interdite aux personnes qui sont allergiques aux protéines de ce fruit, car elles peuvent subir un choc anaphylactique. En outre, éviter de consommer des arachides tachées, moisies ou rances. Elles peuvent être contaminées par une moisissure.

par Gamé KOKO

Source : « BBC News Afrique ; arachides.ca »

Sperme fertile
Une étude publiée dans le journal scientifique, « *Biology of Reproduction* », montre qu'au bout de 12 semaines, la consommation d'arachide améliore la forme, le mouvement et la vitalité du sperme. **Il est fort probable que les bénéfices apportés par les arachides soient dus aux acides gras qu'elles contiennent.**

Bon pour le coeur

Manger des arachides est associé à une réduction du risque de maladie cardiovasculaire, selon une étude parue dans le « *JAMA Internal Medicine* ». L'arachide

06 règles pour une bonne alimentation

La recherche en nutrition a identifié 10 règles alimentaires dont dépendent les équilibres métaboliques et donc la santé à long terme. Il s'agit de piliers ou de fondations sur lesquels on peut bâtir une vie saine, longue et durable.

Limiter les aliments ultra-transformés

Cette règle, très simple, vise à limiter l'alimentation d'origine industrielle, source de sucre et d'additifs inutiles et potentiellement toxiques.

Contrôler ce qu'on avale quand on cuisine des aliments frais, mais pas quand il s'agit d'aliments industriels. **En plus, ces aliments sont souvent prédigérés, extrudés, excessivement chauffés, mous.**

Ce qui peut se traduire à la longue par des problèmes de santé. Les aliments transformés renferment des niveaux élevés de substances indésirables et toxiques.

Consommer plus de la moitié de sa nourriture sous forme de végétal

Cette règle stipule qu'il faudrait consommer plus de la moitié de sa nourriture, en poids, sous la forme de végétaux crus, secs, fermentés ou cuits.

Ce régime alimentaire s'accorde parfaitement à la physiologie digestive et au microbiote intestinal, c'est-à-dire aux « bonnes » bactéries qui vivent en nous et contribuent à la santé.

En suivant cette règle, on optimise aussi les apports en fibres. Présentes dans les légumes et les fruits frais ou secs, les céréales, les légumes secs, les fibres ont une influence sur le taux de sucre sanguin et le transit.

Choisir des aliments antioxydants

Les antioxydants d'un aliment permettent de protéger les cellules et les tissus de l'agression de particules toxiques, les radicaux libres, en partie responsables du vieillissement et de maladies dégénératives. **Les antioxydants sont présents dans de nombreux aliments : fruits, légumes, noix.**

Choisir des aliments à densité calorique faible

La densité calorique est le nombre de calories apporté par gramme d'aliment.

Privilégier les aliments à densité calorique faible, c'est-à-dire ceux qui apportent beaucoup de matière mais peu de calories : **soupes, salades, crudités, fruits, végétaux en règle générale.**

On est rassasié plus vite. Tant mieux pour le poids, mais aussi pour la longévité, puisque manger sainement augmente l'espérance de vie en bonne santé.



Image des aliments sains pour l'organisme

Choisir des aliments à index glycémique bas

Les aliments dont l'index glycémique (IG) est bas, font peu monter le sucre sanguin.

Par rapport à d'autres aliments dont l'IG est élevé, cela signifie qu'ils s'opposent à la prise de poids, ralentissent le vieillissement et préviennent le diabète et certains cancers. Préférer donc des aliments et même des repas à IG bas ou modéré.

Réduire le sodium et privilégier le potassium

L'alimentation actuelle est trop riche en sel de table et trop pauvre en sels de potassium.

Avec pour conséquence un risque d'hypertension, de rigidité artérielle et une augmentation du risque de maladie cardiovasculaire.

Choisir un régime qui apporte moins de sel et plus de potassium.

par Raymond DZAKPATA

Amnésie : causes, signes et recettes naturelles

La mémoire correspond à la capacité du système nerveux central (SNC) d'apprendre, d'organiser et de fixer les événements du passé.

Ainsi, lorsqu'une personne souffre d'amnésie, cela veut dire que sa mémoire n'est plus capable de se développer et que les différents mécanismes ne se mettent pas en route.

Les causes

Les causes de ce trouble peuvent être liées à un dommage au niveau du cerveau. Pour Pr. Kolou Charles Dassa, Psychiatre au CHU Campus de Lomé, « il peut alors s'agir d'une maladie du cerveau (démence), d'un traumatisme ou de la prise abusive de certains médicaments (tranquillisants, somnifères, alcool). Certaines causes sont psychologiques, et l'amnésie sert de défense contre certains événements violents à supporter (exemple, après un traumatisme crânien, ou événements difficiles) ». On peut identifier d'autres causes, par exemple, « l'amnésie liée à une anesthésie, qui peut parfois perturber les mécanismes de la consolidation de la mémoire. Enfin, l'amnésie peut aussi se produire de façon spontanée, comme par exemple l'amnésie globale transitoire. Ce type d'amnésie touche plus fréquemment les personnes âgées, notamment les hommes. Normalement, elle dure moins de 24 heures », ajoute Pr. Kolou Dassa.

Les symptômes

« La perte de mémoire est le symptôme caractéristique de l'amnésie : l'individu est incapable d'avoir accès à un souvenir. Plus concrètement, un patient qui souffre d'amnésie est

incapable de se remémorer tous types de souvenirs comme des dates, des noms ou encore des informations générales concernant sa propre histoire, son propre passé », explique le psychiatre. En somme, les deux caractéristiques principales de l'amnésie sont les suivantes : « difficulté pour apprendre une nouvelle information ; on parle d'amnésie antérograde et difficulté pour se souvenir de faits passés et d'informations familiales ; on parle d'amnésie rétrograde », révèle Pr. Charles Dassa.

La perte de la mémoire n'a rien à voir avec l'intelligence, ni avec les connaissances générales ni même la conscience, la capacité d'attention, le jugement, la personnalité et l'identité de la personne. Par ailleurs, précise le spécialiste, « il ne faut pas confondre amnésie et démence. Il s'agit de deux troubles différents. Même si l'un des symptômes de la démence inclut la perte de mémoire, ce trouble présente d'autres problèmes cognitifs que l'amnésie ne connaît pas. L'amnésie présente d'autres symptômes : faux souvenir, c'est-à-dire que le patient se crée des souvenirs complètement inventés ou modifie des souvenirs en partant de souvenirs authentiques mal situés dans le temps, confusion ou désorientation, détérioration des relations personnelles ».

Comment prévenir ce trouble ?

Étant donné que tout dommage qui affecte le cerveau peut favoriser le développement de ce trouble, il est extrêmement important de mettre en pratique une série de mesures préventives pour éviter une lésion cérébrale.

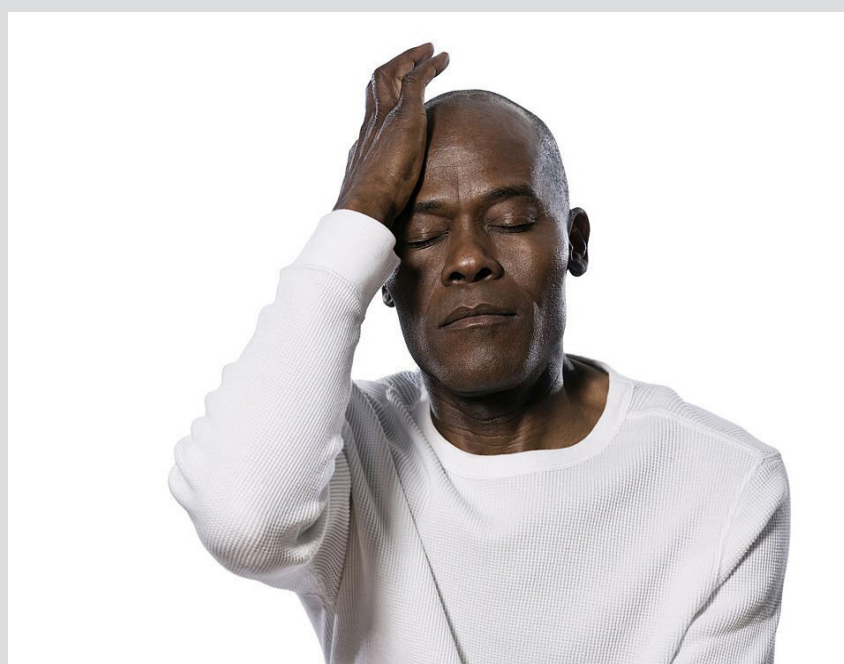


Image d'une personne souffrant d'amnésie

Parmi ces mesures, « la diminution de la consommation d'alcool à long terme est largement recommandée. Une consommation d'alcool excessive peut provoquer une carence nutritionnelle en thiamine, la vitamine B1. Il faut aussi éviter les somnifères et les tranquillisants ou anxiolytiques. La prescription médicale doit respecter la dose et la durée de traitement. Une autre mesure de prévention consiste à utiliser un bon casque lorsqu'on roule à moto ou à vélo », recommande le Stress counselor. Il est aussi essentiel, pour Pr Dassa de « soigner toute infection rapidement afin de réduire la possibilité de propagation de l'infection jusqu'au cerveau. Il est alors extrêmement important de consulter un médecin sur le champ si l'on présente des symptômes qui semblent indiquer un accident vasculaire cérébral (AVC) ».

Ces symptômes alarmants sont généralement les suivants : un mal de tête intense, un côté du corps engourdi, une paralysie.

Recette

01 tasse d'eau. 02 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées. 2 citrons verts. 02 branches de menthe fraîche. 01 cuillère à soupe de gingembre en poudre. 02 cuillères à soupe de miel. 4 clous de girofle. Dans de l'eau très chaude, ajouter les fleurs d'hibiscus séchées, gingembres, clous de girofle, et les tiges de menthe et laisser bouillir pendant 10 minutes.

Filtrer et recueillir le jus qu'on met dans une tasse. Ajouter, le miel, le jus de citrons, Boire deux fois par jour pendant deux semaines.

par William O.

Sautes d'humeur avant et pendant les règles : comment y remédier ?

Humeur changeante, irritabilité, anxiété, crises de larmes inexplicables, le cortège de symptômes susceptibles d'annoncer l'arrivée des règles atteint près de neuf femmes sur dix à des degrés divers. Les femmes sont souvent accusées de susceptibilité et d'irritabilité au moment de leurs règles.



Image d'une femme triste

Le syndrome prémenstruel (SPM) peut provoquer des émotions contrastées, qui peuvent commencer dès la semaine précédant vos règles. On peut ainsi passer d'un profond sentiment de tristesse à une colère

telle qu'on a envie de hurler, tout cela au cours de la même journée.

Ces changements d'humeur pendant les règles sont causés par la fluctuation des niveaux d'hormones avant la menstruation. La

chute du taux d'œstrogènes en particulier cause les changements d'humeur avant les règles.

L'œstrogène peut en effet entraîner une baisse des niveaux de sérotonine dans le cerveau, une substance chimique très importante pour rester de bonne humeur. Certaines filles souffrent même d'anxiété avant leurs règles.

Bien que nombre d'entre les femmes éprouvent de l'irritabilité ou de vives émotions pendant les règles, certaines filles sont exposées à des sautes d'humeur excessives. C'est ce qu'on appelle le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM).

Si on ressent cinq ou plus des symptômes suivants pendant les règles, on souffre probablement du TDPM : tristesse profonde et désespoir, avec éventuellement des pensées suicidaires, irritabilité et colère permanentes, avec des accès fréquents de colère envers les proches, sentiments de nervosité ou d'anxiété, crises de panique, changements d'humeur, pleurs, désintérêt pour les activités quotidiennes et les relations, difficultés à réfléchir et à se concentrer, sentiment de perte de

contrôle et d'accablement, fatigue.

Réduire et prendre en charge les sautes d'humeur

Faire du sport. Les exercices physiques stimulent la sécrétion d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui procurent une sensation de bien-être et remontent le moral. Eviter la caféine et les aliments riches en sucre. L'humeur monte alors en flèche et on ressent presque un sentiment d'ivresse, mais le retour à la réalité n'en est que plus brutal.

Si on ressent déjà des changements d'humeur avant les règles, les hauts et les bas causés par le sucre et la caféine peuvent être particulièrement ravageurs.

Eviter le stress. S'il n'est pas la cause de la mauvaise humeur pendant les règles, il peut certainement aggraver la situation. Faire de son mieux pour éviter les activités et événements stressants avant et pendant les règles. Consulter le médecin pour discuter des options de traitement.

par Jean ELI

Source : « Santé Magazine »

Santé Féminin

Oignon contre maladies de la prostate

Au Togo, le cancer de la prostate représente 16% du total des cancers enregistrés chaque année, soit environ 5.000 cas. La tumeur maligne prend naissance dans la glande de la prostate. Les causes de ce cancer sont mal définies, mais il existe des facteurs de risque comme l'âge, les antécédents familiaux, l'alimentation. Pour permettre à cette glande d'être en bon état jusqu'à la vieillesse, il est important de la désintoxiquer périodiquement. Une panoplie de solutions est proposée par la phytothérapie. Voici des remèdes naturels à base d'oignon pour prévenir le cancer de la prostate.

La prostate est une petite glande de la taille d'une noix située sous la vessie. Elle sécrète des fluides entrant dans la composition du sperme. Elle entoure la partie supérieure de l'urètre, le tube urinaire, à l'endroit où celui-ci rejoint la vessie. Cette glande a tendance à prendre du volume à l'approche de la quarantaine, et continue à grossir avec l'âge. En général, les maladies de la prostate sont souvent associées à un inconfort urinaire. Il peut y avoir des difficultés à vider complètement la vessie, une envie accrue d'uriner, des visites fréquentes aux toilettes avec de petites quantités d'urine dans chaque cas. Il peut y avoir des plaintes sexuelles, une sensation de pression dans la région pelvienne et des douleurs dorsales plus non spécifiques. Pour permettre à cette glande d'être en bon état jusqu'à la vieillesse, il est important de la désintoxiquer périodiquement. Et pourtant y arriver, le jus d'oignon est recommandé.

Oignon pour se débarrasser des toxines

Riches en flavonoïdes et en composés sulfurés qui lui confèrent son arôme caractéristique (allicine, thiosulfate, thiosulfonates, monosulfures, disulfures et trisulfures), l'oignon est

un aliment efficace contre différents cancers dont le cancer de prostate.

Selon une étude réalisée en Australie, les personnes qui mangent de manière régulière de l'oignon ont un risque plus faible de développer un cancer du côlon. Il est en de même pour les cancers du larynx, des ovaires, du cerveau, de la prostate, de l'estomac et de l'œsophage.

Pour Richard Béliveau, auteur de l'ouvrage « Les Aliments anticancer », il n'y a aucun doute concernant le rôle protecteur de l'oignon sur le cancer : « Il est de plus en plus certain que les composés de l'oignon peuvent freiner le développement des cancers en ciblant au moins deux processus impliqués dans la croissance des tumeurs. D'une part, ils pourraient prévenir l'activation des substances cancérigènes en diminuant leur réactivité ainsi qu'en accélérant leur élimination. Cela réduit les dommages causés par ces substances à l'ADN, la principale cible visée par ces cancérigènes. D'autre part, ils sont également capables de réduire la propagation des tumeurs en interférant avec le processus de croissance des cellules cancéreuses, ce qui provoque leur mort ».

Recette : Prendre 8 gros oignons ou une douzaine s'ils sont de taille moyenne. Enlever la peau sèche des oignons puis nettoyer proprement.



Image des oignons

Ensuite, les couper grossièrement puis les piler. Il est possible de les faire écraser sur un meuble traditionnel. Eviter d'utiliser un mixeur pour ne pas y ajouter de l'eau.

Récupérer le jus pur d'oignon au moyen d'un foulard ou d'un tissu propre. Boire un verre de 33cl soit un verre de bière de ce jus. Il est préférable de consommer ce jus à jeun.

Renouveler l'opération trois semaines plus tard, puis une troisième fois après trois autres semaines. La prostate est ainsi débarrassée de toute sorte de toxines.

La glande retrouve son état de jeunesse. Répéter cette série d'opération tous les 10 ans.

Maintenir la prostate en bonne santé

Si l'on a une activité sexuelle

importante et régulière, il faut alors continuer à garder le rythme. Uriner quand l'envie vient.

Se retenir longtemps d'uriner peut irriter la vessie. **Après 19 heures, il faut boire modérément pour éviter de devoir se lever la nuit. Privilégier les fruits et légumes. Il faut éviter les plats trop épicés, gras, salés, sucrés, l'alcool, les boissons riches en caféine (café, thé, colas).**

Ils peuvent aggraver ou causer les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate. **Pratiquer régulièrement de l'activité physique. Un bon tonus musculaire permet de mieux contrôler son envie d'uriner. Néanmoins, il faut éviter les sports qui bousculent la vessie, comme l'équitation, le tennis, le volley-ball.**

par William O.

Santé Le Sais-Tu ?

Bissap : contre infection, diabète et hypertension

Le bissap, préparé à partir des fleurs de Hibiscus sabdariffa, est bien plus qu'une simple boisson rafraîchissante africaine. Consommé depuis des siècles en Afrique, en Asie et dans les Caraïbes, il attire aujourd'hui l'attention des scientifiques pour ses effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire, et le renforcement de l'immunité. Plusieurs études scientifiques montrent que cette fleur possède de puissantes propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antimicrobiennes. Consommé avec modération et sans excès de sucre, le bissap constitue ainsi une boisson naturelle intéressante pour soutenir l'équilibre hydrique de l'organisme.



Image d'un jus de bissap

La richesse du bissap provient principalement de ses composés actifs : **anthocyanes, flavonoïdes, polyphénols, vitamine C, acides organiques et minéraux.** Ces substances aident l'organisme à lutter contre le stress oxydatif, responsable du vieillissement cellulaire et de nombreuses maladies chroniques.

Allié du cœur et des vaisseaux sanguins

Le bissap est surtout reconnu pour ses effets protecteurs sur le système cardiovasculaire. Des essais cliniques et méta-analyses ont montré qu'une consommation régulière peut contribuer à réduire la pression artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension légère ou modérée.

D'après les chercheurs le bissap permet une amélioration de la circulation sanguine, relaxation des vaisseaux sanguins, réduction du mauvais cholestérol LDL, diminution de l'oxydation des graisses dans le sang. Le bissap aide ainsi à prévenir certaines complications cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle, l'athérosclérose, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies coronariennes, l'insuffisance cardiaque. Grâce à ses propriétés diurétiques naturelles, il favorise également l'élimination du sodium et des toxines, ce qui participe à l'équilibre de la tension artérielle.

Soutien naturel contre le diabète

Le bissap présente aussi des effets intéressants dans la régulation du sucre dans le sang.

Certaines études montrent qu'il peut améliorer la glycémie et la sensibilité à l'insuline. Ses polyphénols ralentiraient l'absorption du glucose et limiteraient les dommages causés par l'excès de sucre dans les vaisseaux sanguins. Chez les personnes diabétiques, cela peut contribuer à réduire les risques de complications cardiovasculaires.

Boisson énergisante et stimulante pour l'immunité

Contrairement aux boissons industrielles riches en additifs, le bissap apporte des nutriments utiles à l'organisme dont la vitamine C, le calcium, le fer, le magnésium, potassium. **Ces éléments participent à la production d'énergie, à la lutte contre la fatigue et au bon fonctionnement du système immunitaire.** Les antioxydants du bissap aident aussi l'organisme à mieux résister aux infections et aux agressions extérieures. Sa teneur élevée en vitamine C soutient les défenses naturelles et favorise la récupération physique.

Propriétés antimicrobiennes contre les agents pathogènes

Des recherches scientifiques ont montré que les extraits d'hibiscus possèdent des activités antimicrobiennes contre certaines bactéries et champignons pathogènes. Les composés actifs du bissap peuvent contribuer à inhiber certains micro-organismes responsables d'infections.

Des études évoquent une action contre certaines bactéries intestinales, des staphylocoques, certains champignons

microscopiques. Les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du bissap participent également à renforcer les défenses de l'organisme face aux virus et autres agents infectieux. Toutefois, le bissap ne remplace pas un traitement médical contre les infections graves.

Principales maladies ou troubles sur lesquels le bissap peut agir

Le bissap peut aider à prévenir ou accompagner le traitement de plusieurs troubles dont l'hypertension artérielle, l'excès de mauvaises graisses, le diabète de type 2, la fatigue physique, le stress oxydatif, l'inflammation chronique, les troubles digestifs légers, la rétention d'eau, la surcharge hépatique, le surpoids, la baisse d'immunité. Certaines recherches suggèrent aussi un intérêt potentiel dans la protection du foie et dans la réduction des graisses abdominales.

Un soutien naturel contre la rétention d'eau

Le Bissap est reconnu pour ses propriétés diurétiques naturelles, c'est-à-dire sa capacité à stimuler l'élimination de l'eau et du sel par les urines. Cette action peut être utile chez les personnes souffrant de rétention d'eau, un trouble qui provoque des gonflements au niveau des jambes, des pieds ou du ventre. **Les composés actifs contenus dans les fleurs d'hibiscus, notamment les flavonoïdes et les acides organiques, favorisent le travail des reins et aident l'organisme à éliminer l'excès de sodium.**

En réduisant l'accumulation de liquides dans les tissus, le bissap peut contribuer à soulager la sensation de lourdeur et certains inconforts liés à une mauvaise circulation. Son effet diurétique participe également au contrôle de la tension artérielle, car l'excès de sel favorise souvent l'hypertension.

Aider à lutter contre certaines infections

Grâce à sa richesse en antioxydants, en vitamine C et en composés antimicrobiens, le bissap peut aider l'organisme à mieux se défendre contre certaines infections.

Des recherches scientifiques ont montré que les extraits d'hibiscus possèdent une activité contre plusieurs bactéries et certains champignons microscopiques responsables de maladies. Les anthocyanes, polyphénols et flavonoïdes contenus dans le bissap participent à limiter la prolifération de certains agents pathogènes.

Le bissap agit également en soutenant le système immunitaire. Sa teneur élevée en vitamine C contribue à renforcer les défenses

naturelles de l'organisme et à réduire le stress oxydatif, qui affaiblit souvent la réponse immunitaire.

Associé à des ingrédients comme le gingembre, le citron ou le clou de girofle, il peut devenir une boisson revitalisante intéressante pendant les périodes de fatigue ou de forte exposition aux infections saisonnières.

Toutefois, il ne remplace pas un traitement médical en cas d'infection grave.

Trois meilleurs mélanges santé à base de bissap

Bissap + gingembre + citron

Ce mélange est excellent pour renforcer l'immunité, améliorer la digestion, stimuler l'énergie, lutter contre les infections. Le gingembre apporte des propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes puissantes.

Bissap + cannelle + clou de girofle

Cette association permet de réguler la glycémie, soutenir la circulation sanguine, renforcer l'action antioxydante, limiter certaines bactéries pathogènes.

Bissap + menthe + feuilles de moringa

Ce mélange riche en vitamines constitue une véritable boisson revitalisante, bénéfique contre la fatigue ; utile pour l'immunité, intéressante pour les personnes souffrant d'anémie légère ou de faiblesse physique.

Une boisson à intégrer dans le quotidien

Le bissap peut être consommé chaud ou froid. Pour profiter pleinement de ses bienfaits, il est préférable : de le prendre sans sucre ajouté, de limiter le sucre raffiné, d'utiliser du miel naturel avec modération, d'éviter les colorants et arômes artificiels, de privilégier des fleurs d'hibiscus naturelles et bien séchées. Boire régulièrement du bissap peut devenir une habitude santé simple, naturelle et accessible. Cette fleur tropicale représente aujourd'hui l'une des boissons traditionnelles les plus prometteuses dans la prévention des maladies cardiovasculaires et métaboliques. Entre plaisir, nutrition et médecine naturelle, le bissap mérite pleinement sa place dans une alimentation équilibrée et moderne.

Sources : « OUP Academic » & « PubMed »

Abus du Sodabi : santé des jeunes en péril

Santé Focus

Dans les communautés, l'alcool est présent pour célébrer une naissance, pour accueillir un visiteur, ou encore pour fêter un mariage. Mais de plus en plus, les gens en consomment en dehors des fêtes culturelles, ou des événements de famille. Aujourd'hui, la consommation de ce produit est devenue une mode pour la population jeune et adulte. Un phénomène inquiétant aux conséquences délétères sur la santé.



Image d'un petit verre de Sodabi

Selon un rapport publié par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'abus d'alcool a entraîné en 2016 plus de trois millions de décès, soit un décès sur 20.

Plus des trois quarts de ces décès concernaient des hommes dans le monde. Au Togo, une étude faite dans le grand Lomé et ses environs, rendue publique en 2020 par l'ONG Recherche Action Prévention Accompagnement des Addictions (RAPAA), a révélé que 67,20% des jeunes de plus de 29 ans consomment de plus en plus de l'alcool. L'étude précise que 77,5% des hommes consomment du Sodabi et ses dérivés contre 22,5 de femmes. **Il y a une recrudescence de cabarets partout dans la ville de Lomé où les visites de jeunes sont récurrentes à longueur de journée. La consommation d'alcool par les hommes est perçue comme un signe de virilité et de conformité sociale.**

Sodabi, l'apanage des jeunes

A Sagbado, un vendeur de « sodabi », tenancier d'un cabaret, interrogé confie que « beaucoup de jeunes, même dans la vingtaine viennent acheter ici. Le matin, déjà à 4h, on attend toquer à la porte. Du coup, j'ai pris l'habitude de se réveiller tôt le matin pour servir ses personnes. Toute catégorie de personnes vient acheter soit « sodabi », « alomo », ou encore « vody ».

Ainsi, dans certains coins défavorisés où la pauvreté a élu domicile et le chômage a atteint des proportions inquiétantes, les vendeurs d'alcool se frottent les mains. « Nos clients sont de plus en plus des jeunes. Le matin comme le soir, ils

viennent prendre soit des bouteilles de bière ou quelques verres de sodabi », témoigne un détenteur d'un bar et d'un débit de Sodabi.

Chaque soir, vers 18h, l'on peut remarquer dans le canton de Yokoè, non loin de la chefferie, un attroupement de jeunes gens dans un cabaret. L'ambiance étant festive, on voit des jeunes avec des verres de sodabi ou sachets de whisky à la main. En outre, ce ne sont pas seulement des hommes qui visitent ces cabarets. L'on remarque des femmes également dont la plupart sont des femmes au foyer entre 25 à 55 ans.

Ce qui pousse les jeunes à l'excès de Sodabi

Les problèmes économiques et financiers, le stress et les conflits familiaux, la précarité et l'absence de perspectives d'avenir tout comme l'affaiblissement du contrôle social expliquent selon les personnes interrogées, l'augmentation de la consommation de boissons alcoolisées.

D'après l'Etude socioculturelle et linguistique sur les boissons alcoolisées locales (Sodabi) financée par la BOAD conduite par l'ONG RAPAA en novembre 2020, ces modifications de comportements touchent particulièrement les femmes et les jeunes. **Concernant les jeunes, les enquêtés ont cité le relâchement de la fonction éducative et du contrôle social, la démission des familles, les problèmes spécifiques d'emploi que rencontrent les jeunes ainsi que l'absence d'espoir en l'avenir.** Les jeunes générations semblent avoir plus d'attrance

pour les boissons importées et pour les lieux où ces boissons sont consommées tels que les boîtes de nuit, les dancings, les bars. Cependant son coût très abordable explique la forte consommation de Sodabi par les jeunes notamment les sans-emploi, les étudiants, les scolaires et les apprentis qui ont peu de moyens financiers.

L'alcool, solution aux problèmes ?

Les jeunes trouvent dans l'alcool, plaisir, énergie, solution aux problèmes.

Les jeunes ont aussi trouvé dans l'alcool, « un accompagnateur presque parfait » pour oublier leur désarroi sur le plan social.

Pour ces jeunes, en s'enivrant, il s'agit d'oublier tant soit peu le quotidien qui se limite, pour la majorité détentrice d'un baccalauréat et plus encore, à des petits boulots au grand marché de Lomé, entre autres, conducteur de moto ou de pousse-pousse.

L'alcool est le « chasse souci ». « Je viens prendre chaque soir, ici deux à trois verres de sodabi. Cela me permet de bien manger un fois arriver à la maison. En plus, je viens ici parce que c'est l'un des moments où je discute avec les amis sur des sujets diverses entre autres la politique, nos problèmes de foyers. Ici, il n'y a pas d'ennuis en tout cas », a déclaré Yves, mécanicien de 33 ans. Quant à Yohannes, 35 ans, cuisinier dans un restaurant de la place, « je passe au cabaret pratiquement tous les matins et soirs, pour prendre un verre. J'aime sodabi tout simplement. Et cela me permet d'être au top au boulot. Ici, on forme autour de

ces verres, une grande famille ».

L'on remarque aussi que certains consomment du sodabi en cas de maladie. Ils le font pour traiter de nombreuses maladies entre autres paludisme, constipation l'anorexie, règles douloureuses, les plaies, les maux de ventre, les maux d'oreille, les hémorroïdes, maux de tête, les maux de hanche, les infections mais aussi l'énerverment et la faiblesse sexuelle.

« Quand je ne consomme pas de sodabi, je sens une fatigue intense. Et aussi, je sens mes mains trembler. En ce moment, si je prends juste un verre, cela se calme. Donc pour moi sodabi est une source antifatigue. Cela m'arrive de prendre juste deux verres et arachides 100frs le matin, c'est parti pour le soir que je mange », affirma Beau-gars, peintre d'environ 40 ans.

Effets néfastes sur la santé

Les gens ont l'impression que le seul méfait lié à l'alcool c'est de développer de l'alcoolisme. Or l'alcool est responsable d'une série de maladies chroniques, l'OMS en a identifié 40, causées par l'alcool. Chaque verre augmente le risque. **Beaucoup de maladies surviennent après un alcoolisme prolongé.**

Ces maladies sont entre autres les maladies gastriques, sept types de cancer entre autres cancers du sein, de l'œsophage, du côlon, maladies du foie et maladie cardio-vasculaire.

Les signes d'abus d'alcool sont : **vieillessement précoce, rougeur des lèvres, des yeux, gonflement du visage, changement de teint, modifications corporelles.**

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 ...