



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° 872 du 15 Juillet 2026

Maïs jaune : pour le cœur, la digestion et les yeux



3

CET ALIMENT EST ÉGALEMENT BON POUR LES HYPERTENDUS

Huile de palmiste « Nêmi » :
pour la friture

5

Banane plantain:
soulager crises d'asthme

4

Facteurs de risque
de l'éjaculation précoce

6

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

Inondations, Accidents, Incendies...

SIGNALEZ-LE !

170
Numéro vert

(+228) 22 51 01 03
anpctogo@gmail.com

48 Rue 225 AGP
Avenue de la Chance

ils ont dit...



Dr Abraham Atekpe,
Coordonnateur du
Programme National de Lutte
contre le Paludisme (PNLP)
(Togo)

« Nos hôpitaux sont pleins de malades du paludisme et malheureusement beaucoup d'entre eux finissent par décéder. Pourtant, nous savons comment le paludisme se transmet, nous savons comment le prévenir et comment le prendre efficacement en charge. La lutte contre le paludisme ne peut être gagnée seule par le personnel de santé. Elle nécessite une mobilisation collective impliquant les autorités locales, les leaders communautaires, les associations, les écoles, les familles et chaque citoyen. Chacun de nous a un rôle à jouer. En matière d'assainissement de l'environnement, il est attendu que chaque ménage et chaque quartier investisse dans l'élimination des gîtes larvaires : viderrégulièrement les eaux stagnantes, couvrir les récipients de stockage d'eau, entretenir les caniveaux et éviter l'accumulation de déchets qui favorisent la prolifération des moustiques....»

PHARMACIES DE GARDE DU 13/07/2026 au 20/07/2026

BEL AIR	PRES DE SUPER RAMCO MARINA (ANCIEN GOYISCORE)	96 80 08 75
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
STE RITA	Route pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	72 43 49 39
CHÂTEAU-D'EAU	Av. Augustino de Souza, près du Château d'eau de BE	71 33 88 88
OLIVIERS	Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	70 44 81 77
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	92 60 51 67
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWE	Avenue du Grand Séminaire, non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la Base SATOM	96 44 31 08
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
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SIOLE	Carrefour Afiao Apédokoé Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
WASTINE	A 400m du carrefour logoté sur la route menant à Lankouvi	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-TELESSOU 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	98 77 21 53
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ZILIDJI	Derrière le marche d'agoè zongo	92 61 66 08
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
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1, en face de la Station Sanol	93 70 34 78
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
ALTA	AGOE Anonkui, en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYÉYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
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 Apédokoé Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémié Carrefour kponsé	70 17 87 87
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
HELENE	Aveta face au marché d'Aveta	92 66 09 08
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

Maïs jaune : pour le cœur, la digestion et les yeux

Longtemps considéré comme un simple aliment de base, le maïs jaune est pourtant une céréale aux nombreuses qualités nutritionnelles. Riche en fibres, en vitamines, en minéraux et en caroténoïdes, il contribue à une alimentation équilibrée et participe à la prévention de plusieurs maladies chroniques lorsqu'il est consommé dans le cadre d'un mode de vie sain. Des études scientifiques soulignent notamment son intérêt pour la santé cardiovasculaire, la vision, le transit intestinal et le contrôle de la glycémie.



Image du maïs jaune

Le maïs existe sous plusieurs variétés : blanc, jaune et coloré. Quelle que soit sa couleur, il constitue une céréale complète riche en nutriments bénéfiques pour la santé. Le maïs jaune contient une forte teneur en caroténoïdes, notamment la lutéine, la zéaxanthine et le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, qui lui confèrent sa couleur caractéristique.

Il renferme également des vitamines du groupe B (B1, B3, B5, B6 et folates), des vitamines C et E, ainsi que plusieurs minéraux essentiels tels que le magnésium, le phosphore, le potassium, le fer et le sélénium. C'est également une excellente source de fibres alimentaires et une céréale naturellement sans

gluten, ce qui en fait un aliment adapté aux personnes atteintes de maladie coeliaque ou d'intolérance au gluten.

Le bêta-carotène est transformé par l'organisme en vitamine A, indispensable au fonctionnement normal du système immunitaire, à la vision, à la croissance cellulaire et au maintien de la santé de la peau et des muqueuses. Les caroténoïdes sont également de puissants antioxydants qui protègent les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres, impliqués dans le vieillissement et le développement de nombreuses maladies chroniques.

Le maïs jaune possède un indice glycémique moyen, d'environ 55 lorsqu'il est consommé sous sa forme

entière ou peu transformée. Cette caractéristique favorise une élévation plus progressive de la glycémie que celle provoquée par des aliments à indice glycémique élevé, contribuant ainsi à une meilleure régulation du sucre sanguin.

Des preuves scientifiques

Plusieurs études ont mis en évidence les bienfaits du maïs jaune.

Une revue publiée dans Nutrients a montré que la consommation de céréales complètes, dont le maïs jaune, est associée à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité et de certains cancers grâce à leur richesse en fibres, vitamines, minéraux et composés antioxydants.

Des chercheurs de l'Université de Harvard ont également montré, dans plusieurs études de cohorte, qu'une alimentation riche en céréales complètes réduit significativement le risque de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux.

Par ailleurs, plusieurs travaux publiés dans « The Journal of Nutrition » ont démontré que la lutéine et la zéaxanthine présentes dans le maïs jaune contribuent à protéger la rétine et à réduire le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge ainsi que celui de certaines cataractes.

Un aliment bénéfique pour le cœur et la tension artérielle

Au Togo, le maïs est principalement consommé sous forme de pâte « akoumé, akpli, moutou », généralement accompagnée de sauces à base de légumes. Grâce à sa teneur en potassium, le maïs jaune contribue au maintien d'une pression artérielle normale. Ce minéral participe également au bon fonctionnement du muscle cardiaque, des muscles squelettiques et du système nerveux. Les fibres alimentaires qu'il

contient participent à la diminution du cholestérol LDL (« mauvais cholestérol »), un facteur important dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Les vitamines du groupe B interviennent dans la production d'énergie et le fonctionnement normal des cellules, tandis que les caroténoïdes contribuent à limiter le stress oxydatif impliqué dans le développement de nombreuses maladies chroniques.

Une céréale favorable à la digestion

Le maïs jaune est particulièrement riche en fibres insolubles, qui augmentent le volume des selles et accélèrent leur progression dans le côlon. Une consommation régulière contribue ainsi à prévenir la constipation, facilite le transit intestinal et réduit le risque de développer des hémorroïdes liées aux efforts de défécation. Les fibres participent également au maintien d'un microbiote intestinal équilibré.

Une bonne source d'énergie et d'antioxydants

Grâce à sa richesse en glucides complexes, le maïs jaune constitue une excellente source d'énergie durable. Ses vitamines B interviennent dans le métabolisme énergétique, tandis que les vitamines A, C et E, associées aux caroténoïdes, renforcent les défenses naturelles de l'organisme et protègent les cellules contre le stress oxydatif. Le potassium contribue également au maintien de l'équilibre hydrique de l'organisme et favorise l'élimination du sodium par les reins, ce qui participe indirectement à la régulation de la tension artérielle.

par Gamé KOKO

Source : alimentation Ooreka, santé magazine

Carotte : réduire le risque des maladies de l'oeil

Il existe différentes couleurs de carottes comme la carotte jaune, violette ou rouge. Il peut être intéressant de consommer plusieurs variétés de carottes, en particulier la carotte jaune. C'est une variété fréquemment utilisée pour la conception de colorants alimentaires.

L existe en fait plus de 500 variétés de carottes, couvrant toute la gamme des couleurs, du blanc au quasi noir.

Or le choix de la couleur d'une carotte n'est pas une simple question de goût et de couleur. Les carottes ont différents effets sur la santé en fonction de leur couleur.

Plein de vitamines et nutriments

La carotte jaune est souvent consommée comme légume. Sa couleur jaune est due au bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Pour la carotte jaune, elle contient des « traces » des principes actifs, qui sont l'alpha-carotène et le bêta-carotène, selon une étude de 2001 qui compare la richesse en nutriments des différentes variétés de carottes.

Les caroténoïdes sont des composés ayant, entre autres, des propriétés antioxydantes qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire induit par les radicaux libres. La carotte jaune est riche en fibres et peu calorique. Crue ou

cuite, sa charge glycémique reste faible et peut donc être consommée par les diabétiques sans risque pour l'équilibre glycémique.

Les carottes jaunes contiennent de la lutéine qui aide à réduire le risque de cataracte et de dégénérescence maculaire. Les qualités nutritives de la carotte jaune sont légèrement supérieures à celles de la carotte blanche.

Remplacer la classique carotte orange par des carottes jaunes pour des crudités râpées agrémentées d'une bonne vinaigrette maison.

Recette pour réduire le risque de cataracte et dégénérescence maculaire

1 betterave, 1 carotte jaune, 5 cuillerées de jus de citron (50 ml), 1 verre d'eau (200 ml). La première chose à faire est de bien laver la betterave et la carotte. Ensuite le découper en petits morceaux pour faciliter le mixage.

Une fois que les deux aliments ont été mixés, les mélanger au verre d'eau et au jus de citron. Boire le matin.



Image de la carotte jaune

Cela fait du bien à l'organisme.

Recette pour protéger les cellules

et neutraliser les radicaux libres
5 carottes moyennes jaunes, jus de 3 oranges, 1 cuillère à café de gingembre râpé (5 g), ½ cuillère à café de curcuma (facultatif), 2 cuillères à soupe de miel (50) Éplucher les carottes et en faire un jus naturel à l'aide d'un extracteur.

Verser le jus dans un mixeur avec le jus d'orange, le gingembre et, si on aime, le curcuma. Mixer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien homogènes. Puis sucrer avec quelques cuillères à soupe de miel et servir.

Boire le jus à jeun ou lorsqu'on a envie de grignoter entre les repas. L'ajouter au régime alimentaire au moins 3 fois par semaine.

Banane plantain: soulager crises d'asthme

La banane plantain, cultivée dans 150 pays, est la 3^e culture fruitière tropicale. Toutes ses parties, racines, feuilles, fruits, bourgeons, peuvent être utilisées. Cultivé au Togo, le plantain particulièrement nourrissant et curatif, entre dans la composition de nombreux plats traditionnels et populaires. Alors quels sont les éléments nutritifs composants et le pouvoir de guérison de la banane plantain ?



Image des bananes plantains

Riche en antioxydants, la banane préviendrait l'apparition de nombreuses maladies. De plus, les sucres qu'elle contient contribuent à maintenir une bonne santé gastro-intestinale.

Une bonne source d'énergie

Grâce à sa teneur élevée en glucides, la banane plantain constitue une source d'énergie essentielle dans les rations alimentaires de certaines populations: son apport énergétique est de l'ordre de 120 kcalories pour 100 g de banane plantain cuite.

L'index glycémique de la banane plantain cuite est de 70. En raison de la forte dominante des glucides complexes (amidon), et d'un taux élevé de fibres, cette énergie est progressivement libérée dans l'organisme.

La banane plantain peut ainsi jouer dans l'alimentation le rôle d'aliment glucidique de base. Elle en possède d'ailleurs une autre caractéristique, très appréciée : une bonne capacité à satisfaire l'appétit.

Un complément minéral et vitaminique utile

Même si lors de la cuisson, sa vitamine C est partiellement détruite, une portion de 200 g de banane plantain cuite en fournit encore 6 à 10 mg, ce qui n'est nullement négligeable : cela représente 7 à 12% de l'apport journalier recommandé (AJR) pour l'adulte, et 11 à 18 % de l'AJR pour l'enfant. En ce qui concerne les minéraux, leurs teneurs ne sont guère modifiées par la cuisson. Il apparaît que si une portion de 200 g de banane

plantain cuite représente une source appréciable de potassium, magnésium, phosphore, fer et même de cuivre ou de zinc.

Bon équilibre gastro-intestinal

Son pauvre taux en glucose permet de maintenir l'équilibre gastro-intestinal.

En effet la banane plantain constitue un bon remède pour stopper les diarrhées chroniques chez les enfants et les nourrissons.

Et ceci dans les premières 48 heures. En associant cette banane, cuite avec du riz ou avec de la pectine, on a endigué l'évolution de la diarrhée, lors des études menées dans zones défavorisées du Sud-est asiatique.

Grâce également à la leucocyanidine, un flavonoïde extrait de la banane plantain, on freine le risque d'érosion de la muqueuse de l'estomac. Donc, le plantain réduit la probabilité d'avoir un ulcère.

Recette contre l'ulcère

Laver soigneusement 2-3 plantains à l'eau claire. Peler la peau extérieure des plantains. Laver les plantains pelés à l'eau claire. À l'aide d'une râpe, râper le plantain en petits morceaux. Faire bouillir de l'eau, dans une casserole (2 litres), suffisante pour immerger tout le plantain pelé. Laisser l'eau refroidir à température ambiante. Le but de faire bouillir l'eau est de tuer tous les germes que l'eau peut contenir. Une fois que l'eau a refroidi à température ambiante, plonger les plantains pelés dans l'eau refroidie de telle sorte que l'eau ne fait que recouvrir les plantains. Couvrir

le mélange et laisser reposer à température ambiante pendant 48 heures. Après 48 heures et à l'aide d'une louche/cuillère, remuer le mélange plusieurs fois puis tamiser. Le filtrat ou le liquide qui a traversé le tamis est la préparation naturelle de plantain qu'on boira pour soigner les ulcères. Mettre ce liquide dans des bouteilles ou des récipients propres et les conserver au réfrigérateur. Boire un à deux verres de cette préparation de plantain après chaque repas pendant 3 à 4 semaines. Un « verre » ici est supposé être de 250 ml et les « repas » sont supposés être le petit déjeuner, le déjeuner et avant d'aller se coucher.

Son amidon combat le diabète de type 2

L'amidon résistant (un type de sucre) de la banane non mûre contribuerait à la perte de poids chez des individus obèses souffrant de diabète de type 2, ainsi qu'à améliorer la sensibilité des cellules à l'insuline. Un extrait d'amidon résistant provenant des bananes non mûres diminue aussi la sécrétion d'insuline et la glycémie, taux de sucre dans le sang, tant chez les individus en santé que chez ceux ayant un diabète de type 2.

Des antioxydants puissants

La banane plantain a tout de même une capacité antioxydante élevée, pouvant possiblement contribuer à prévenir l'apparition de certains cancers, de maladies cardiovasculaires et de diverses maladies chroniques. Elle contient de la dopamine, une molécule de la famille des catécholamines.

La dopamine a démontré une activité antioxydante similaire à celle de la vitamine C, l'antioxydant hydrosoluble le plus puissant. Le plantain est riche en fibres solubles. On note aussi un fort lien entre protection contre le cancer du rein et consommation régulière de banane plantain.

Pour ceux qui ont des problèmes de cholestérol, le plantain freine l'oxydation du mauvais cholestérol.

Bon pour la grossesse

Pour les femmes en âge de procréer, consommer de la banane plantain verte contribue à la prévention de la carence en vitamine A ; ce qui augmente le risque d'accouchement prématuré. Mais, elle offre aussi de l'acide folique ainsi que du fer, ce qui va jouer un rôle crucial pour une grossesse en pleine forme.

La banane plantain verte est bourrée de vitamine C ainsi que de fer. Ce sont deux micronutriments qui fusionnent entre deux en s'aidant pour optimiser l'absorption.

A la base, le fer ne s'absorbe pas très facilement, cependant la vitamine C augmente sa biodisponibilité. L'anémie

provoque de la fatigue, du mal à se concentrer ainsi qu'une mauvaise régulation de la température corporelle. Les plantains peuvent aider à éviter cette condition courante.

Soulager les infections respiratoires

La Commission E allemande reconnaît l'usage médicinal du plantain pour traiter, par voie interne, les infections et les inflammations des voies respiratoires.

Au début des années 1980, quelques essais cliniques ont confirmé l'efficacité du plantain pour le traitement de la bronchite chronique. Une étude réalisée en Allemagne portant sur 593 sujets aux prises avec des infections respiratoires aiguës indique qu'une préparation à base de plantain administrée pendant dix jours a soulagé leurs symptômes, notamment la toux, rhume. On attribue généralement l'efficacité du plantain au mucilage qu'il contient.

Cette substance adoucit et calme les muqueuses des voies respiratoires en raison de ses qualités émollientes et anti-inflammatoires.

Recette réduire les crises d'asthme

Prendre 2 bananes plantains non mûres qu'on épluche. Les faire cuire ensuite dans un litre et demi d'eau. Laisser reposer le tout jusqu'à ce qu'il refroidisse. Boire cette eau, un verre le matin et un autre le soir, pour arrêter les crises. Observer ce traitement durant deux semaines.

Par ailleurs, la banane plantain intervient également dans la guérison des plaies, notamment les plaies au niveau des lobes d'oreilles. Pour cela, on épluche des plantains non mûrs, et on fait noircir leurs épluchures à l'aide de braises.

On obtient ensuite une poudre noire que l'on mélange avec de l'huile rouge de noix de palme. Et on applique le tout sur la plaie.

Différentes préparations culinaires

Le plantain ne se mange pas en dessert, comme les autres espèces de banane.

Le plantain ne peut pas être consommé cru, à cause de sa force teneur en amidon, qui le rend totalement indigeste cru. Il peut se consommer bouilli et réduit en purée. Le plantain joue ainsi le rôle d'un féculent, au goût neutre et qui sert de plat de base quotidien, accompagné d'une sauce, de légumes, de poulet ou de poisson.

On se sert de la banane plantain pour préparer le fufou dans la région des Plateaux au Togo.

Elle se consomme aussi en tranches frites dans les huiles végétales bios comme de l'huile d'arachide ou en délicieux beignets en plusieurs variétés.

Huile de palmiste « Nêmi » pour la friture

Santé Alimentation

L'huile de palmiste, appelée « Nêmi » en éwé, est extraite de l'amande du fruit du palmier à huile (Elaeis guineensis). Elle fait partie du patrimoine alimentaire de nombreux peuples d'Afrique de l'Ouest. Longtemps utilisée aussi bien en cuisine qu'en médecine traditionnelle, elle tend aujourd'hui à disparaître des habitudes alimentaires, alors qu'elle possède plusieurs qualités nutritionnelles et thérapeutiques intéressantes lorsqu'elle est consommée avec modération.



Image de l'huile de palmiste

L'huile de palmiste est composée à près de 99 % de lipides. Sa particularité réside dans sa forte teneur en acides gras à chaîne moyenne et en acides gras saturés, principalement : l'acide laurique, l'acide myristique, l'acide palmitique, et l'acide gras mono-insaturé. L'acide laurique (45 à 52 %), reconnu pour ses propriétés antimicrobiennes après sa transformation dans l'organisme en monolaurine. L'acide myristique (14 à 18 %), participe à la structure des membranes cellulaires et intervient dans plusieurs fonctions biologiques. **Toutefois, lorsqu'il est consommé en excès, il peut contribuer à l'augmentation du cholestérol LDL (« mauvais cholestérol »).** L'acide palmitique (7 à 10 %) ; et l'acide oléique (12 à 18 %), est une importante source d'énergie pour l'organisme et entre dans la composition des membranes cellulaires. Comme les autres acides gras saturés, une consommation excessive est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires. L'acide gras mono-insaturé, est reconnu pour ses effets bénéfiques sur la santé. Il contribue à maintenir un bon équilibre lipidique en favorisant le cholestérol HDL (« bon cholestérol »), tout en aidant à réduire le LDL lorsqu'il remplace les graisses saturées dans l'alimentation. Il possède également des propriétés anti-inflammatoires et participe à la protection du système cardiovasculaire.

L'huile de palmiste contient également des composés antioxydants naturels, notamment des tocophérols (vitamine E), qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Les huiles artisanales, peu ou pas raffinées, conservent davantage de ces composés que les huiles ayant subi plusieurs étapes de raffinage.

Comme toutes les huiles végétales, elle apporte très peu de vitamines hydrosolubles et pratiquement aucun sel minéral, ceux-ci restant dans les tourteaux après l'extraction.

Preuves des études scientifiques

Plusieurs travaux scientifiques ont permis de mieux comprendre les propriétés de l'huile de palmiste.

Une étude publiée dans le «*Journal of the American Oil Chemists' Society* » a montré que sa richesse en acide laurique lui confère une excellente stabilité thermique. Lors des cuissons à haute température, elle s'oxyde moins rapidement que plusieurs huiles riches en acides gras polyinsaturés. Cette stabilité limite la formation de composés d'oxydation susceptibles d'altérer la qualité des aliments.

Les travaux de recherche compilés par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) sur les huiles végétales indiquent que les huiles lauriques, dont l'huile de palmiste, résistent relativement bien à la chaleur lorsqu'elles ne sont pas surchauffées à plusieurs reprises. Cette caractéristique en fait une huile adaptée aux fritures occasionnelles.

Par ailleurs, plusieurs études biochimiques ont montré que l'acide laurique est transformé dans l'organisme en monolaurine, une molécule possédant des propriétés antimicrobiennes démontrées en laboratoire contre certaines bactéries, certains virus enveloppés et certains champignons. Ces résultats concernent essentiellement des études expérimentales.

Une huile résistante à la chaleur

L'huile de palmiste est bien adaptée à la cuisine africaine. Sa faible teneur en acides gras polyinsaturés lui confère une bonne résistance à la chaleur. Elle

supporte mieux les températures élevées que certaines huiles végétales plus fragiles. Cette caractéristique limite la dégradation rapide des matières grasses et réduit ainsi la formation de composés issus de l'oxydation des lipides. Elle pourrait, de ce fait, contribuer à diminuer l'exposition à certaines substances potentiellement cancérogènes générées lors de cuissons excessives.

Elle présente également une bonne stabilité oxydative, produit moins de mousse pendant la cuisson et conserve plus longtemps ses qualités organoleptiques lorsqu'elle est utilisée correctement. Comme toute huile, elle ne doit pas être chauffée jusqu'à son point de fumée, ni être réutilisée de nombreuses fois, car ces pratiques favorisent la formation de composés potentiellement nocifs.

Bonne pour la santé cardiovasculaire

L'huile de palmiste ne contient naturellement ni cholestérol ni acides gras trans lorsqu'elle est obtenue par pression traditionnelle ou mécanique, sans hydrogénation industrielle. **En revanche, elle est riche en acides gras saturés. Une consommation excessive peut favoriser une élévation du cholestérol LDL (« mauvais cholestérol ») chez certaines personnes, ce qui constitue un facteur de risque des maladies cardiovasculaires.**

Toutefois, plusieurs travaux

montrent également que les acides gras lauriques augmentent simultanément le cholestérol HDL (« bon cholestérol »). Au final, l'effet sur la santé cardiovasculaire dépend surtout de la quantité consommée, de l'alimentation dans son ensemble, de l'activité physique et des autres facteurs de risque.

Ainsi, utilisée avec modération dans le cadre d'une alimentation équilibrée, l'huile de palmiste peut tout à fait avoir sa place dans les habitudes alimentaires.

Beauté et la santé de la peau

Grâce à ses propriétés émollientes, l'huile de palmiste hydrate la peau, contribue à restaurer la barrière cutanée et entre dans la fabrication de nombreux savons, baumes et produits capillaires.

Sa richesse en vitamine E participe à la protection des membranes cellulaires contre le stress oxydatif. Cette action bénéficie à plusieurs organes, notamment la peau, les yeux, le système immunitaire et les cellules des vaisseaux sanguins.

En médecine traditionnelle africaine, l'huile de palmiste est utilisée pour les soins de la peau, le massage des nourrissons, le traitement des irritations cutanées, de certaines mycoses et des douleurs d'oreille. Elle est également employée comme laxatif doux dans certaines pratiques populaires.

par Gamé KOKO

La dengue dans le Grand-Lomé : vigilance



Le ministère de la Santé, de l'Hygiène publique, de la Couverture sanitaire universelle et des Assurances a lancé, ce 7 juillet 2026, une alerte sanitaire face à une recrudescence progressive et préoccupante des cas de dengue dans la région sanitaire du Grand-Lomé. A travers un communiqué officiel, les autorités invitent la population à adopter strictement les mesures de prévention afin de limiter la propagation de cette maladie virale.

Transmise par la piqûre de moustiques, la dengue ne se transmet pas directement d'une personne à une autre.

Les moustiques vecteurs sont particulièrement actifs tôt le matin et en fin de journée.

Les principaux symptômes sont la fièvre, une fatigue intense, des maux de tête, des douleurs

musculaires et articulaires, des nausées, des vomissements et parfois des éruptions cutanées. Dans certains cas, des saignements peuvent survenir et évoluer vers des complications graves si la prise en charge est tardive.

Renforcement de la surveillance

Pour faire face à cette situation, le gouvernement annonce le renforcement de la surveillance épidémiologique, la prise en charge gratuite des personnes atteintes et l'intensification des actions de sensibilisation.

Le ministère recommande à la population d'éviter les piqûres de moustiques en dormant sous des moustiquaires imprégnées, en portant des vêtements couvrants et en utilisant des répulsifs. Il exhorte également les ménages à éliminer les gîtes larvaires et à assainir régulièrement leur cadre de vie.

Les autorités sanitaires rappellent aussi que toute personne présentant des symptômes évocateurs doit se rendre sans délai dans la formation sanitaire la plus proche.

Détectée précocement, la dengue peut être traitée.

par Elom AKAKPO

Journée mondiale de la population 2026

UNFPA plaide pour un avenir fondé sur les choix des jeunes

La Directrice exécutive du Fonds des Nations Unies pour la population (UNFPA), Mme Diene Keita, à l'occasion de la Journée mondiale de la population, célébrée le 11 juillet, appelle les gouvernements à créer les conditions permettant aux jeunes de réaliser leurs aspirations. Face aux profondes mutations démographiques que connaît le monde, elle estime que les politiques publiques doivent avant tout garantir aux nouvelles générations les moyens de construire librement leur avenir.

Dans sa déclaration, Mme Keita souligne que, contrairement à certaines idées reçues, la majorité des jeunes souhaitent toujours se marier et fonder une famille. Toutefois, ces projets sont de plus en plus fragilisés par la précarité de l'emploi, les difficultés d'accès au logement, les inégalités croissantes et les effets des conflits qui limitent leurs perspectives d'avenir.

Ces constats sont issus du sondage international « Avenirs démographiques », réalisé par l'UNFPA auprès de jeunes adultes. L'étude montre que l'incertitude économique et sociale constitue

aujourd'hui le principal obstacle à la concrétisation des projets familiaux.

Ainsi, la baisse de la fécondité observée dans plusieurs pays ne traduit pas nécessairement un renoncement à la parentalité, mais plutôt des contraintes qui réduisent la capacité des jeunes à faire des choix libres et éclairés.

Pour l'UNFPA, les réponses aux défis démographiques ne sauraient reposer sur des politiques incitant ou contraignant les individus à avoir plus ou moins d'enfants. Elles doivent plutôt favoriser l'accès à l'emploi, au logement, aux soins de santé, à la protection sociale et à des



Mme Diene Keita, Directrice exécutive de l'UNFPA

dispositifs de soutien aux familles.

En donnant aux jeunes les moyens d'exercer pleinement leurs droits et leur autonomie, les États investissent non seulement dans leur épanouissement personnel, mais aussi dans un développement

économique et social durable. **Pour l'UNFPA, écouter les aspirations des jeunes et lever les obstacles auxquels ils sont confrontés demeure une condition essentielle pour bâtir des sociétés plus inclusives, résilientes et prospères.**

par Jean ELI

Facteurs de risque de l'éjaculation précoce

L'éjaculation survient toujours ou presque toujours avant la pénétration intravaginale ou dans la minute qui suit la pénétration. Cette situation entraîne des conséquences négatives, telles qu'une détresse, une frustration, une gêne et/ou un évitement des relations sexuelles. Plusieurs études montrent que parmi les hommes souffrant d'éjaculation précoce permanente, 90% éjaculent en moins d'une minute (et 30 à 40% en moins de 15 secondes) ; 10 % éjaculent entre une et trois minutes après la pénétration. Enfin, selon la Société Internationale de Médecine Sexuelle (ISSM), 5% de ces hommes éjaculent involontairement avant même la pénétration. Quels sont les facteurs qui peuvent favoriser l'éjaculation précoce ?



Image d'un couple soucieux

Anxiété et stress

Les périodes d'anxiété qui peuvent être causées par des problèmes professionnels ou financiers peuvent rendre difficile le contrôle de l'éjaculation. **Si on est soumis à des périodes prolongées de stress, on aura les mêmes effets que l'anxiété.**

Ce qui peut provoquer des troubles de l'érection, ainsi que la crainte d'une baisse des performances sexuelles et de surcroît une éjaculation prématurée. Par ailleurs, un manque d'estime de soi, ne pas s'aimer peut générer de l'insécurité et entraîner une éjaculation précoce.

La nervosité qui vient du fait de penser que tu n'es pas à la hauteur peut impacter le processus normal qui mène à l'orgasme.

Médicaments

De très nombreux médicaments peuvent interférer avec la capacité à atteindre l'érection ou l'orgasme. **Leur abus peut provoquer une faible érection et précipiter l'éjaculation. On retrouve moins de la vigueur dans son pénis.**

L'abus d'alcool et tabac

Fumer diminue les capacités

sexuelles et peut devenir un facteur aggravant des troubles de l'érection, tout comme l'abus d'alcool.

L'effet aphrodisiaque de l'alcool dû à une excitation subjective. Les érections se font plus rares. La consommation d'une large quantité d'alcool (ou une consommation sur le long terme) a été associée à des problèmes d'érection.

La déshydratation associée à l'absorption d'alcool cause une diminution du volume de sang et une augmentation du taux d'anfiotensine, l'hormone associée aux dysfonctionnements érectiles. L'inhibition du système nerveux central augmente cette possibilité. A long terme, la consommation de ces substances fragilise les nerfs et facilitent l'éjaculation précoce.

Malbouffe

La malbouffe est nuisible à la sexualité. Les viandes transformées, les sauces et soupes industrielles, les boissons énergisantes, pleines de sucres, sel, d'acides gras trans et glucides tuent la vie sexuelle. Ces aliments ralentissent l'appétit sexuel et favorisent l'éjaculation précoce.

Une étude suggère que les jeunes hommes dont le régime alimentaire est composé de pizzas, de hamburgers, de frites et d'autres produits transformés ont un nombre de spermatozoïdes nettement plus faible que ceux qui consomment des aliments plus équilibrés.

Peu de satisfaction dans la vie sexuelle

Ne pas répondre aux attentes sexuelles peut être un réel obstacle à la vie sexuelle. Si tu n'es pas satisfait de tes rapports sexuels en général, ça peut entraîner un manque d'intérêt et une ruée vers l'orgasme.

Le mécontentement augmente à mesure que les orgasmes deviennent moins intenses. Ce qui agit sur l'épanouissement

et peut causer un problème d'éjaculation précoce à l'avenir.

Une sensibilité extrême

Enfin, les difficultés sexuelles peuvent être le premier signe discret d'une maladie cardiovasculaire latente, qu'il faut impérativement dépister et prendre en charge.

En effet, les artères du pénis et celles du cœur ont un fonctionnement identique. L'extrême sensibilité des parties les plus sensibles du pénis peut accélérer le processus jusqu'à ce qu'il devienne incontrôlable. De ce fait, l'éjaculation se produit trop rapidement.

Les maladies

Parmi les problèmes de santé liés à ce problème, on peut citer l'hypertension artérielle, le diabète ou l'athérosclérose, les maladies de la prostate, les problèmes thyroïdiens.

Elles entraînent des troubles hormonaux, comme une baisse des taux de testostérone, par exemple, et, ainsi que des problèmes de vaisseaux sanguins.

Le pénis est en érection quand il reçoit un approvisionnement sanguin important dans les vaisseaux qui le constituent. Le flux anormal, produit par une mauvaise circulation, peut mener à la libération prématurée du sperme.

Consulter un médecin

Consulter le médecin si on éjacule plus tôt lors de la plupart des rapports sexuels. Les hommes se sentent gênés de parler de leurs problèmes de santé sexuelle, mais en parler au médecin est un premier pas important pour régler le souci.

L'éjaculation précoce est traitable. Pour certains hommes, une conversation avec un médecin peut contribuer à atténuer les inquiétudes concernant l'éjaculation précoce.

par Gamé KOKO

L'hôpital Dogta-Lafiè lance « Lafiè Magazine » pour démocratiser l'information médicale

L'hôpital Dogta-Lafiè a officiellement présenté, « **Lafiè Magazine** », une revue semestrielle pensée comme un outil de vulgarisation médicale et de prévention, le 10 juillet 2026 à Lomé. À travers cette publication, l'établissement veut rendre l'information sanitaire plus accessible afin de permettre à chaque citoyen de mieux comprendre sa santé et de participer activement à sa prise en charge.

Cette initiative s'inscrit dans la volonté de rapprocher davantage les professionnels de santé des populations. L'hôpital entend ainsi proposer des contenus scientifiques fiables, mais formulés dans un langage simple et compréhensible par tous. L'objectif est d'aider les patients à mieux appréhender les maladies, les traitements et les gestes de prévention.

Pour le Directeur général de l'hôpital Dogta-Lafiè et directeur de

publication de la revue, le Médecin Lieutenant-Colonel Akata Ayouvéi, l'information est un véritable levier thérapeutique. « *Un patient qui comprend sa maladie et les enjeux de sa prise en charge est davantage en mesure de participer activement à son rétablissement* », a-t-il souligné.

Coordonnée par le Médecin Commandant Lomdo Massama, chirurgienne digestive et spécialiste en communication de santé, l'équipe éditoriale a misé sur un style clair sans sacrifier la rigueur scientifique. Chaque numéro ambitionne ainsi de rendre les connaissances médicales accessibles au plus grand nombre.

Pour cette première édition, le dossier principal est consacré au cancer. Il aborde les facteurs de risque, les méthodes de dépistage, les traitements disponibles ainsi que l'importance d'un diagnostic précoce. La revue propose également des rubriques sur le



Photo de la table officielle lors du lancement

diabète, la dengue, des conseils pratiques pour adopter de bonnes habitudes de vie, des témoignages de patients, une foire aux questions sur la gériatrie et un espace dédié aux innovations médicales de l'hôpital.

Disponible en version imprimée et

numérique, avec un QR Code donnant accès à la plateforme en ligne, « **Lafiè Magazine** » ambitionne de devenir un outil durable d'éducation sanitaire, au service de la prévention, de l'autonomie des patients et de la culture de la santé au Togo.

Santé Actualité

par Abalo AGBESSI

La distribution de moustiquaires imprégnées d'insecticide démarre au Togo

Le Togo s'apprête à franchir une nouvelle étape dans la lutte contre le paludisme avec le lancement de la 6^e campagne nationale de distribution de moustiquaires imprégnées d'insecticide (MII) qui s'est déroulé le vendredi 04 juillet 2026. Plus de 5,6 millions de moustiquaires de nouvelle génération seront distribuées. Cette opération d'envergure, portée par le Programme national de lutte contre le paludisme (PNLP) avec l'appui de ses partenaires, vise à protéger durablement les populations contre la première cause de consultation et d'hospitalisation dans le pays, qu'est le paludisme. A travers cette 6^e campagne nationale de distribution de moustiquaires imprégnées, le Gouvernement togolais réaffirme son engagement à réduire la morbidité et la mortalité liées au paludisme.



Image de remise des moustiquaires par le Ministre en charge de la santé

Après une phase de dénombrement des ménages réalisée de fin mai au début juin, la campagne entre dans sa phase opérationnelle avec la distribution gratuite de moustiquaires de dernière génération à l'ensemble des ménages recensés. La première phase concernera les régions des Savanes, de la Centrale,

des Plateaux et de la Maritime, du 14 au 18 juillet 2026, et la seconde phase se déroulera du 26 au 30 juillet 2026 dans les régions de la Kara et du Grand Lomé, permettant ainsi de couvrir l'ensemble du territoire national.

Une stratégie repensée pour plus d'efficacité

Cette sixième édition introduit

une innovation majeure : la distribution ne se fera plus de porte à porte, mais sur des sites fixes aménagés dans les communautés.

Selon Dr Atekpe Payakissim Soumiabalo, Coordonnateur du Programmenationaldeluttecontre le paludisme, ce changement répond à un objectif précis : renforcer l'accompagnement des bénéficiaires afin de favoriser une utilisation correcte des moustiquaires.

« *Cette année, la distribution ne se fera plus de porte à porte. Elle se fera sur des sites fixes parce que nous souhaitons renforcer la sensibilisation de la population sur la bonne façon d'utiliser les moustiquaires et de les entretenir* », explique-t-il.

Des agents de santé communautaire (ASC) seront présents sur chaque site afin de réaliser des démonstrations pratiques sur l'installation, le lavage et l'entretien des moustiquaires, dont la durée d'efficacité est estimée à trois ans lorsqu'elles sont correctement utilisées.

Des moustiquaires de nouvelle génération

L'autre innovation de cette campagne réside dans la qualité des moustiquaires qui seront distribuées. Le PNLP a opté pour des moustiquaires imprégnées de dernière génération, conçues avec un insecticide pour lequel aucune résistance significative des moustiques n'a encore été observée.

« *Nous nous sommes dotés*

de moustiquaires de dernière génération. Le produit utilisé pour leur imprégnation n'a pas encore présenté de résistance vis-à-vis du moustique. Nous espérons ainsi renforcer davantage la prévention du paludisme», précise le Coordonnateur du PNLP.

Un appel à la mobilisation des populations

Le Secrétaire général du Ministère de la santé (MSHP/MSPS) Dr Wotobe Kokou lance un appel à mobilisation à toute la population et souligne que le succès de la campagne de distribution de moustiquaires dépend avant tout de l'engagement de chaque citoyen à les retirer, les installer correctement et les utiliser chaque nuit.

Il appelle les chefs de ménage, les parents, les femmes enceintes, les jeunes, les leaders communautaires et les organisations de la société civile à contribuer activement à la prévention du paludisme.

Il rend également hommage aux agents de santé, aux volontaires et aux médias pour leur rôle essentiel dans la sensibilisation et la lutte contre la désinformation.

A travers cette 6^e campagne nationale de distribution de moustiquaires imprégnées, le Gouvernement togolais réaffirme son engagement à réduire la morbidité et la mortalité liées au paludisme.

par Merveille MESSAN



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 ...