



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°689 du 05 Octobre 2022

Racine du pissenlit : protéger le foie et les reins



6 RACINE DE PISSENLIT: ANTI -CANCER

Danger des graisses hydrogénées sur la santé

3

Il existe de nombreux types de graisses dans les aliments. Certaines sont saines et d'autres sont nocives. Les graisses hydrogénées sont des graisses végétales qui, dans l'organisme, peuvent se comporter comme les autres graisses d'origine animale. Il s'agit également de celles que l'on appelle aussi les graisses trans, qui modifient leur composition, leur aspect et leur texture. Elles sont aujourd'hui présentes dans de nombreux aliments issus de l'industrie agro-alimentaire. Que leur hydrogénation soit partielle ou totale, l'usage des graisses ...

Risque de contamination de la viande
lors de la découpe chez les rôtisseurs

3



8 meilleurs thés pour
perdre du poids

6



Groupe sanguin AB :
attention aux viandes

4



DON DE

Sang

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

CNTS Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Sommeil entre 3 et 60 ans: les différences

par William O.

Tout au long de la vie, l'éventail des nuits se déploie très largement. Nourrissons, les besoins de sommeil peuvent aller jusqu'à 17 heures. Cette quantité nécessaire diminue ensuite jusqu'à l'adolescence pour s'établir dans une fourchette de 7 à 8 heures. Et, après 65 ans, c'est encore un peu moins. Mais, d'après la revue scientifique « Neuron », c'est davantage la capacité à dormir que les besoins qui se réduisent en vieillissant.



Bien dormir est important pour la santé

L'enfance est une période de mise en route du sommeil. Que se passe-t-il dans la prime enfance? Le rythme naturel d'endormissement se met en place à partir de quatre à six semaines, grâce aux «donneurs» de temps que sont l'alternance du jour et de la nuit, les repas, mais aussi l'heure du coucher et du lever: c'est ainsi que, petit à petit, le bébé va «faire ses nuits». La durée des cycles de sommeil, elle, passe progressivement des 50 à 60 minutes du nouveau-né aux 90 à 120 de l'adulte, dès 3 à 4 ans. Parallèlement, les siestes, au nombre de trois dans les toutes premières semaines, vont disparaître. Vers 6 mois, il n'y en a plus que deux, vers 18 mois plus qu'une, et entre 4 et 6 ans, elles sont peu à peu totalement supprimées: on estime qu'à 4 ans, la moitié des enfants pratiquent encore la sieste en début d'après-midi, contre 5 % à 6 ans et 1 % à 7 ans. Mais elles vont réapparaître après la cinquantaine.

Une sieste de 20 minutes très positive
D'après la revue « Neuron », 10% des adultes de 55 à 64 ans font la sieste, et 25% entre 75 et 84 ans. Pour une moitié d'entre eux, elle survient de façon imprévue: cela témoigne de nuits moins reposantes, plus hachées et plus courtes. La durée du sommeil profond et réparateur, qui augmente pendant la petite enfance, baisse entre 6 et 10 ans pour se stabiliser autour de 25% du temps total de sommeil. Avec l'âge, ce sommeil devient moins profond, avec

des ondes lentes moins amples. Ces modifications ont un retentissement important. Car un sommeil plus fragile et davantage d'éveils nocturnes peuvent donner l'impression d'avoir moins dormi. Sans compter que passé un certain âge: on va au lit plus tôt, on devrait donc se réveiller plus tôt, ce que généralement, on ne fait pas. D'où un temps passé au lit trop important, et, en arrière-plan, un sommeil fractionné et une somnolence tout au long de la journée. Bien souvent, les personnes âgées n'ont pas leur quota de repos et s'en plaignent, à raison. Mais, elles peuvent y remédier: Comme le sommeil de la personne âgée se modifie, il faudrait qu'elle se couche relativement tard, qu'elle se lève une fois réveillée, et qu'elle fasse une petite sieste, pas plus de 20 minutes. Dans le but de mieux marquer la différence jour/nuit et ne plus lutter pour s'endormir le soir venu, on a tout intérêt à se promener au grand air. Et ce, à tout âge.

Recette feuille de citronnier pour bien dormir la nuit
10 feuilles de citronnier, 6 tasses d'eau, 1 tasse et demie de lait (facultatif). Porter l'eau à ébullition. Ecraser 10 feuilles de citron dans l'eau bouillante. Faire bouillir pendant 5 minutes, puis laisser refroidir quelques minutes. Enlever les feuilles. Ajouter, si on le souhaite, une tasse et demie de lait à l'infusion chaude. Servir.

Les jarres non protégées, les puits abandonnés et les puisards non couverts sont sources de multiplication des moustiques. Couvrons-les pour éviter le paludisme.

Source : PNLP

PHARMACIE DE GARDE Du 03 Octobre au 10 Octobre 2022			
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	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32	
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	96 80 09 06	
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39	
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82	
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau – Cassablanca	70 45 76 74	
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57	
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34	
FOREVER	Tokoïno Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17	
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49	
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03	
RAOUDHA	4495 Boulevard Zio Hédrzanawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21	
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station TOTAL	70 54 29 07	
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18	
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02	
CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35	
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25	
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	96 80 21 37	
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04	
POINT E	506, rue 129 Afiao Gakli, à Djidjolié	90 37 45 96	
VERTE	Face Ecole du Parti Kilikamé	91 98 50 17	
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli	93 64 53 72	
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47	
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda	93 00 65 75	
VITAFLORE	Agôè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agôè Vakpossito	70 40 22 86	
MAINA	AVEDJI, non loin d'Hôpital Source de Vie	70 43 65 34	
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39	
IRIS	Amadahomé, Immeuble Havon, non loin de la station CAP	91 68 48 04	
NABINE	Sise à Agôè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26	
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann près d'Orabank	70 49 96 55	
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agôè-Nyivé	22 50 04 05	
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12	
CHARITE	A côté du CEG d'Agôè-Nyivé	90 65 21 90	
M'BA	Agôè-Légbassito, Route de Mission Tové	70 27 81 81	
ABRAHAM	Agôè-Logopé Kossigan	92 25 99 83	
DENIS	Agôè Kové, Carrefour Kpogli	70 12 35 85	
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02	
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80	
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carl EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15	
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Afiao Apédokoé Gbomamé	70 12 44 44	
EVA	Zanguéra, Kilikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32	
HYGEA	Face Lycée de Baguida sur la route d'Alanoukopé	99 27 36 36	
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41	

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
Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agôè stade
Main de Dieu	Agôè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolié	Djidjolié
Bon Samaritaine	Bé hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET Assigamé
Edi Togo	

SANTÉÉDUCATION	
Directeur Général	Basile MIGNAKE
Ce journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social, SANTE-EDUCATION	
Directeur de Publication	Gadiel TSONYADZI 90 05 09 89
Rédacteur en Chef	Abel OZIH
Rédactrice en Chef Adjointe	Merveille MESSAN-FOLI
Journalistes Reporters	Gamé KOKO Confess ABALO Jean ELI William O Elom AKAKPO Raymond DZAKPATA
Infographe	Komlan AMEDIN
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	

Risque de contamination de la viande lors de la découpe chez les rôtisseurs



Une planche sale à nettoyer

La planche à découper, un ustensile souvent négligé par manque d'hygiène

La planche à découper est un élément indispensable en restauration. Il permet de découper toute sorte d'aliment, dont la viande grillée chez les rôtisseurs de rue. Il est indispensable d'avoir de bonne planche à découper pour le bon travail, et surtout de savoir comment en prendre soin.

La plupart des grilleurs de viandes utilisent ces planches pour découper les morceaux au moment de servir le client ; malheureusement ces planches sont souvent mal entretenues et continuellement utilisées même étant usées et pleines de fissures. Cette mauvaise pratique favorise la contamination de la viande prête à manger parce que les anciens débris de viande accumulés dans les fentes de la

planche deviennent d'immenses nids de bactéries nuisibles, responsables des toxi-infections, diarrhées etc.

Quelques conseils avant et après usage des planches

L'on recommande aux rôtisseurs d'utiliser des planches à découper différentes suivant les aliments : une planche pour la viande et la volaille crues, et une autre pour les produits cuits, afin d'éviter les contaminations croisées entre chaque aliment.

En général, les rôtisseurs n'utilisent qu'une seule planche pour découper la viande prête à servir. Normalement en fin de soirée, il est conseillé de nettoyer cette planche pour la débarrasser des débris de viande restés dans les fentes de bois. Les différentes étapes de nettoyage sont : le retrait des débris de viande, le dégrassage avec une éponge métallique, le lavage à l'aide d'un produit de vaisselle et le rinçage avec de l'eau chaude, la désinfection avec une eau légèrement javéalisée, le séchage à l'air libre ou avec un torchon sec et propre. Certains rôtisseurs recouvrent la planche à l'aide d'un morceau de papier propre (papier

de ciment recyclé) avant de découper la viande cuite. Cette pratique est à encourager parce que le papier peut être renouvelé après quelques découpes et parce que le papier empêche le contact entre la viande et la surface du bois.

Les consommateurs doivent être plus exigeants au moment de commander la viande grillée

Il est recommandé aux consommateurs d'être vigilants lorsqu'ils commandent de la viande grillée. Ils doivent attirer l'attention du rôtisseur de vérifier si la planche à découper est propre ou lui demander de mettre un morceau de papier propre avant de découper la viande. Si le consommateur n'a pas confiance à la propreté de la planche ou du papier, il vaut mieux demander que la viande soit servie sans découper, surtout si elle va être consommée à domicile. En étant plus exigeants de cette manière, les consommateurs contribuent à obliger l'adoption des bonnes pratiques d'hygiène par les rôtisseurs, puis en même temps, ils évitent de se faire contaminer par des microbes nuisibles et préservent leur santé.

Danger des graisses hydrogénées sur la santé

Il existe de nombreux types de graisses dans les aliments. Certaines sont saines et d'autres sont nocives. Les graisses hydrogénées sont des graisses végétales qui, dans l'organisme, peuvent se comporter comme les autres graisses d'origine animale. Il s'agit également de celles que l'on appelle aussi les graisses trans, qui modifient leur composition, leur aspect et leur texture. Elles sont aujourd'hui présentes dans de nombreux aliments issus de l'industrie agro-alimentaire. Que leur hydrogénation soit partielle ou totale, l'usage des graisses hydrogénées est aujourd'hui pointé du doigt en raison des dangers qu'il peut avoir sur la santé.



Attention aux huiles hydrogénées sur le marché

Les graisses hydrogénées ou graisses trans, sont des graisses qui sont générées par un processus chimique. Ce sont celles qui ont le plus d'indicateurs défavorables. En effet, personne ne les conseille, pas même en faibles quantités. Il faut les éviter le plus possible. Obtenues à partir de l'hydrogénation d'huiles végétales (elles passent de l'état insaturé à l'état saturé avec la forme trans), elles sont beaucoup plus nocives que les graisses saturées présentes dans la nature.

Comment obtient-on les graisses trans ?

Les graisses trans ou hydrogénées s'obtiennent à partir d'un processus chimique qui possède de nombreux avantages pour les fabricants. Principalement en termes de coût car elles sont moins chères que les autres types de graisses. Les graisses hydrogénées sont des corps gras auxquels ont été ajoutés des atomes d'hydrogène selon le processus de l'hydrogénation. Une fois hydrogénés, les corps gras sont alors semi-solides et riches de nombreux avantages pour

l'industrie agro-alimentaire. En effet, ils résistent mieux à la chaleur et aux transports. De plus, leur stockage et leur conditionnement sont plus faciles et leur temps de conservation est plus long que celui des denrées périssables classiques. Les produits contenant des graisses hydrogénées ont également une texture plus malléable. Les industries alimentaires, des restaurants ou fast food introduisent de l'hydrogène dans certains aliments qui contiennent de la graisse sous forme naturelle à l'état liquide. Comme, par exemple, les huiles. Elles utilisent cette pratique lorsque les aliments se trouvent à des températures très élevées afin qu'ils ne cessent de se solidifier par la suite. Ainsi, les aliments se conservent en parfait état pendant plus longtemps. Ils possèdent également un aspect plus appétissant et sont plus faciles à cuisiner car ils s'altèrent plus difficilement à la cuisson.

Quels effets sur la santé ?

Les graisses trans ou hydrogénées se trouvent dans la plupart des aliments transformés entre autres les saucisses,

jambons, hamburger, sharwama. Le fait que consommer seulement 5 g de graisses trans par jour est déjà considéré comme dangereux pour la santé. En effet, ce sont les graisses les plus nocives pour la santé. Le Comité d'Experts de l'OMS souligne le besoin de réduire au maximum de manière significative voire d'éliminer les graisses hydrogénées de la production industrielle des aliments.

Par ailleurs, elles augmentent le risque de souffrir entre autres des maladies cardiovasculaires, cérébrales, maladies du métabolisme, l'artériosclérose, le cancer et diabète. Les graisses

Aliments et produits qui contiennent des graisses hydrogénées

Les graisses hydrogénées sont peu coûteuses et possèdent une consistance idéale pour élaborer une grande gamme de produits. De plus, leur saveur est très agréable au palais et leur temps de conservation est plus long que celui des autres types de graisses. Certains aliments ou produits en contiennent entre autres : pâtisseries industrielles, pain blanc, viennoiseries, pâtisseries, biscuits ou barres chocolatés, plats précuits, margarines bonbons, fast food, aliments frits, glaces et crèmes glacées, quiches et pizzas.



Huiles hydrogénées néfastes pour la santé

hydrogénées peuvent élever les taux de mauvais cholestérol et de triglycérides tout en diminuant ceux de bon cholestérol. Elles peuvent conduire l'organisme à produire des hormones et des membranes cellulaires défectueuses. Ces graisses inhibent l'action des acides gras essentiels, en retardant la croissance et la maturation du cerveau. Les consommateurs ne sont pas totalement conscients des effets d'une ingestion élevée d'acides gras hydrogénés sur la santé. Et en particulier sur la santé cardiovasculaire.

Éviter les graisses hydrogénées

Éviter les produits transformés. Préférer des produits frais qui ne contiennent pas ce type de graisses. Bien lire les étiquettes avant d'acheter un produit transformé. Opter pour une alimentation d'origine naturelle, avec le moins de transformations possibles et l'utilisation d'huiles naturelles comme les huiles de coco, soja, arachide, noix, sésame ou d'olive. Elles sont saines pour l'organisme.

par Jean ELI

Aliments nocifs pour l'estomac

par Jean ELI

L'estomac est un organe très sensible. Il peut avoir de vives réactions après un repas trop copieux ou contenant des aliments particuliers. Certains d'entre eux sont d'ailleurs connus pour être nocifs et peuvent causer des maladies ou des inconforts digestifs. Voici les aliments à consommer avec modération ou à éviter.



La malbouffe abîme l'estomac

1

La charcuterie

Les différentes charcuteries ne sont pas saines pour l'organisme. Très riches en sel, les jambons, pâtés, saucissons peuvent créer des inconforts digestifs et nuire à la santé de l'estomac. De plus, certains éléments de charcuterie contiennent des nitrites de sodium. Ce qui accentue le risque de cancer colorectal, un cancer qui prend naissance au niveau de la muqueuse qui tapisse l'intérieur du côlon ou du rectum.

3

Les plats préparés

Ces produits sont généralement trop riches en sodium. Le sel, consommé en trop grande quantité, peut endommager la muqueuse de l'estomac et ainsi créer des maux de ventre. La meilleure solution reste de cuisiner soi-même pour contrôler la quantité de sel du repas, lorsque c'est possible.

4

La friture

Même s'ils sont très bons au goût, les aliments frits, peuvent entraîner des irritations de l'estomac. Très riches en gras et très salés, ils sont compliqués à digérer et provoquent brûlures d'estomac et reflux d'acide. Pour pallier ces inconforts, mieux vaut ne pas abuser de ces produits.

2

Les sucres et glucides raffinés

Ceux-ci sont très délicats à éviter car présents dans de nombreux produits. Biscuits sucrés, boissons énergisantes et gazeuses, sodas, chips, pain blanc et pâtes blanches, tous ces aliments contiennent une forte dose de sucres ou de glucide raffinés. Ces derniers sont les premiers responsables des ballonnements ou crampes d'estomac et provoquent des inconforts digestifs. Ainsi, il est préférable de se tourner vers des produits à base de farine complète, comme le pain complet ou les pâtes complètes.

5

Les boissons énergisantes

Les boissons énergisantes contiennent beaucoup de caféine et de stimulants, mais pas seulement. On y retrouve également la vitamine B3 hydrosoluble, aussi appelée niacine. Tous ces ingrédients ont un effet énérgisant sur l'organisme. Mais peuvent également provoquer des nausées et maux de ventre lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité. Le mieux est de consommer ces boissons avec modération.

Source : « Afrique Femme »

Groupe sanguin AB : attention aux viandes

La première chose que demande toute personne qui tombe malade est : pourquoi moi ? Mais, même avec l'arsenal technologique dont dispose aujourd'hui la médecine, on ne peut pas toujours apporter de réponse précise à cette question. Il semble toutefois clair que certains individus sont plus prédisposés à certaines maladies à cause de leur groupe sanguin. Le Docteur naturopathe Peter J. D'Adamo fait cette importante révélation sur le groupe AB en ce qui concerne la consommation de la viande. Il dit que les personnes du groupe AB affichent clairement leur double héritage A et B. Comme leurs ancêtres du groupe A, elles ne produisent pas assez de sucs gastriques acides pour digérer efficacement un apport important en protéines animales

; mais comme leurs ancêtres du groupe B, elles ont besoin de protéines animales provenant des viandes que ceux-ci consommaient, de l'agneau, du mouton, du lapin ou de la dinde plutôt que du bœuf. La solution, si on appartient au groupe AB: surveiller le volume des portions et la fréquence des repas carnés. Et, comme la lectine (toute substance, en général une protéine, susceptible d'interagir avec les antigènes de surface des cellules de l'organisme pour provoquer un processus d'agglutination, du poulet qui irrite les vaisseaux sanguins et le tube digestif du groupe B produit le même effet sur l'organisme, renoncer à celle de volaille, ou oiseau de la basse-cour. « Fuyez aussi les viandes fumées ou salées, susceptibles de provoquer des cancers de l'estomac chez les individus



Attention à la consommation de la viande

produisant peu de sucs gastriques acides, caractéristique que vous partagez avec le groupe A » a souligné le médecin naturopathe. C'est ainsi que certaines personnes du groupe AB traînent des douleurs gastriques à longue jour de la journée sans aucune raison évidente.

Les viandes très bénéfiques : agneau, dinde, lapin et le mouton. Les viandes à éviter à tout prix: saucisse, bœuf, caille, canard, cœur, gibier à poil, jambon, oie, perdreau, porc, poulet et veau.

Source : « 4 régimes, 4 groupes sanguins », Dr Peter d'Adamo

Aliments pour bonne circulation sanguine

Rétention d'eau dans l'organisme, des jambes lourdes. Cela peut être le signe d'un problème de circulation sanguine. Voici des nutriments qui améliorent le retour veineux pour renouer avec la légèreté. Ces aliments suivants peuvent contribuer à une meilleure circulation de votre sang.

1

Oranges



Les oranges et autres agrumes riches en vitamine C sont des fluidifiants sanguins naturels, qui renforcent les parois capillaires. Ces fruits évitent la formation de plaques à l'origine d'une mauvaise circulation.

2

Chocolat noir



Le cacao contient des flavonoides que l'on trouve à l'état naturel favorables à une meilleure circulation sanguine. Une étude publiée dans le « Circulation Journal » indique que le chocolat noir, riche en flavonoides naturels, améliore la circulation sanguine par rapport au chocolat blanc qui ne contient aucun flavonoïde.

3

Le gingembre



Le gingembre est connu pour ses propriétés qui soulagent de la nausée et des troubles digestifs. Ils améliorent la circulation sanguine. Le gingembre peut se consommer cru ou mélangé à d'autres aliments, ou encore sous forme de thé.

4

Ail



L'ail possède de nombreuses vertus, entre autres pour nettoyer le sang et contribuer à prévenir la formation de plaques. D'autres aliments du groupe des légumes bulbes tels que les oignons et les poireaux, sont également très efficaces pour stimuler la circulation sanguine.

5

Avocats



Les avocats contiennent des acides gras oméga-3, bons pour le cœur. Les recherches ont démontré qu'ils participent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et à une meilleure circulation sanguine.

6

Pastèque



La pastèque est riche en lycopène, un antioxydant naturel que l'on associe à une meilleure circulation sanguine.

Source : revitive.fr

par William O.

Vertus d'un verre d'eau le matin à jeûn



Boire de l'eau dès le réveil

On a entendu dire que commencer la journée par un verre d'eau apporte d'importants bienfaits pour la santé. D'ailleurs, beaucoup de personnes le font. Cependant, il est important de rappeler pourquoi cette pratique est si importante pour l'organisme.

Aider à brûler des calories

Un aspect important est qu'une fois que l'organisme reçoit un bon verre d'eau fraîche le matin, il commence un processus d'accommodation de l'eau à la température du corps. Ce qui nécessite une accélération du métabolisme. Pour brûler des calories, il est nécessaire que le métabolisme fonctionne à une vitesse adéquate. Au contraire, quand on ne boit pas suffisamment d'eau, le métabolisme ralentit pour conserver de l'énergie, comme pour se préparer à la survenue d'une déshydratation. Commencer donc la journée en buvant assez d'eau afin que le corps trouve le plus tôt possible un bon rythme de travail.

Réduire la consommation de calories
Cela fonctionne non seulement

le matin mais aussi à n'importe quelle heure de la journée. Apporter suffisamment d'eau à l'estomac produit une sensation de plénitude, ce qui réduit la quantité de calories qu'on consomme en remplissant cette partie de l'estomac par de la nourriture. Ainsi, pour les personnes qui ont besoin de perdre du poids, boire suffisamment d'eau est une autre des principales méthodes pour réduire l'ingestion de calories.

Éliminer les toxines

Le corps a constamment besoin d'eau pour chasser les toxines qu'il contient. Un organisme sans toxines permet à la peau de retrouver son éclat naturel et sain. Ce qui n'échappe pas à la vue d'une personne bien hydratée.

Améliorer la fonction du système digestif

Quand on consomme beaucoup d'eau, celle-ci aide à purifier l'appareil digestif, ce qui se traduit par une meilleure absorption des nutriments. De la même manière, consommer beaucoup d'eau participe à la prise en charge de la nourriture et évite ainsi certains problèmes comme la constipation.

par William O.

Vitamine C naturel : pour énergie et santé

La vitamine C est indispensable à l'organisme pour bien fonctionner. C'est elle qui permet d'éviter la fatigue et d'avoir de l'énergie à revendre tout au long de la journée. Privilégier la consommation de certains fruits peut apporter à l'organisme assez de vitamine C

Démarrer la journée avec un jus d'agrumes

Les agrumes renferment une quantité non négligeable de vitamine C : 55 mg de vitamine C pour 100 g dans le citron et l'orange et 35 mg dans le pamplemousse. Ils sont donc à mettre au menu dès le matin sous forme de jus ou dégustés tels quels.

Boire du jus de goyave

Une alternative existe pour ceux qui n'aiment pas les agrumes : la goyave. Elle est riche en vitamine C et donne un jus savoureux à consommer dès le petit-déjeuner.

Elle est 5 fois plus riche en vitamine C que l'orange. Le jus de goyave aide à traiter le rhume, la toux et l'la grippe.

Manger cru

Manger un maximum d'aliments crus permet de faire le plein de vitamine C car celle-ci craint la chaleur. Il faut toutefois bien laver ses fruits et légumes et être vigilant si l'on souffre de problèmes digestifs car si la cuisson détruit une partie de la vitamine C, elle présente néanmoins l'avantage de rendre les fibres plus digestes.

Le persil dans sa salade

Le persil contient une grande quantité de vitamine C : à raison de 133mg pour 100g, il en contient plus que l'orange. Il est facile à ajouter dans les plats en accompagnement d'une viande ou poisson, ou alors dans une vinaigrette pour assaisonner une salade.

Allergie alimentaire : reconnaître ces aliments



Éviter les aliments allergiques

Certains aliments sont de véritables poisons pour l'organisme et il faut impérativement les éliminer des menus. C'est dans cette logique que le spécialiste, Dr Peter J. D'Adamo apporte plus d'éclaircissement pour une prise en charge efficace. « A mon avis, aucun domaine de la médecine alternative n'a donné naissance à autant d'absurdités que celui des allergies alimentaires. Des examens complexes et coûteux sont pratiqués sur presque tous les patients, afin de déterminer les aliments auxquels ils sont allergiques », a dit Dr D'Adamo. La plupart des gens tendent à qualifier toute réaction à un plat qu'ils ont mangé d'« allergie alimentaire », bien qu'il ne s'agisse le plus souvent que d'une banale intolérance à l'un des ingrédients. Par exemple, si on supporte mal le lactose du lait, cela ne signifie pas pour soi autant qu'on y est allergique, mais tout simplement que l'intestin ne sécrète pas de lactase, une enzyme nécessaire à sa digestion. Cette tolérance n'implique pas non plus que l'ingestion de lait rend inévitablement malade. Ainsi, les personnes du groupe B, qui tolèrent mal le lactose, réussissent souvent à introduire le lait dans leur alimentation en procédant de manière très

progressive. Il existe aussi des produits enrichis en lactase et donc plus digestes. Dans le cadre d'une allergie alimentaire, la réaction ne se produit pas dans le tube digestif, mais au niveau du système immunitaire, qui fabrique un anticorps à l'encontre de l'aliment en cause. Il s'agit d'une réaction rapide et violente caractérisée par des éruptions cutanées, des œdèmes, des spasmes et d'autres symptômes spécifiques qui indiquent que l'organisme lutte pour se débarrasser du « poison » qu'on lui a administré. La nature n'est pas parfaite et il m'est arrivé de rencontrer des personnes allergiques à un aliment recommandé dans le régime adapté à leur groupe sanguin. Si tel est le cas, la solution est fort simple : éliminez cet aliment. Ne pas oublier pour autant que les lectines nocives représentent un danger bien plus grand que d'éventuels allergènes alimentaires. Même si les aliments qui contiennent ces lectines ne rendent pas malades sur le moment, ils sapent la santé en profondeur. Les personnes du groupe A doivent aussi savoir qu'une sursecretion de mucosités peut faire croire à une allergie alors qu'il ne s'agit en fait que d'une conséquence de l'abus de certains aliments qui accroissent ces sécrétions.

par Gamé KOKO



Fruits et légumes riches en vitamine C

Le poivron rouge

Le poivron est un légume contenant des vitamines A et B6 et de la vitamine C à raison de 86mg pour

100g. Il se cuisine. Toutefois, il perd une partie de ses vitamines en étant cuit. En salade, il gardera alors toutes ses vertus vitaminées.

Attention: arrêter de fumer
Pour profiter de toutes les vertus des aliments riches en vitamine C, il faut pouvoir fixer cette vitamine C dans l'organisme. Or, le tabagisme empêche ce processus et entraîne un déficit notable en vitamine C.

par Merveille MESSAN-FOLI

« La santé est la première des libertés,
et le bonheur en est la base ».
Henri-Frédéric Amiel

« La santé est un fil auquel sont attachés presque
tous les biens ». Joseph Michel Antoine Servan

Racine du pissenlit : protéger le foie et les reins

Le pissenlit est une plante dont les bienfaits ont été découverts dès l'Antiquité. Il possède de nombreuses propriétés médicinales. Ces dernières lui procurent une place incontournable dans la médecine traditionnelle. Elle est plus utilisée pour ses feuilles. Mais sa racine est une pure merveille qui est remplie de vertus bénéfiques pour la santé de l'organisme.

Les principes actifs du pissenlit sont la taraxine, les terpènes, les flavonoides. Le pissenlit se compose aussi de stérols et d'acides phénoliques. Ces composantes jouent un rôle essentiel dans la protection de l'organisme. Elles bloquent l'influence des radicaux libres, responsables de nombreuses maladies, ainsi que du processus du vieillissement.

Traiter insuffisance hépatique ou engorgement du foie

L'insuffisance hépatique ou de foie peut être une conséquence de tout type de maladie hépatique, telle qu'une hépatite virale le plus souvent l'hépatite B ou C, une cirrhose et une lésion hépatique due à l'alcool ou à des médicaments. Grâce à ses composantes en inuline, la racine du pissenlit a une action plus spécifique sur la sphère digestive et sur le foie.

L'inuline agit comme un catalyseur dans les intestins pour activer le transit. Elle se montre utile en cas de troubles digestifs mineurs tels que la constipation et les engorgements du foie. La racine du pissenlit stimule les fonctions biliaires

et hépatiques grâce à ses propriétés cholagogues.

Recette : Prendre 1 cuillère à soupe de racines sèches broyées dans 1 verre d'eau. Faire bouillir 3 minutes et laisser reposer l'infusion un quart d'heure, boire avant les repas. Consommer souvent les feuilles crues en salade pendant les repas si possibles.

Soulager problèmes urinaires

La Coopérative scientifique européenne de phytothérapie (ESCOP) reconnaît l'usage de la feuille et racine de pissenlit en complément du traitement des maladies pour lesquelles il est souhaitable d'augmenter l'élimination de l'urine. Il s'agit des rhumatismes et la prévention des calculs rénaux. La racine est spécifique à la sphère urinaire grâce à ses principes amers, ses acides phénols et stérols.

Elle facilite ainsi l'élimination par son action diurétique. La taraxine est un de ces actifs essentiels. Son goût est amer, mais il exerce une puissante action diurétique sur l'organisme, et stimule



Racines de pissenlit fraîchement arrachées

particulièrement les organes à fonction dépurative, comme les reins.

Recette : Prendre des racines séchées de 3 plantes de pissenlit. Mettre ses racines dans ½ litre d'eau et porter à ébullition pendant 10 minutes. Laisser reposer 5 min et boire. A renouveler 3 fois par semaine.

Anti-cancer

Une étude de l'Université de Windsor au Canada a démontré les effets cytotoxiques de l'extrait de racine de pissenlit sur

trois maladies à savoir une leucémie, une tumeur au sein ou à la prostate. Cet extrait permet de tuer jusqu'à 96% des cellules de la leucémie myélomonocytaire chronique (LMMC) 48 heures seulement après assimilation. Après avoir fait des essais sur des cellules sanguines de patients différents, grâce à des racines de pissenlits fraîchement arrachées dans des prairies de proximité, le scientifique canadien Siyaram Pandey a déclaré qu'elles avaient un potentiel de guérison important et une alternative profitable à la chimiothérapie.

par Raymond DZAKPATA

8 meilleurs thés pour perdre du poids

Perdre du poids à tout prix, se délester des kilos en trop qui s'accumulent sur nos hanches, nos cuisses et le ventre. C'est l'obsession qui anime toute personne en surpoids. Certains adoptent des régimes draconiens au quotidien pour maigrir. Mais toutes les méthodes ne sont pas bonnes pour la santé. Dans ce sens, il est conseillé de suivre un régime alimentaire équilibré composé d'aliments sains et hypocaloriques et de pratiquer une activité physique régulière. Mais dans ce cas, il ne faut pas oublier les thés amincissants, efficaces pour accompagner l'alimentation et permettre de perdre du poids en toute sécurité.



Un thé pour éliminer les toxines

Gingembre, curcuma, cannelle, hibiscus, peuvent composer le thé minceur. En consommant ces thés, s'assurer de surcroît une bonne hydratation. Toutefois, accompagner le thé de son choix d'une alimentation saine, variée et équilibrée et d'une activité physique régulière pour observer de meilleurs résultats sur la perte de poids.

Thé vert et citron

Le thé vert permet d'augmenter le taux métabolique à court terme et peut contribuer à la perte de poids. Cet ingrédient est particulièrement efficace pour réduire la graisse. Les nombreux antioxydants qu'il contient, et notamment l'EGCG, favorisent l'oxydation des cellules graisseuses. De plus, le thé vert a une action drainante et favorise l'élimination des déchets, surtout en combinaison avec le citron.

Recette : 250 ml d'eau, 1 sachet de thé vert, 1 citron jaune, 1 cuillère à soupe de miel. Premièrement, pour réaliser le thé vert au citron, faire chauffer l'eau dans une petite casserole. Une fois l'eau à ébullition, y plonger le sachet de thé vert puis laisser infuser durant

5 minutes. Ôter le sachet de thé puis verser l'infusion dans un verre. Ensuite, laver et presser le citron et verser le jus de citron, le miel. Boire 02 fois par jour pendant 01 semaine.

Thé d'hibiscus (bissap) à la cannelle

Riches en antioxydant, le thé d'hibiscus (bissap) à la cannelle permet de réduire les effets nocifs des radicaux libres. De plus, il peut favoriser la perte de poids et protéger contre l'obésité. Ce thé a des effets antimicrobiens et antiparasitaires, il permet d'activer la thermogenèse grâce à son composé le cinnamaldéhyde. Ce dernier est un composé qui protégerait contre l'obésité et l'hyperglycémie.

Recette : 1 cuillère à soupe d'hibiscus (bissap) séché, 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre, 1 litre d'eau. Dans un litre d'eau bouillante, mettre les feuilles d'hibiscus et la cannelle et laisser reposer pendant 10 minutes. Filtrer avant de consommer et boire ce thé 3 à 4 fois par jour, avant les repas.

Thé au gingembre parfumé à l'ananas

Cette boisson joue un rôle non négligeable dans la perte de poids. Elle

permet d'améliorer l'effet thermique des aliments et de favoriser la sensation de satiété. De plus, ce thé permet d'accélérer le métabolisme et d'augmenter la température du corps.

Recette: 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre, ½ pelure d'ananas, 1 pelure d'orange, 1 litre d'eau. Dans une casserole, mettre 1 litre d'eau auquel on ajoute les zestes d'ananas et d'orange ainsi que la cuillère à soupe de gingembre en poudre et mettre le tout à ébullition pendant 3 minutes. Laisser reposer 5 minutes, puis filtrer et consommer ce thé tout au long de la journée, entre les repas, comme une collation.

Thé curcuma-citron

Le curcuma peut jouer un rôle dans la perte de poids. En effet, le curcumine, qui est un composé du curcuma, est liée à une réduction du poids. Associée à l'action du citron, cette épice est une véritable cure minceur.

Recette : 1 cuillère à café de poudre de curcuma, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 250 ml d'eau bouillante. Mettre la poudre de curcuma dans l'eau bouillante et laisser reposer 10 à 15 minutes. Une fois la boisson tiède, y ajouter le jus de citron et consommer 3 tasses par jour entre les repas.

Thé à la menthe

Cette boisson est intéressante pour favoriser la perte de poids. Car elle a une action très drainante sur le foie et la vésicule biliaire.

Recette : 05 feuilles de menthe, 1 L d'eau, 1 cuillère à soupe de miel. Laver les feuilles de menthe et détacher les feuilles puis les placer dans la théière. Porter l'eau à ébullition puis la verser dans la théière. Laisser infuser environ 10 min. Filtrer et ajouter le miel. Mélanger puis refaire chauffer 1 ou 2 minutes avant de servir.

Thé pamplemousse au gingembre

Ce thé favorise le nettoyage du foie et donc l'élimination des toxines pouvant freiner la perte de poids.

Recette : 1 pamplemousse, 01 cuillère à soupe de gingembre en poudre,

1 cuillerée à café d'huile d'olive, 1 demi-citron. Pour réaliser le jus de pamplemousse au gingembre, presser simplement le pamplemousse et le demi citron. Ajouter le gingembre écrasé et l'huile d'olive. Mélanger rapidement puis boire sans attendre. Cette boisson est à consommer le soir juste avant le coucher pour en optimiser les résultats.

Thé Moringa-gingembre

Ce thé est un complément alimentaire contribuant au bien-être de l'organisme. Riche en nutriments et antioxydants, il facilite l'élimination des toxines et soutient le système digestif.

Recette : 250 ml d'eau chaude (mais pas bouillante) 2 cuillères à café de poudre de feuilles de moringa séchées. 1 cuillère à soupe de miel, 01 racine gingembre, 1 citron coupé en deux. Faire chauffer l'eau, qu'elle soit frémissante, pas à grosse ébullition. Ensuite, mettre dans une théière les feuilles de moringa ainsi que le gingembre épluché et coupé en rondelles. Laisser infuser 4 minutes. Verser dans une tasse à travers une petite passette pour éliminer feuilles et gingembre, ajouter ensuite le jus d'une rondelle de citron coupée en deux et mélanger.

L'eau, meilleure boisson pour maigrir

L'eau reste la meilleure boisson pour atteindre un poids de forme et rester en bonne santé. C'est elle qui permet tous les échanges intra et extra cellulaires et qui facilite l'élimination des déchets métaboliques. Si les boissons minceur citées ci-dessus peuvent être d'un grand secours, boire de l'eau doit rester une priorité. On recommande de boire au minimum 1,5 litre d'eau, mais écouter surtout les besoins de l'organisme sans attendre d'avoir soif, et répartir bien l'apport en eau sur toute la journée. Pour la santé, il vaut mieux favoriser l'eau plate. Si l'on a des difficultés à boire de l'eau, n'hésiter pas à y ajouter quelques feuilles de menthe, un peu de citron ou encore quelques fruits pour lui donner plus de goût.

par William O.

Assurance Maladie Universelle : INAM enrôle les producteurs agricoles du PAIEJ-SP

Garantir l'accès de toutes les couches de la population à des soins de santé de qualité à travers le mécanisme de la couverture santé universelle est une préoccupation majeure du gouvernement. Après l'adoption de la loi portant assurance maladie universelle, toutes les parties prenantes sont à pied d'œuvre pour rendre opérationnel cet ambitieux projet social du gouvernement. C'est dans ce cadre que l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) a lancé depuis le mois d'août 2022 une opération forcée d'enrôlement des producteurs agricoles bénéficiaires du Projet Appui à l'Insertion et à l'Employabilité des Jeunes dans les Secteurs Porteurs (PAIEJ-SP). Cette opération qui se déroule dans les régions des savanes, kara, centrale, plateaux et maritime permettra à terme d'enrôler 15 000 agriculteurs et leurs familles.

Au niveau des bénéficiaires, c'est la satisfaction totale : « je pense qu'avec cette assurance maladie que nous aurons bientôt, nous, nos femmes et enfants allons bien nous soigner. Nous n'aurons plus de difficultés à nous soigner des morsures de serpents qui sont fréquentes dans les villages ici et d'autres maladies comme le palu. Et pour cela, nous disons un grand merci au gouvernement ». A déclaré M. AHOANOU Yao un agriculteur. Cette opération d'enrôlement fait suite à la phase de formation et de sensibilisation du personnel relai des producteurs et des points focaux du PAIEJ-SP organisée en juillet dernier qui a permis de faciliter l'adhésion des bénéficiaires à ce projet. La prochaine étape de ce projet pilote sera la délivrance des cartes d'assurés et des autres outils de prise en charge aux personnes enrôlées pour leur permettre d'aller aux soins.



Une image d'enrôlement des producteurs agricoles

Il faut souligner que cette activité s'inscrit dans la mise en œuvre progressive de l'assurance maladie universelle conformément à l'axe 1 de la feuille de route gouvernementale (2020-2025).

Source: INAM-Togo

L'Institut National d'Hygiène en campagne de vaccination contre l'hépatite B dans la Kozah



Séance de vaccination

Plus de 90 millions de personnes vivent avec une hépatite en Afrique, soit 26 % des personnes souffrant de cette maladie à l'échelle mondiale. Au Togo, la situation est aussi alarmante. Selon les chiffres, au moins 20% de la population sont infectés par l'hépatite B. Dans le nord du pays, il est noté qu'il y a des poches de 25 à 30% de personnes infectées. Cette campagne permettra à la population de connaître son statut afin d'être pris en charge s'ils sont positifs au dépistage. L'Institut National d'Hygiène INH, ne prend pas en charge les malades de l'hépatite B, mais fait des tests de dépistage et les structures appropriées se chargent du suivi des patients. Plus de 1000 personnes ont été touchées par les messages de sensibilisation

sur la maladie de l'hépatite B. Elles ont été informées sur les facteurs de risque, les modes de transmission, les complications et la prévention. Environ 2500 personnes de 15 ans et plus testées négatives ont été vaccinées.

Mobilisation de la population

La population, consciente des conséquences désastreuses causées par la maladie d'hépatite B virale, s'est mobilisée pour cette campagne de vaccination. Magnim, jeune trentenaire s'est confié en déclarant, « je suis arrivé dans le but de se faire dépister et ensuite bénéficier également des services de vaccination. J'ai déjà été témoin dans mon entourage des décès dus à l'hépatite B par manque d'informations ». Quant

L'Institut National d'Hygiène (INH) avec l'appui technique de la GIZ a mené, du 24 au 26 septembre 2022 à Kara, une campagne de sensibilisation et de vaccination contre l'hépatite B. Le but de cette campagne est d'accroître de 1% la couverture vaccinale de l'hépatite B des individus de 15 ans et plus dans la préfecture de la Kozah.

à Rachida, jeune femme au foyer, elle explique : « C'est une voisine qui m'a informée qu'il y a une campagne de vaccination qui se déroule et je suis arrivée.

L'hépatite B est une maladie qui se transmet par le partage d'articles personnels, notamment les brosses à dents, les rasoirs et les seringues, avec



Forte mobilisation de la population

Je me suis renseignée et j'ai fait le test de dépistage. On m'a référé au Docteur qui m'a informé que je suis positive après le test. Je suis sincèrement surprise. Il m'a rassurée en me prodiguant des conseils et m'a demandé de refaire le test et surtout avec mon mari pour une prise en charge ». La campagne de vaccination de lutte contre l'hépatite B se poursuivra également dans la préfecture de Sotouboua.

par Raymond DZAKPATA

Insuffisance cardiaque: éviter les viandes transformées

La viande rouge doit être consommée avec modération pour ne pas favoriser les maladies cardiovasculaires. Selon des chercheurs suédois, ce risque est encore plus important quand la viande rouge est dite « transformée ». Leur étude, publiée dans la revue de cardiologie « Circulation », met ainsi en garde contre des aliments comme le salami, le jambon, les saucisses, les hamburgers, les scharwamas, et le bacon. Car en quantité élevée, ces produits issus de processus comme le séchage, le fumage, le salage ou utilisant des conservateurs favorisent l'insuffisance cardiaque. La viande rouge transformée contient généralement du sodium, des nitrates, des phosphates et autres

additifs alimentaires, et les viandes fumées et grillées contiennent des hydrocarbures. Tous peuvent contribuer à l'augmentation du risque de défaillance cardiaque. Tandis que la viande non transformée est exempte d'additifs alimentaires et a généralement une plus faible quantité de sodium. Pour réduire le risque d'insuffisance cardiaque et d'autres maladies cardiovasculaires, éviter la viande rouge transformée dans l'alimentation, et de limiter la quantité de viande rouge normale à une ou deux portions par semaine. Au lieu de cela, privilégier une alimentation riche en fruits, légumes, produits céréaliers et noix et augmenter les portions de poisson.



Limitation de la consommation de viandes transformées



NE PRENEZ PAS LES RISQUES DE RAYURES À LA LÉGÈRE

Un geste de trop, une maladresse, ou une simple faute d'inattention peuvent provoquer des rayures irréversibles sur vos verres de lunettes :

- Les rayures « fines » causées par le frottement de petites particules (poussières, sable, ...) sur les faces du verre, par exemple lors de l'essuyage.
- Les « grosses » rayures suite à un choc ou à une chute de vos lunettes.

Fines ou plus importantes, les rayures altèrent votre vision et occasionnent une gêne quotidienne : car au-delà des « traits » qui barrent votre champ de vision, vous pouvez également ressentir un effet de halo tel une tache sur vos verres. Or, il est impossible de réparer un verre rayé. Le mieux est de vous prémunir des dégradations en privilégiant des verres résistant davantage aux rayures et en adoptant de bonnes habitudes dès le plus jeune âge.

Siège

☎ (+228) 93 21 28 93
Boulevard de la kara
Tokoin Doumassé en face
de la pharmacie St.kisito

Agoè zongo

☎ (+228) 93 21 28 92
Route nationale N°1
Agoè zongo non loin de
la pharmacie le Rocher

Sotouboua

☎ (+228) 90 03 14 44
SOTOUBOUA, (Qt. Watchalo)
en face de la Direction
Préfecturale de l'Agriculture,
de l'Elevage et de la Pêche.

Kara

☎ (+228) 90 84 90 13
Rue Chaminade à 200m
du grand carrefour de Lama
Immeuble CIB-INTA (Kara)

Dapaong

☎ (+228) 70 78 30 30
Dapaong, Qt. Kpégui en
face de l'ECOBANK



Optic's Eden
www.opticseden.com



SAVON NOIR BIO DU MAROC EN GAMME COMPLÈTE

- Gommage
- Laits corporels
- Huiles cosmétiques

Produits cosmétiques pour
votre beauté

Disponible en Pharmacie!

Pour plus d'informations contactez nous sur

☎ +228 90 13 67 49 ☎ +228 97 94 08 65