



SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education.
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°696 du 23 Novembre 2022

Pastèque : santé du cœur et de la prostate



PASTEQUE, UN FRUIT AUX MILLE VERTUS

Excès de sel : se méfier de certains aliments

La consommation de sel ne doit pas dépasser les 4 ou 5 g par jour, voire encore moins. On en est loin : l'alimentation est trop riche en sel. Quels sont les aliments et les préparations qui fournissent des quantités importantes de sel, et qu'il faut dès lors consommer avec modération ? On a le pain, le fromage, la charcuterie, les saucissons, les salaisons fumées, les pâtes, les plats préparés, les aliments en conserve, les sauces en sachet, les pâtisseries, les viennoiseries et les biscuits. Attention aussi aux chips, biscuits salés, les pizzas, hamburgers, shawarmas, jambons, qui peuvent contenir entre 1,5 à 3 g de sel/100 g.

Le chou pour contribuer à la perte de poids

Les choux apportent très peu de calories (20-40kcal /100g), mais ils produisent cependant une sensation de satiété notable. Pour cette raison, et pour sa richesse vitaminique et minérale, le chou est un aliment idéal pour les personnes obèses qui ne doit jamais manquer dans les régimes amaigrissants. Les choux délivrent peu de calories : 20,3 kcal/100 g de chou vert cuit et 28,7 kcal pour le brocoli. En outre, ils abondent de fibres insolubles qui remplissent l'estomac et génèrent une sensation durable de satiété. C'est pourquoi beaucoup de menus minceur les mettent à l'honneur. Principal avantage du régime « soupe aux choux » : son efficacité.



**Alerte santé : brûlage aux pneus
des carcasses de caprins**

3



**Moins de viande rouge
dans les assiettes**

4



**3 superaliments pour
nettoyer les artères**

5

DON DE

Sang

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

CNTS Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Coris Bank International, partenaire des 13^{èmes} journées de l'ONPT



L'Ordre National des Pharmaciens du Togo renoue avec les Journées scientifiques, deux années après les suspensions dues à la crise sanitaire de la Covid-19. Ces journées se sont déroulées du 10 au 12 novembre 2022 à Lomé avec une implication active de Coris Bank International Togo. Les activités menées à cette occasion ont tiré leur source du thème « *Sécurisation du secteur pharmaceutique au Togo, défis et perspectives* ». Placé sous le haut parrainage de Madame Mamessilé Agba-Assih, Ministre déléguée auprès du Ministre de la Santé, de l'hygiène publique, et de l'accès universel aux soins, l'évènement a rassemblé en plus des pharmaciens, tous les acteurs du secteur de la santé au Togo. Les échanges ont porté entre autres, sur les circuits d'approvisionnement des produits pharmaceutiques, et ont permis aux pharmaciens de renouveler leur engagement à s'investir avec plus de responsabilité dans la sécurisation des circuits d'approvisionnement, afin de garantir la Couverture Santé Universelle. Au titre des interpellations, l'Ordre a

invité la population à travers les acteurs de la société civile à s'approvisionner en médicaments dans le circuit formel pour ne pas ruiner les efforts de la profession et mettre leur santé en danger. Pour sa part, Coris Bank International a soutenu cette activité en portant l'assistance à travers les offres inédites qu'il compte mettre à la disposition des pharmaciens. Il s'agit de l'installation des points marchands au sein des officines, par le biais de La Solution de monnaie électronique Coris Money et les opportunités de financement qu'offre la banque conventionnelle de Coris Bank International et leur solution de finance participatif Baraka. Ainsi, en soutenant l'Ordre National des Pharmaciens du Togo, La Banque Autrement se veut être officiellement la Banque des Pharmaciens et ambitionne de contribuer à la réalisation des ambitions du gouvernement Togolais, notamment en ce qui concerne la Couverture Santé Universelle au Togo, pilier important de la feuille de route gouvernementale 2020 – 2025.

Source : Coris Bank

PHARMACIE DE GARDE Du 21 au 28 Novembre 2022

ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
KPEHENOU	Boulevard HOUPHËT-BOIGNY	70 45 25 03
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
AVE MARIA	Face ENSF, près du CHU Tokoin	22 22 33 01
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZARANAWÉ	Marché HEDZARANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom Hountigomé	92 24 42 70
MAIWULE	Bé-Kpota (Anc. Pharmacie du Rond Point Gakpoto)	70 45 91 86
MAELYS	1688, Bd Malfakassa - Bé Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
BETHEL	Rte d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG, Route de Kpalimé	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Alfa Sagbado Yokobé, Rue de la Pampa	70 44 51 59
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokobé-Gbomamé	70 17 97 08
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
ENOUJI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Quartier Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Quartier Avédji, Carrefour "SUN CITY"	70 42 23 60
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
N DAME DE LOURDES	Agôé Anomé, carrefour "Deux lions" près de l'église des AD	96 80 10 19
LE ROCHER	Agôé zongo, sur la route nationale N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agôé	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agôé-Nyivé Kégué, Face au CEG Agôé-Est	70 40 29 06
EXCELLENCE	Agôé Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agôé Assiyé du côté ouest	22 25 63 43
A DIEU LA GLOIRE	A 200m du marché de Légassito, voie de Madikpéto	93 26 36 00
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agôé-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agôé LOGOPE, non loin de l'ECOLE LA BRUYERE	70 41 44 13
REGINA PACIS	Adétikopé, Rte Nationale N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
EVA	Zanguera, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé (Baguida)	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

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

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agôé stade
Main de Dieu	Agôé Assiyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bé hospital
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	

Alerte santé : brûlage aux pneus des carcasses de caprins



Source : VSF-Suisse

La viande de caprins est très prisée dans l'alimentation togolaise. Elle se retrouve dans diverses sauces dans les restaurants ainsi que dans les repas de cérémonies dont les fêtes de fin d'année et baptêmes. Dans le processus de traitement des carcasses de caprins après l'abattage, il y a l'étape de brûlage qui consiste au flambage de la peau pour faciliter l'élimination du

poil. Malheureusement la plupart des bouchers au Togo utilisent les pneus usés des véhicules comme combustibles.

Les pneus contiennent des produits très toxiques

Les pneus sont constitués d'assemblages de caoutchouc synthétique contenant des produits benzéniques connus pour leur effet cancérigène chez l'Homme. Lorsque

les pneus sont brûlés, le caoutchouc se dégrade et dégage divers produits très toxiques pour les poumons notamment le dioxyde de soufre, l'oxyde de carbone. Le dioxyde de soufre est le meilleur complexant de l'hémoglobine; il s'oppose à la fixation de l'oxygène sur l'hémoglobine, donc perturbe les échanges gazeux au niveau des poumons. Dans la thèse du Docteur Vétérinaire Poconam Djablaté Douti soutenue en mai 1986, il décriait déjà cette pratique de brûlage de caprins dans les abattoirs au Togo. Hormis la pollution environnementale qu'engendre ce brûlage, les opérateurs ou bouchers s'exposent à de graves dangers sanitaires. En effet, leur peau est constamment noircie par le goudron, qui finit par boucher les pores de la peau. Ils ont également de fortes chances de souffrir de pneumonies à moyen ou à long terme, par accumulation des produits toxiques qu'ils inhalent chaque jour.

Conséquences sur les consommateurs

Les consommateurs de viande de caprins brûlés à l'aide de pneus s'exposent aussi à ces dangers sanitaires du fait de dépôts de particules nocives sur la viande brûlée. Ils risquent de développer des pathologies graves comme le cancer, la pneumonie, les difficultés respiratoires, un système immunitaire faible. Malheureusement, la plupart d'entre eux ignorent ces graves conséquences sur l'environnement et la santé.

Brûler par d'autres moyens

A la lumière des effets toxiques et des dangers que peuvent entraîner les produits de dégradation de ce combustible, les opérateurs des abattoirs devraient rechercher d'autres sources de combustible pour le brûlage de caprins, telles que le gaz, le biogaz. Les consommateurs devraient être sensibilisés sur les dangers de cette pratique et davantage exiger l'adoption de sources d'énergies alternatives et moins polluantes.

Bouillies : secrets nutritionnels et thérapeutiques

Les recettes de bouillies togolaises sont multiples et composées différemment selon la culture, l'appartenance ethnique, le régime alimentaire. Cependant la majorité des bouillies se compose de céréales à savoir : le maïs, le riz, le sorgho, le mil ou le fonio et d'autres végétaux comme le manioc. Les bouillies sont considérées un mode d'alimentation ancestral de base transmis de génération en génération pas seulement parce qu'elles sont nourrissantes.



Akluzogbon: énergie et croissance

Akluzogbo, Ewzogbon, Akassan, Coco, Elizogbon, Tapiocazogbon, Gougombé, Molouzogbon, Laborantin en Biochimie et Immunologie appliquée à l'Université Ouaga 1 Pr Joseph Ki-Zerbo et son équipe (2019) ont mis en évidence la présence de multiples micro-organismes utiles en plus de la composition des végétaux eux-mêmes surtout lorsque la pâte est préalablement fermentée. Les bouillies se composent de bactéries lactiques, levures, moisissures, certaines souches non pathogènes d'E. coli et certains acides organiques qui vont favoriser un bien-être au consommateur. Ainsi, les bouillies dans leur version simple ou sucrée en plus de leurs valeurs nutritives peuvent aider à prévenir ou traiter les troubles gastro-intestinaux, les diarrhées, favoriser l'absorption plus aisée des fibres, à réduire les troubles d'un intestin irritable, à booster le système immunitaire, à réduire les signes ou

Bénéfices des bouillies

Les bouillies faites à base de céréales sont l'une des meilleurs alliés santé : cocktail d'énergie, diurétique naturel, antioxydant.

symptômes d'intolérance au lactose, à réduire les carences en vitamines ou oligo-éléments, à réduire les déséquilibres de la flore vaginale chez les femmes et bien d'autres pathologies.

Il n'y a rien d'étonnant que ces bouillies soient administrées aux enfants en bas-âge souvent exposés aux carences et autres pathologies. Les bouillies possèdent des valeurs bien plus larges comme : l'amélioration de la digestibilité

rapidement, et en aliments protecteurs de l'enfant. Durant cette période, le bébé a besoin d'une nourriture spéciale lui fournissant suffisamment d'énergie, de protéines et d'autres matières nutritives telles les vitamines, minéraux et oligo-éléments. Les bouillies doivent être bien utilisées en complément du lait maternel et non en substitut.

En outre, les bouillies traditionnelles de sevrage doivent être enrichies avec les



Une bouillie riche en vitamines

des protéines, la biodisponibilité des acides aminés (lysine, méthionine, etc.), l'amélioration de la digestibilité de l'amidon grâce aux bactéries lactiques amylolytiques, la teneur en vitamine du groupe B (riboflavine, niacine, thiamine, etc.), la réduction des facteurs responsables de flatulences et la réduction de multiples composés toxiques.

Bon pour les nourrissons

A partir du 6ème mois le lait maternel ne suffit plus et doit donc être complété par d'autres aliments. C'est le début de la période de sevrage. Il devient alors nécessaire d'introduire progressivement des aliments nouveaux pour compléter les besoins en énergie, l'enfant est de plus en plus actif, en protéines, l'enfant grandit

produits locaux disponibles pour répondre aux besoins de l'enfant. Ceci pour éviter la survenue fréquente de la malnutrition. Les enfants sous-alimentés entre la période de conception et l'âge de deux ans ont un risque particulièrement élevé de souffrir d'un mauvais développement physique et cognitif.

Attention

Des bouillies vendues au bord de la routes sont exposées dans des conditions d'hygiène précaire, ce qui constitue un risque majeur de santé publique pour les consommateurs, surtout les enfants de moins de cinq ans. Les femmes doivent veiller aux d bonnes pratiques d'hygiène et de production.

par Abel OZIH



« La Couverture Santé Universelle consiste à veiller à ce que chaque personne bénéficie de services de santé de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir de difficultés financières. »



Moins de viande rouge dans les assiettes

Les Togolais consomment aujourd'hui en moyenne 8,5 kg de viande par an, loin de la norme annuelle réglementaire de 12 Kg, selon Dr Komla Batawi, Directeur National de l'Elevage au Togo. Un chiffre loin de la norme annuelle réglementaire définie par la FAO qui est de 12 Kg par an. En 2014, 312 millions de tonnes ont été produites dans le monde, ce qui représente en moyenne 43 kg par personne et par an. Le terme viande désigne 3 parties consommables de différents animaux terrestres : la chair musculaire, les abats et enfin la charcuterie. C'est l'un des 7 groupes d'aliments qui doit être consommé pour avoir une alimentation équilibrée.



Viande rouge, aliment très consommé

La viande est une excellente source de protéines animales, dont la composition en acides aminés est équilibrée. Elles représentent en moyenne 20% du poids total de produit. La teneur en lipides varie avec les types de viande (de 3 à 23%). Ainsi les viandes blanches sont pauvres en graisses tandis que le porc et le bœuf sont plus riches. Cependant dans un même animal, les apports en lipides varient avec le morceau choisi. Par exemple, la noix de veau est beaucoup moins grasse que la côte de veau. Il y a autant d'acides gras monoinsaturés que d'acides gras saturés et très peu d'acides gras polyinsaturés (sauf dans le cœur, le foie ou les rognons). La viande contient aussi des acides gras trans qui sont d'origine naturelle, fabriqués dans le rumen des bœufs ou de l'agneau. En plus de ses teneurs élevées en fer, la viande apporte du fer héminique. Il représente 50 à 80 % du fer de la viande selon les espèces et est mieux absorbé que le fer non héminique présent dans les légumes, les légumes secs ou les céréales. D'autre part, la viande améliore de deux à trois fois l'absorption du fer non héminique des autres aliments qui l'accompagne au cours du repas.

La viande constitue l'une des meilleures sources alimentaires de zinc avec à la fois des teneurs importants (2 à 7 mg/100g). Elle fait également partie des aliments qui contiennent le plus de sélénium soit 6 à 14 µg/100g pour les viandes en moyenne et jusqu'à 90 pour le foie ou 116 pour les rognons. La viande représente aussi une source majeure de vitamines PP, B6, B12 qui est exclusivement présente dans les produits d'origine animale: 100 g suffisent à couvrir 50 à 100 % des apports nutritionnels conseillés.

Excès de viande rouge : danger

Le rapport « Nutrition & Prévention des cancers » de 2009 suggère que l'excès de consommation de viandes rouges et de charcuteries est associé à une augmentation du risque de cancer colorectal. Il a été estimé que le risque de cancer colorectal est augmenté de 29% par portion de 100 g de viandes rouges consommée par jour et de 21% par portion de 50 g de charcuteries consommée par jour. Plusieurs mécanismes peuvent expliquer l'augmentation du risque de cancer colorectal associée à la consommation de viandes rouges et de charcuteries : apports de sels nitrés par

certaines charcuteries ; production de composés N-nitrosés cancérigènes dans l'estomac et par les bactéries de la flore intestinale ; production de radicaux libres et de cytokines pro-inflammatoires liée à un excès de fer héminique ; production d'amines hétérocycliques liée à la cuisson à forte température. Une étude publiée dans « *Red meat consumption and risk of type 2 diabetes* » rapporte que la consommation de 100 g de viande rouge par jour augmente de 19% le risque de développer un diabète de type 2. Une association entre la consommation excessive de viande et le risque cardiovasculaire a également été établie. Les hommes qui consomment beaucoup de viande rouge sont plus souvent atteints d'une forme courante d'inflammation de l'intestin appelée diverticulite. Cette maladie est provoquée par l'inflammation d'un ou plusieurs diverticules, des petites excroissances qui se forment sur la muqueuse interne de l'intestin. Il est important aussi de prendre en compte le mode de cuisson et sa fréquence.

Le concept « Viandes transformées »

Le concept de viande transformée inclut toute viande ayant subi des modifications durant le processus de salage, durcissement ou conservation, fumage, fermentation, maturation, fermentation, fumaison ou tout autre processus visant à améliorer le goût ou la texture et à la conserver dans le temps. Cela concerne non seulement le bœuf ou le porc, mais également le mouton, le poulet ou la dinde. Passer simplement de la viande bovine dans un hachoir ne signifie pas que la viande est « transformée » à moins qu'elle soit modifiée par la suite. La viande transformée comprend les saucisses, hot-dogs, les hamburgers, les scharwamas, corned beef, viande de bœuf séchée, le jambon ainsi que des conserves de viande et les sauces à base de viande. Classée comme cancérigène probable par le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) depuis 2015, la viande transformée est suspectée de favoriser les cancers digestifs, notamment colorectaux, lorsqu'elle est consommée de manière excessive. Une étude, publiée dans la revue « *Circulation* », met en garde contre ces aliments. Car en quantité élevée, ces produits dits « transformée » 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.

« Tchitchinga », délice à risque

Parmi les activités commerciales qui aujourd'hui marchent mieux au Togo, se trouve en bonne place la vente des viandes braisées communément appelées « Tchitchinga ». Mais, si par son assaisonnement irrésistible, beaucoup de gens en raffolent, sa consommation n'est pas aussi sans risque. En effet, les endroits où ces étalages sont exposés sont pour la plupart insalubres. Souvent exposés



Excès de viande rouge, cause de pathologies

à découvert dans les espaces publics, et parfois tout près des caniveaux ouverts, les étalages de ces viandes dont on ignore souvent la nature, ne sont jamais à l'abri des poussières déferlantes que produisent les usagers. Mais ces vendeurs se préoccupent moins de la santé de leurs clients.

Abotsi, la trentaine, a tendance à pisser non loin de son site de vente de brochettes. Des fois dans l'empressement, il ne se lave pas les mains et sans embarras, cupide éventuellement se livre au service des dits clients, friands de la viande rouge ou peu importe. Ceci n'est qu'une infime partie de la malpropreté que ces vendeurs de brochettes vilipendent à longueur de journée, quant à la préparation, cela peut laisser à désirer. Ces commerçants s'en foutent éperdument des conséquences que ce manque d'hygiène peut causer à l'organisme humain. « *Depuis que j'ai commencé à manger des brochettes au bord de la route, j'ai commencé à avoir un début d'hémorroïdes et ce sont des traitements urgents avec des antibiotiques qui ont pu m'aider à me tirer d'affaires* », confie Steven, vendeur de chaussures au marché d'Hedzranawoe. Pour Noël, Conducteur de Taxi moto, un habitué de tchitchinga, « *des vendeurs du Tchitchinga mélangent souvent les viandes telles que les viandes de chien, de mouton, de bœuf, de poulet, pour faire leur brochette. Par expérience, ces tchitchinga sont souvent mal cuits et sont très nocifs pour notre estomac* ». Nombreux sont ceux qui témoignent avoir été infectés par le ténia ou d'autres maladies microbiennes après avoir dégusté ces brochettes à odeur appétissante. « *Quelques heures après la consommation du Tchitchinga, j'ai commencé par faire la diarrhée. En trois jours, j'ai complètement maigri. Depuis ce moment, j'évite beaucoup ces lieux* », raconte Didier, Etudiant à l'université

de Lomé. Viande rouge, saucisses, elles sont si bonnes bien grillées au barbecue. Attention, l'excès de ces aliments et ce mode de cuisson.

Quantité de viande

Selon Stéphane Besançon, en premier lieu, il ne faut pas avoir peur de la viande et arrêter d'en manger complètement car elle a des bénéfices reconnus pour la santé notamment pour le développement des enfants car elles contiennent du fer et du zinc.

« *Consommer de la viande 2 à 3 fois par semaine avec une consommation maximum de 250 à 300 g par semaine. Les autres jours de la semaine, il faut essayer de remplacer la viande par du poisson ;*

il faudra privilégier les viandes les moins grasses en ciblant 3 viandes qui sont classées dans les viandes blanches : le veau, le lapin et la volaille comme le poulet par exemple ; enfin, il faut en parallèle absolument restreindre la consommation de charcuterie à moins de 20g par jour. En outre, alterner les sources de protéines végétale et animale », conseille-t-il. Diminuer significativement la consommation de viande peut rallonger l'espérance de vie.

Viandes adaptées pour le groupe sanguin

Pour Dr Peter D'Adamo, naturopathe auteur de l'ouvrage « 4 régimes, 4 groupes sanguins », les personnes du groupe O doivent privilégier les viandes telles que l'agneau, bœuf, cœur, foie de veau, gibier à poil, mouton, veau. Viandes Neutres : Caille, canard, dinde, faisán, lapin, perdreau, poulet. Eviter : jambon, oie, porc.

Pour le régime du groupe A, les viandes neutres sont la dinde, le poulet. Éviter: agneau, bœuf, cailles, canard, cœur, faisán, foie, gibier à poil, jambon, lapin, mouton, oie, perdreau, porc, veau.

Les personnes du groupe B doivent opter pour Agneau, gibier à poil, lapin, mouton. Viandes Neutres : Bœuf, dinde, faisán, foie, veau. Éviter : bacon, caille, canard, cœur, jambon, oie, perdreau, porc, poulet.

Les Viandes très bénéfiques pour le groupe AB sont : agneau ; dinde, lapin, mouton. Viandes Neutres : Faisán, foie. Ils doivent éviter : bœuf, caille, canard, cœur, gibier à poil, jambon, perdreau, porc, poulet, veau.

par William O.

Dîner : quand manger ?

Des couples pensent qu'étant enceinte, la femme ne doit pas avoir les rapports sexuels. De plus, certains hommes pensent que le bébé dans le ventre les observe, et d'autres ont tendance à dire qu'en faisant l'amour, ils font mal à l'enfant. Est-il bien de faire l'amour pendant la grossesse ?



Eviter de manger tard le soir

Lorsque l'on entame maintenir une alimentation équilibrée, l'heure de la prise de repas et leur diversification interrogent. Une étude publiée dans la revue « *Cell Metabolism* » indique que le risque d'obésité et de surpoids peut être aggravé selon l'heure à laquelle on prend son dîner. Selon ces scientifiques, les conséquences d'une alimentation tardive sur le métabolisme sont multiples. Principalement, elle augmenterait la faim, réduirait la combustion des calories, contribue à la prise de poids, et pourrait aussi avoir un impact sur les hormones régulatrices de l'appétit. Plus surprenant encore, manger tard diminueraient la dépense énergétique au réveil et la température corporelle durant 24 heures. Il a été constaté, selon les résultats, que manger quatre heures plus tard fait une différence significative pour le niveau de faim, la façon dont on brûle des calories après avoir mangé et la façon dont l'organisme stocke les graisses.

Préférence de manger à 18 heures plutôt qu'à 22 heures

Pour parvenir à déterminer l'heure idéale du dernier repas de la journée, les chercheurs ont examiné 16 patients en surpoids ou obèses âgés de 20 à 60 ans. Ils ont ensuite observé deux protocoles distincts. Le premier, où le dîner était pris de bonne heure, aux alentours de 18 heures. Et le second, un repas identique pris quatre heures plus tard, à 22 heures. Ce deuxième cas de figure a montré un très fort impact sur les hormones régulatrices de l'appétit. Les niveaux de la leptine, hormone de satiété, étaient plus faibles dans les 24 heures suivant un repas tardif que ceux ayant mangé tôt. À l'inverse, les niveaux de ghréline, connue comme l'hormone de la faim, étaient plus élevés le lendemain d'un repas pris tard. Soit, pour résumer, manger plus tard a tendance à ne pas être rassasié, et ainsi causer des fringales nocturnes, mais augmente aussi l'envie de nourriture au réveil.

Jus naturels pour la santé du cerveau

Pour prendre soin des fonctions intellectuelles, il ne suffit pas d'un enseignement et d'entraînement. Une alimentation saine, y compris les boissons, contribue à un corps en bonne santé. Elle a un impact important sur le cerveau. Voici les recettes de jus simples et faciles à réaliser pour booster le cerveau.



Prendre ces jus au quotidien

La dégénérescence du cerveau est en partie due à l'oxydation des cellules par les radicaux libres. Pour ralentir cet effet et booster le cerveau, une alimentation riche en antioxydants est vivement recommandée. Les fruits et légumes sont d'ailleurs réputés pour leurs bienfaits sur le cerveau. C'est notamment le cas des agrumes, laitue, carotte, betterave, qui boostent, améliorent la mémoire, la concentration les fonctions cognitives. Recette 1 : Mélanger dans un mixeur une demi-betterave, deux carottes et 03 feuilles de menthe avec 01 pomme et 01 cuillerée à café de gingembre en poudre. Boire ce jus 01 fois par jour pendant 1 semaine.

par Merveille MESSAN-FOLI

Recette 2 : 250 ml d'eau bouillante, 05 feuilles de citronnelle avec ses feuilles, 1 morceau de gingembre, 2 cuillères à soupe de miel. Enlever la première couche de peau de la citronnelle puis la couper en deux dans le sens de la longueur. Ecraser légèrement avec la lame d'un couteau. Eplucher le gingembre et là aussi, le fendre en deux et l'écraser, ceci pour qu'il diffuse bien ses arômes. Mettre la citronnelle et le gingembre dans une théière et arroser avec l'eau bouillante. Laisser infuser jusqu'à complet refroidissement. Filtrer et ajouter le miel. Boire 1 fois par jour, après le dîner.

3 superaliments pour nettoyer les artères

Une alimentation à base de graisses polysaturées et un mode de vie sédentaire favorisent l'obstruction des artères. La circulation du sang vers le cœur cesse donc d'être fluide. Si ce problème n'est pas traité à temps, il peut s'avérer fatal, et déboucher sur l'apparition sur l'angine de poitrine, les AVC, l'infarctus, les crises cardiaques. Certains aliments peuvent aider à nettoyer naturellement les parois artérielles. Grâce à ces aliments, le sang peut circuler librement dans le corps, et l'oxygène, les antioxydants et les nutriments peuvent remplir correctement leurs fonctions.



Une recette bénéfique pour les artères

1 L'ail
L'ail est un aliment aux nombreuses propriétés antioxydantes. Ces propriétés aident à réduire les mauvaises graisses dans les artères. Sa forte teneur en vitamine B aide à prévenir le durcissement des vaisseaux sanguins. Cela permet donc d'éviter la formation de caillots sanguins et de prévenir l'apparition du thrombus. Consommer une gousse d'ail est l'un des meilleurs traitements pour nettoyer efficacement les parois artérielles. Il est par conséquent recommandé de consommer une gousse d'ail à jeun.

Recette : 1 gousse d'ail, le jus d'un citron, 1 verre d'eau (250 ml). Mélanger l'ail et le jus de citron dans une tasse d'eau bouillante, et laisser refroidir. Filtrer la préparation et conserver le mélange au réfrigérateur pendant trois jours. Prendre une cuillère à soupe de ce remède avant chaque repas pendant au moins 1 mois. Faire cette cure une fois par an.

3 Le curcuma
Le curcuma est une épice très appréciée pour son goût et pour ses propriétés curatives. En effet, elle stimule la production de bile, ce qui favorise une meilleure absorption et métabolisation des graisses. Cette épice est également réputée pour sa capacité à réduire le cholestérol dans le sang. Il aide ainsi à prévenir l'apparition d'une embolie, par exemple. Assaisonner les plats avec du curcuma.

Recette : 1/2 cuillère à soupe de curcuma (7,5 g), 1 cuillère à soupe de miel (25 g), 1 tasse d'eau bouillante (250ml). Mélanger les deux ingrédients ensemble. Boire cette préparation entre une et deux fois par jour après les repas.

2 Le gingembre
La racine de gingembre est très utilisée dans la médecine asiatique et aussi en tant que condiment. Ses propriétés antioxydantes aident en effet à éliminer les toxines des artères. Son goût caractéristique rehausse le goût des plats. Une tisane de gingembre est également une excellente option.

Recette : 1 verre d'eau (250 ml), 1 cuillère à soupe de gingembre (15 g), 2 cuillères à soupe de miel (15 g). Faire bouillir l'eau avec la racine de gingembre. Laisser infuser pendant quelques minutes. Ajouter une cuillère à soupe de miel. Boire une tisane de gingembre le soir avant d'aller dormir pendant une semaine.

Attention

Pour avoir un cœur en bonne santé, éviter le tabac et pratiquer une activité physique tous les jours pendant trente minutes. Surtout inclure des fruits et des légumes dans l'alimentation. En appliquant ces remèdes naturels, il faut éviter la viande rouge, les aliments transformés, les aliments en conserves. Il est plutôt recommandé le poisson. Consommer du poisson au moins 3 fois par semaine.

par Elom AKAKPO

Aliments riches en antioxydants contre le cancer

De nombreuses études ont déjà montré le rôle protecteur d'une alimentation riche en fruits et légumes contre le risque de cancers et de maladies cardiovasculaires, en empêchant la formation de radicaux libres délétères pour les cellules de l'organisme. Une alimentation riche en antioxydants réduit le risque de diabète de type 2, selon une étude menée par des chercheurs de l'INSERM publiée dans la revue médicale « *Diabetologia* ». Ces molécules vertueuses se trouvent dans la famille des caroténoïdes. L'orange, la carotte, la patate douce est procurée par le bêta-carotène, le vert des légumes verts à feuilles entre autres chou vert, épinards,

laitue par la lutéine et la zéaxanthine. Le lycopers fait quant à lui rougir la tomate. D'autres antioxydants proviennent de vitamines, essentiellement la vitamine E qu'on trouve dans les huiles de soja, sésame, olive, noix, oléagineux, poissons gras ou la vitamine C contenue dans les agrumes, poivrons, persil, ou encore des flavonoïdes dont renferme le chocolat noir. Les aliments antioxydants les plus bénéfiques sont les fruits et légumes, le thé et le vin rouge consommé en quantité modérée. Outre les vertus anti-âge, ces molécules peuvent avoir un effet sur la sensibilité des cellules à l'insuline.

par Jean ELU



L'APPLICATION PRESTA+ de l'INAM est désormais sur Play Store



Téléchargez et installez PRESTA+ sur téléphones androïdes et tablettes.

PRESTA+, votre outil d'aide à :

- La prescription et à la dispensation
efficaces des médicaments
remboursables par l'assurance maladie
- La consultation des actes remboursables
et des centres de soins conventionnés



Pastèque : santé du cœur et de la prostate



La pastèque, un fruit antioxydant

La pastèque participe efficacement à la fourniture des apports alimentaires en certaines vitamines : une portion de 200 g représente plus de 25 % des besoins quotidiens en vitamine C, et près de 5 % en vitamines B1 et B6. Son apport en minéraux et oligo-éléments variés contribue à satisfaire les besoins de l'organisme, grâce à leur présence simultanée et sous des formes physiologiquement actives. La pastèque contient du potassium. La teneur en fibres, peu élevée (0,3 %) permet de proposer ce fruit aux personnes ayant un intestin fragile et aux petits enfants. On lui prête une action dépurative et désintoxiquant bénéfique pour la santé.

Santé cardiaque

La pastèque est l'aliment le plus riche en citrulline. Il s'agit d'un acide aminé, précurseur de l'arginine, qui a la particularité d'augmenter la vitalité des vaisseaux sanguins et de favoriser leur dilatation. La pastèque est donc l'allié du système vasculaire. Grâce à ses nutriments, la pastèque aide à protéger les cellules des dommages liés au stress

et diminue ainsi les risques de maladies cardiovasculaires, d'après une étude citée par le site « Live Science ». D'autres travaux ont montré un effet de réduction de l'hypertension artérielle et de la pression sanguine chez les adultes obèses.

Anti-inflammatoire

La pastèque a la capacité de réduire l'inflammation chronique susceptible d'entraîner des maladies comme l'asthme, le diabète, l'arthrite, les maladies coronariennes. Ce phénomène protecteur lui vient d'un contenu élevé en éléments antioxydants, qui ont pour propriété principale de voyager dans l'organisme à la recherche des radicaux libres pour les neutraliser. Ces radicaux libres font des ravages lorsqu'ils s'agglutinent autour des parois des vaisseaux sanguins en les bloquant ou en s'attaquant aux noyaux des cellules pour les endommager, ce qui entraîne le développement de différents cancers et abîme le code génétique. La pastèque est un tonique sanguin naturel. Prendre de la pastèque en complément peut également aider à hydrater le sang. La pastèque contient

Très présente dans les zones tropicales et surtout en période de sécheresse, la pastèque abonde actuellement dans les marchés au Togo. Beaucoup plus prisée pour ses qualités rafraîchissantes parce qu'étant composée à plus de 92 % d'eau, la pastèque cache d'énormes vertus.

une enzyme appelée lycopène, qui est un puissant agent anti-inflammatoire.

Un cadeau pour les reins

Elle est essentiellement indiquée dans les maladies des reins et des voies urinaires (insuffisance rénale, lithiase, infections) et quand on souhaite réaliser une cure dépurative pour éliminer les toxines du sang. La cure de pastèque peut être suivie en alternant le fruit frais et le jus qui est mieux toléré par l'estomac. La pastèque est un diurétique naturel qui contribue à augmenter le flux de l'urine, sans fatiguer les reins.

Éviter cancer de la prostate

Une étude publiée dans le « New England Journal of Medicine » mentionne que la consommation d'aliments riches en lycopène comme la pastèque, réduit de 84 % le risque de développer le cancer de la prostate. D'après une étude menée par le Centre d'amélioration des fruits et légumes du Texas (États-Unis) en 2018, la citrulline a les mêmes effets que le Viagra. Elle favorise la dilatation des vaisseaux sanguins et soutient la fonction érectile.

Santé du foie

La pastèque aide le processus de transformation de l'ammoniac par le foie (déchets de la digestion des protéines) qui facilite la pression sur les reins, tout en se débarrassant de l'excès de liquide. Premièrement, il aide à établir le tube digestif, ce qui a un effet positif sur le foie. Deuxièmement, il se débarrasse des toxines et autres composés nocifs. Troisièmement, il élimine les blocages dans les voies biliaires. Quatrièmement, il empêche le développement ou l'augmentation des dépôts graisseux dans le parenchyme hépatique.

Cerveau au top

Si la chair de la pastèque est riche en vitamines et en antioxydants, les pépins sont tout aussi intéressants car ils contiennent des nutriments de

premier ordre pour stimuler la mémoire. Prendre toutefois la précaution de bien les mâcher pour libérer tous les actifs contenus à l'intérieur. La pastèque contient de la vitamine B6 qui est essentielle pour la bonne santé et le bon fonctionnement du cerveau. Elle permet de calmer les nerfs et d'atténuer les symptômes de stress et de dépression.

Lutter contre la chaleur

Juteuse et gorgée d'eau, la pastèque est idéale pour pallier la déshydratation de l'organisme lors des périodes chaudes. C'est un fruit très désaltérant. Elle assure ainsi un apport hydrique quand il fait chaud. Pour être bien supportée, elle doit de préférence être dégustée fraîche, mais non glacée.

Vertus des pépins

En occident, on a tendance à préférer la pastèque sans pépins. C'est une erreur : les pays producteurs de ce fruit ont depuis longtemps compris que les pépins de la pastèque étaient une richesse en tant que telle. En effet, en Afrique, les pépins sont consommés comme un aliment à part entière, car ils sont très riches en protéines, en hydrates de carbone et en lipides. En Inde on mout les graines de pastèque afin d'en faire de la farine et en Chine on les grille et les consomme comme des cacahuètes. **Recette : Un jus de pastèque à la menthe : 4 tranches moyennes de pastèque, 3 feuilles de menthe, Jus d'un demi-citron. Mettre ces trois ingrédients dans un blender ou un mélangeur et les mixer finement. Garder au frais et consommer ce jus bien froid. Attention : Cette recette contient du citron, elle n'est pas recommandée pour les personnes souffrant de troubles rénaux et biliaires ou de brûlures et d'ulcères à l'estomac, ainsi que celles ayant une allergie aux agrumes.**

par William O.

Pulpe du fruit du baobab : contre la graisse et les douleurs

Le baobab est un arbre dont toutes les parties sont utilisées à des fins thérapeutiques et nutritionnelles. Son fruit, appelé « pain de singe » renferme une pulpe blanche de crème et farineuse, est traditionnellement consommée pour ses vertus nutritionnelles et thérapeutiques.

L'usage de la pulpe du pain de singe est répandu dans l'alimentation en Afrique, où elle est appréciée pour sa consistance farineuse. Au Togo, elle est particulièrement utilisée dans la fabrication du jus, une « boisson » rafraîchissante, (dénommée « Jus d'Alagban » en Ewé, langue du Sud-Togo). L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) a émis en 2007, un avis favorable sur l'emploi de la pulpe du fruit de baobab en tant qu'ingrédient. En 2008, cette même pulpe a obtenu l'agrément « Nouvel aliment » (Novel food) au sein de la communauté européenne.

Composition de cette pulpe

La pulpe de fruit de baobab recèle bien des trésors nutritionnels. Le premier intérêt nutritionnel de cette pulpe repose sur sa forte teneur en fibres ; en vitamines C, A, B1, B2 et en minéraux essentiels comme le calcium, le phosphore, le fer, le manganèse. Elle contient aussi 6 fois plus de potassium que la banane.

Un fébrifuge

Du fait de sa richesse en provitamine A et vitamine C, elle renforce les défenses anti-infectieuses de l'organisme. Ses sels minéraux qui neutralisent l'excès des

radicaux libres dans la flore intestinale, permettent la chute de la température et par conséquent la diminution de la fièvre.

Un anti-diarrhéique efficace

La consommation de la pulpe de pain de singe permet d'éviter la perte d'eau et favorise le nettoyage des déchets de la flore intestinale. Elle est utilisée dans la prévention des pathologies inflammatoires de l'intestin grêle, de la colite.

Un puissant analgésique

La pulpe est utilisée comme analgésique, c'est-à-dire qu'elle fait disparaître la sensibilité à la douleur. Grâce à sa teneur très élevée en vitamine C, cette pulpe atténue les inflammations ou douleurs au niveau des cellules en leur fournissant de l'énergie.

Un anti-dysentérique

La consommation de cette pulpe est efficace contre la dysenterie amibienne ou bacillaire. C'est une maladie chronique du gros intestin, caractérisée par l'évacuation de selles et liquides souvent pleines de sang. Son taux élevé de calcium intervient dans la coagulation du sang et stoppe l'hémorragie anale ou nasale.



Pulpe de fruit de baobab, trésor nutritionnel

Régulateur du taux de graisse

La pulpe du pain de singe est composée de bêta-sitostérol. Un composé de la famille des phytostérols qui dans l'intestin, entre en compétition avec les mauvaises graisses et diminue puis élimine son passage dans le sang.

Pourquoi et pour qui la conseiller ?

Elle doit être conseillée pour la forme et de l'énergie, car elle constitue à elle seule un excellent complément pour la remise en forme. Elle est particulièrement recommandée à tous ceux qui désirent retrouver ou conserver naturellement une bonne vitalité, notamment les personnes âgées, les enfants en pleine croissance, les sportifs, et toute personne qui traverse des épisodes de stress ou

de fatigue. La pulpe du fruit du baobab est utilisée fraîche ou séchée dans la fabrication de boissons ou du jus. Sèche, elle est mélangée à la farine pour faire de la pâte ou de la bouillie, ou ajouter directement à la bouillie. Pour les enfants et adolescents, se baser sur 1 cuillère à café par jour et pour les adultes, on peut prendre 2 à 4 cuillères, soit environ 5 à 10 grammes par jour en plusieurs prises.

Attention

Même si l'utilisation de la poudre de pulpe de baobab est sûre, il semble toutefois qu'un effet laxatif se manifeste en cas de consommation excessive, et un inconfort digestif est relevé pour une consommation de pulpe supérieure à 20 g/j.

par Jean Eli



LES DIFFÉRENTS TYPES DE VERRES 3

Les verres progressifs sont aussi appelés verres multifocaux. Il s'agit de verres correcteurs permettant de corriger la vision à toutes distances. Leur champ de vision est variable afin de s'adapter à une lecture de près ou de loin. Ce champ de vision est réparti sur toute la hauteur du verre.

Mais qui a besoin de verres progressifs ? Généralement, les verres progressifs sont destinés aux personnes atteintes de presbytie, une affection naturelle de la vision qui apparaît aux alentours de 40-45 ans. Votre ophtalmologiste vous prescrira donc des verres progressifs. Les verres progressifs offrent un champ de vision variable établi sur la hauteur du verre. L'avantage majeur de ce genre de verres est que l'on peut utiliser la même paire de lunettes tout au long de la journée pour tout type d'activités. Conduire votre voiture et lire un livre pourront se faire avec la même paire de lunettes. Un véritable confort ! Comment cela fonctionne ? Le bas du verre progressif vous offre une correction idéale pour la lecture de près, c'est à dire à environ quarante centimètres. Le haut du verre, lui, offrira une correction pour votre vision de loin. Entre ces deux champs de vision se trouve le couloir de progression qui permet de relier les deux distances de vision : celle de près et celle de loin. Dans cette partie du verre est corrigée la vision appelée intermédiaire, qui correspond généralement à la distance d'un ordinateur, d'un plan de travail, de partitions de musique. Les verres progressifs vous offrent la chance de voir de loin comme de près en passant par la vision intermédiaire, sans discontinuité avec une seule paire de lunettes. Les verres progressifs corrigent donc plusieurs distances de vision sur un même verre. De ce fait, la géométrie est différente des verres unifocaux : le couloir de progression entraîne des zones dites de distorsion sur les côtés. Selon le type de verres progressifs choisis, le couloir de vision intermédiaire est plus ou moins large et ces zones de distorsions sont plus ou moins

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
SOTUBOUA, (Qt. Watchalo)
en face de la Direction
Prélectorale 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. Kpégué 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