

Du nouveau : **Achète ton journal numérique**
sur le **www.sante-education.tg**



**Groupe sanguin O :
Aliments à
consommer**

7



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

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°668 du 11 Mai 2022

Fruits pour brûler les graisses



BRÛLER LES GRAISSES AVEC LES FRUITS + ACTIVITE SPORTIVE

**Le meilleur petit-déjeuner
à prendre**

5

**Interview: Risques des
protéines carnées importées**

3

**Arthrose: ces aliments
pour la soulager**

5

DON DE



Sang

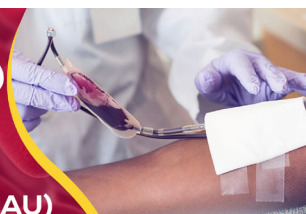
“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”



CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine



22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



SantéLe Sais-tu?

Vérifier la glycémie à jeun : pourquoi faire ?



La glycémie est le taux de glucose ou de sucre contenu dans le sang. La glycémie à jeun correspond au taux de sucre dans le sang le matin au réveil, suite à une période de 8h sans manger. La glycémie à jeun permet de gérer son diabète au quotidien et d'adapter, si besoin, ses doses d'insuline basale.

Pourquoi contrôler sa glycémie à jeun ?

Dans l'organisme, la régulation de la glycémie se fait grâce à un équilibre permanent entre différentes hormones. L'insuline par exemple, une hormone produite par le pancréas fait baisser la glycémie, tandis que le glucagon, l'adrénaline, l'hormone de croissance ou le cortisol la font augmenter. L'alimentation, l'activité physique et le stress font également varier la glycémie. S'il fonctionne correctement, le pancréas produit de l'insuline en fonction de la glycémie. Après un repas

riche en glucides, la glycémie s'élève et stimule la libération d'insuline. Cette hormone se fixe sur les membranes de certaines cellules, favorisant ainsi l'entrée du glucose dans les cellules et assurant la baisse de la glycémie. Contrôler sa glycémie permet donc de savoir s'il y a un problème dans la production d'insuline ou au niveau des récepteurs de l'insuline. Cela permet aussi de déterminer si le patient est atteint d'un diabète ou d'un trouble de la régulation du glucose, d'autant que le diabète est une pathologie silencieuse.

Quelle est la glycémie à jeun normale ?

A jeun, une glycémie dite « normale » doit être comprise entre 0.70 et 1 gramme de glucose par litre de sang. Jusqu'à deux heures après le repas, la glycémie peut s'élever jusqu'à 1.4 g/L. On parle de diabète lorsque cette valeur dépasse les 1.26g/L à jeun et avec au moins deux contrôles de la glycémie.

Différence entre erreur médicale et faute médicale



« Erreur médicale »

L'erreur médicale peut se définir comme étant le fait de se tromper, par rapport à des pratiques moyennes couramment employées en l'état actuel des connaissances médicales. Dans ce domaine, lorsqu'elles sont reconnues et analysées, les erreurs peuvent permettre de faire avancer la médecine. Elles rappellent que le risque zéro n'existe pas et que la médecine est exercée par des humains qui peuvent être faillibles. Pour que le malade puisse dépasser le préjudice lié à une erreur médicale dont il a été victime, il est indispensable que l'erreur soit reconnue par celui qui l'a commise. La loi l'impose désormais en obligation faite à tout professionnel de santé d'informer le patient des dommages survenus.

« Faute médicale »

D'autre part, afin d'éviter certaines

erreurs, il est important d'établir une réelle communication entre le professionnel de santé et le patient. Toutefois, il est important de distinguer une erreur d'une faute. La médecine n'étant pas une science exacte, l'erreur peut être issue de l'aléa de la discipline. La faute qui est la seule à pouvoir entraîner la responsabilité du praticien, constitue un manquement à un devoir. Le fait de ne pas avoir cherché à faire un diagnostic ou de l'avoir effectué sans s'être entouré des moyens permettant de l'établir (examens complémentaires, envoi du patient devant un spécialiste...) constitue une faute. Ainsi, l'erreur de diagnostic ne constituera une faute que si l'examen et les investigations nécessaires n'ont pas été effectués préalablement au diagnostic et si celui-ci a été établi conformément aux données acquises de la science.

Source : Droit24.fr

PHARMACIE DE GARDE Du 09 au 16 Mai 2022

AKOFA	Av. Maman N 'Danida Amoutivé	22 21 00 97
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 3441 94
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ADJOLOLO	1319, Rue de la charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages-Femmes près du CHU Tokoin	22 22 33 01
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 02 57
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma près de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
BAH	Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Marché NUKAFU	22 26 84 22
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
BETHEL	Route d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoe, Rue de la Pampa	93 29 07 37
EL-NISSI	Carrefour Apédokoè-Gbomamé	70 17 97 08
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	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
BETANIA	Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	7043 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 49 54 48
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
EXCELLENCE	Agoè Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyé du côté ouest	22 25 63 43
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
N. D. DE LOURDES	Agoè Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
A DIEU LA GLOIRE	A 200m du marché de Légbassito, sur le grand contournement	93 26 36 00
TCHEPSON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LE ROCHER	Agoè zongo, route nationale N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
REGINA PACIS	Adétikopé, Rte National NO I 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, près de la Station-service OANDO	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida (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

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
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 Kegué	Kegué
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 05 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Secrétaire de la Rédaction
Samuel DEGBE

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Raymond DZAKPATA

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.
com
www.sante-education.tg

Risques sanitaires des protéines carnées importées/ Interview de Mathieu Kponou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaire

« ... Viandes rouges et transformées exposent les consommateurs aux troubles de santé graves... attention à la consommation de la viande issue d'élevage intensif. Il faut préférer de la viande d'animaux locaux élevés »

La consommation alimentaire des Togolais est fortement dépendante des importations des produits carnés, à savoir la chair de poulet, de dinde, de porc, de bœuf, de mouton et de poissons. Or ces produits issus de l'élevage intensif ou industrialisé favorisent l'émergence de certains risques pathologiques car contenant des principes chimiques hors seuils. Mathieu Kponou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaire évoque dans cette interview les risques et dangers liés à la consommation de ces produits carnés importés.

Santé-Education: Quels sont les éventuels risques de la consommation des protéines carnées importées?

Mathieu Kponou Tobossi: Les risques commencent depuis l'élevage ou la pisciculture de ces protéines carnées importées. Le problème de protéines à élevage intensif, c'est-à-dire, de la viande de poulet, la viande de mouton, de bœuf ou de porc importée issue de l'élevage où il y a des milliers d'animaux ou bien de la chair de poisson issu de pisciculture intensive est une question de santé majeure. Au moins trois problèmes se posent : le premier concerne les résidus chimiques qui s'accumulent dans les chairs lors de l'élevage ou de la pisciculture des matières carnées qu'on nous apporte. Un autre problème, ce sont les additifs. Les additifs alimentaires qu'on retrouve dans les dérivés transformés : saucisse, saucisson, jambon et tout ce que vous connaissez. Que ce soit dérivé d'animaux, volailles ou poissons, on retrouve ces additifs. En troisième position, nous avons les risques microbiologiques qui sont heureusement beaucoup plus écartés par les analyses.

En quoi l'alimentation de ces animaux et poissons pose problème ?

Nous avons l'utilisation abusive d'antibiotiques mélangés aux rations alimentaires. L'antibiothérapie, c'était pour éviter les décès des animaux ou des poissons à cause de leur vie très contiguë dans des enclos pas bien espacés ni aérés. Les germes issus des déjections ou matières fécales les recontaminent, donc beaucoup d'animaux et poissons meurent avec le temps. C'est pour pallier à ça que l'utilisation d'antibiotiques dans les élevages a commencé. Mais avec le temps, d'autres intentions ont amené les éleveurs à faire usage d'antibiotiques et hormones. On a par exemple ce qu'on appelle l'insémination artificielle qui pousse les

éleveurs à travailler les animaux sur plusieurs générations pour avoir du sperme sélectionné. Il y a aussi ce qu'on appelle chez les poissons la féminisation biologique. C'est un phénomène par lequel certains mâles de poissons consomment beaucoup d'hormones et puis se retrouvent maintenant à avoir des ovules dans leurs testicules. Il y a aussi des hormones synthétiques de croissance avec lesquelles on fait croître les poulets, les poissons, le bétail si bien que le poulet qui doit faire 120 jours pour peser un certain kilo, déjà en un mois, il a 4 fois plus que son poids normal. Ces hormones s'accumulent dans la chair de ces volailles que ce soit la dinde, le poulet ou la canne malheureusement.

Quels sont les dangers des antibiotiques sur la santé publique ?

Des études ont même montré que 75% des antibiotiques utilisés chez le bétail ne sont pas assimilés malheureusement et se retrouvent dans les urines et les matières fécales ou bien dans la chair de ces animaux et ce sont ces chairs qu'on nous envoie ici : et cela ouvre la voie aux problèmes et risques non négligeables pour la santé publique. Lorsque nous prenons par exemple les antibiotiques seuls. Il y a ce qu'on appelle l'antibiorésistance où les germes dans nos corps réagissent par un phénomène naturel de défense qui leur permet de ne plus être sensibles. Parce que l'organisme a déjà eu la malchance de consommer pendant des années de petites quantités d'antibiotiques retrouvées dans la chair des viandes, les germes qui se retrouvent déjà ou repassent dans l'organisme, ont déjà eu le temps de développer des défenses face à ces antibiotiques. Donc le jour où vous êtes malades et avez vraiment besoin d'antibiotiques pour vous défendre, ça ne répond plus et cela emporte beaucoup de citoyens.



Mathieu Kponou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaire

Quel est l'impact des hormones de croissance sur la santé ?

Mathieu Kponou Tobossi: L'utilisation des hormones de croissance transforme le patrimoine génétique au point que ces poissons mâles deviennent des poissons féminisés, femelles par extension. On trouve des ovules dans leurs testicules de par des transformations chimiques. Ces toxines sont drainées vers les rivières, les eaux de pisciculture et ces poissons qui seront pêchés nous sont envoyés. Eux même ils n'en font pas usage en général. Ils savent que ce sont des poissons contaminés par des produits chimiques. Ils nous les envoient ici.

Quel lien entre la consommation des viandes industrielles et la santé ?

Il y a des études qui ont indiqué que la viande provenant d'animaux élevés de façon industrielle contient de plus faible taux d'oméga 3 alors qu'il y a un ratio oméga 6 oméga 3 qu'on doit avoir. Quand il y a un faible niveau d'oméga 3 chez ces poissons, leur chair devient maintenant défavorable pour

l'organisme. Les études ont montré qu'il y a un lien avec les maladies cardiovasculaires et certains cancers lorsque nous mangeons ces genres de poisson ou de viande. Une autre étude montre que la forte consommation de viande rouge et des viandes transformées expose les consommateurs aux troubles de santé graves comme l'obésité, le diabète et le cancer.

Que doit faire le consommateur ?

Il faut faire attention. Il faut préférer de la viande d'animaux locaux élevés chez nous ici, à l'air libre, qui gambadent partout et qui mangent des herbes, des céréales de chez nous, au lieu des céréales génétiquement modifiées ou du foin travaillé, synthétisé qu'on donne aux autres; il faut préférer de la chair de poissons locaux, de nos petites rivières, de nos lacs pour pouvoir tirer un grand profit nutritionnel parce que des hormones et antibiotiques chimiques ont un impact négatif sur la qualité nutritionnelle de ces matières carnées qu'on nous apporte.

propos recueillis par **Abel OZIH**

Santé et sécurité au travail : un programme de prévention



Dr Gafarou-T. Alassane
Médecin du Travail

Il existe plusieurs situations au travail qui peuvent nuire à la santé d'un travailleur qu'on peut retrouver dans la littérature scientifique. Voici trois cas illustratifs : d'abord le cas d'un salarié victime d'un accident du travail alors qu'il effectue une mission de maintenance et de révision de tableaux électriques. Étant intervenu dans une cellule de couplage qui n'avait pas été placée hors tension, il a été blessé par une décharge électrique. Un autre salarié d'une société de peinture et de revêtements spéciaux est victime d'un accident du travail après avoir été brûlé par le solvant qu'il utilisait et dans lequel un autre salarié avait fait tomber un morceau de métal incandescent provenant d'une tôle percée au chalumeau. En raison de l'absence d'étiquetage, la victime ignorait que le produit habituel avait été remplacé par un produit dangereux. Le troisième cas concerne un salarié affecté à des travaux d'élagage des arbres qui se blesse grièvement. Alors qu'il l'avait affecté à des travaux dangereux, l'employeur ne lui avait pas fourni de vêtements de protection (casque, visière, etc.). Pour ces trois cas, après les secours et les divers soins médicaux (pris en charge par

la CNSS), des enquêtes en internes post-accidents pourront être menées en vue d'améliorer les procédures et pratiques de travail. Ceci, afin d'éviter que pareil accident ne se reproduise à l'avenir.

Quels sont les critères pour parler du respect de santé et sécurité au travail ?

Pour favoriser la prise en charge de la santé et la sécurité des travailleurs (SST) au sein d'un établissement, il y a cinq conditions gagnantes. D'abord, l'engagement et le soutien de la haute direction sont une condition clé du succès. L'engagement et les gestes concrets posés par l'employeur sont les bases. En entreprise, la culture de la SST doit aller du haut vers le bas. Si les travailleurs participent, mais qu'il n'y a aucun appui provenant d'en haut, ce sera très difficile. La participation des travailleurs est la seconde condition gagnante. Ils sont à l'œuvre, connaissent les outils, les services et les tâches. Leur apport, que ce soit pour identifier les risques ou pour trouver des correctifs, est primordial. Plus la SST sera adaptée aux besoins de l'établissement et des travailleurs, plus ce sera efficace et durera longtemps.

La troisième condition gagnante est la responsabilité des gestionnaires et des travailleurs, tandis que la quatrième consiste en l'organisation adéquate de la prévention. L'évaluation de la performance en SST de l'établissement est la dernière condition.

Le programme de prévention, l'outil ultime!

C'est le principal outil prévu par la Loi sur la santé et la sécurité du travail pour gérer la prévention. L'objectif du programme de prévention est d'éliminer ou, si ce n'est pas possible, de réduire et de contrôler les risques au travail par l'application de mesures concrètes. Il doit être vu comme une démarche intégrée de l'entreprise vers la prévention des risques. La santé et la sécurité du travail doivent faire partie de la stratégie de l'entreprise, au même titre que la production, les ventes et le marketing. Pour une meilleure efficacité, les travailleurs doivent participer de façon active à l'élaboration et à l'actualisation de ce programme. Plus le programme est intégré aux activités courantes, plus il est utilisé et efficace.

Propos recueillis par **Samuel DEGBE**



INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE

Je dis NON A LA FRAUDE.
Je protège mon
assurance maladie.

Assurance
Maladie
la Fraude, l'Abus et
la Faute sont punis
par la loi.



FRAUDES - ABUS - FAUTES

SANCTIONS

FRAUDES

- Donner des soins à un non bénéficiaire
- Utiliser la carte et les feuilles de soins d'autrui
- Utiliser le code prescripteur d'autrui
- Facturer une prestation exclue
- Faire une fausse prescription
- Faire une fausse facturation
- Etc.

ABUS

- Surprescription
- Abus de consultation
- Surconsommation de médicaments et/ou d'actes
- Surfacturation
- Etc.

FAUTES

- Non respect des règles de délivrance de soins
- Se prescrire soi même des médicaments
- Prescrire des médicaments à ses enfants ou à son conjoint(e)
- Non respect des règles de remplissage de feuilles de soins
- Erreur de facturation
- Etc.

- Avertissement
- Mise sous surveillance
- Remboursement du montant des prestations fraudées
- Retrait de cartes et carnets pour 3 à 12 mois
- Suspension définitive du bénéfice des prestations
- Poursuite devant les ordres/associations des professionnels de santé
- Poursuite pénale
- Suspension du droit de prescription
- Rejet de facture
- Suspension/Rupture de convention

Avec INAM, se soigner n'est plus un souci.



Arthrose : Ces aliments pour la soulager



Les haricots

Les haricots rouges et blancs et autres aliments de la famille des légumineuses (arachides, noix, graines de soja, pois, voandzou) sont particulièrement riches en potassium. Ce minéral est indispensable, car il permet de limiter les fuites de calcium de l'os, causées le plus souvent par une alimentation trop acide qui produit des cristaux d'acide urique dans les capsules articulaires. Le surpoids peut aggraver les douleurs aux articulations. Il est conseillé d'inclure les légumineuses au quotidien dans l'assiette et de les privilégier aux aliments à indice glycémique élevé, car elles sont riches en fibres, et donc moins caloriques et plus rassasiantes.

L'huile d'olive

Bien choisir ses matières grasses est primordial quand on souffre d'arthrose. Les omégas 3 soulagent les douleurs inflammatoires et protègent l'articulation. C'est l'équilibre entre eux et les oméga 6 qui est important, si ces derniers sont à consommer avec

modération, ils demeurent essentiels. Il faut choisir une huile d'olive de première pression à froid qui apporte plus de densité nutritionnelle. On trouve également des oméga 3 en grande quantité dans les huiles de soja, arachide, noix.

Le curcuma

Très souvent utilisé dans la médecine traditionnelle, le curcuma a la réputation de soulager les douleurs articulaires. Ce, grâce à son principe actif qui lui donne sa couleur jaune : la curcumine. Le curcuma a une efficacité sur l'inflammation articulaire et c'est aussi une épice riche en antioxydants. Qui plus est, il est facile de l'inclure dans presque toutes les sauces, à condition de ne pas dépasser une cuillère à café par jour.

Le poisson

Les poissons gras comme le saumon sont connus pour leur teneur importante en oméga 3. Mais ces derniers sont également très riches en sélénium, un autre type d'antioxydant qui prévient le vieillissement cellulaire. Le sélénium

L'arthrose est une maladie articulaire qui détériore le cartilage des articulations. C'est un trouble dégénératif et chronique qui survient chez une grande partie de la population adulte. Lorsque les complexes cartilagineux sont endommagés, il y a risque du frottement des os. L'inflammation causée occasionne de nombreuses douleurs et réduit la capacité de mouvements. Toutefois, des aliments améliorent l'état des articulations.

protège les chondrocytes, les cellules qui composent le cartilage, des attaques radiculaires. On le trouve en grande quantité dans les sardines, les thons, les maquereaux et les huîtres. Les poissons gras et fruits de mer contiennent également du zinc, un autre oligo-élément qui agit contre les effets des radicaux libres.

Le lait

Le calcium est indispensable aux personnes qui souffrent d'arthrose car il contribue à régénérer les os qui souffrent et se fissurent. Le calcium n'est pas uniquement présent dans les produits laitiers. Il se trouve en plus petites quantités dans de nombreux oléagineux et fruits secs : pistaches, amandes, figues, dattes et dans l'eau minérale. Le plus important est d'ingérer des quantités qui permettent de couvrir les apports nutritionnels conseillés et de veiller au choix des aliments dans ce sens.

Le gingembre

Ce rhizome est très connu pour ses vertus thérapeutiques. Il possède de nombreux pouvoirs anti-inflammatoires et anti-oxydants, notamment en raison de sa teneur en gingérole, shogaol et zingérone. Le goût atypique du gingembre diminuera les douleurs et inflammations articulaires.

Les noix

Bien plus que les autres fruits oléagineux, la noix contient des quantités importantes d'oméga 3. Ces acides-gras sont connus pour soulager les douleurs grâce à leurs bienfaits apaisants. Ne pas hésiter à introduire les noix dans l'alimentation au quotidien.

L'ail

L'ail est un véritable alicament. Ces propriétés anti-inflammatoires aident

à réduire les douleurs articulaires. Il a, entre autres, été démontré que l'ail limite la production de cytokines, protéines pro-inflammatoires, ce qui réduit la progression de la maladie. Par ailleurs, l'allicine qu'il contient se transforme en composés soufrés qui ont une action anti-inflammatoire. Selon une étude britannique publiée dans « *BMC Musculoskeletal Disorders* » en 2011, les personnes qui mangent beaucoup de légumes de la famille des alliacés (ail, oignon, échalote, poireau) souffrent moins d'arthrose.

Traitement

L'arthrose est un trouble très douloureux et particulièrement handicapant. Toutefois, les symptômes peuvent être atténués par différents moyens: la pratique d'exercices physiques permet de renforcer les muscles qui soutiennent les articulations. Ces dernières sont mieux maintenues et les frottements osseux sont amoindris. Les anti-inflammatoires sont prescrits et administrés par le médecin. Ceci dans le but de réduire les douleurs sur un court terme.

Que faut-il éviter ?

Une alimentation adaptée peut également aider à ralentir la progression de l'arthrose et à atténuer les douleurs articulaires. De manière générale, avoir une alimentation saine et ne pas être en surpoids est également essentiel. La surcharge pondérale augmente les risques de fragilisation du cartilage. Il y a aussi certains aliments à éviter notamment les huiles hydrogénées, raffinées. Il faut également être prudent avec les aliments contenant du gluten comme le pain et les pâtes. Il ne faut pas non plus abuser de produits laitiers qui peuvent déclencher des réactions d'intolérance.

Le meilleur petit-déjeuner à prendre

Plusieurs personnes sautent le petit-déjeuner, par faute de temps ou d'envie. Or, le petit-déjeuner est primordial car il fournit l'énergie indispensable. Pour la personne qui souhaite se familiariser avec un petit-déjeuner sain, il est important de commencer par des petites adaptations car elles ont le plus de chances à donner des résultats positifs. Pourquoi prendre le petit-déjeuner ? De quoi peut être composé le petit-déjeuner ?

Dès le matin qu'on se lève, on n'a plus rien mangé depuis 8 à 12 heures. C'est la raison pour laquelle il est important d'emmagasiner suffisamment d'énergie pour tenir toute la matinée. Ainsi, il a été prouvé lors des études que les enfants ont de meilleurs résultats à l'école et que les adultes sont plus productifs s'ils ont pris un petit-déjeuner sain. Grâce au petit-déjeuner on peut contrôler le poids du corps. Ce qui fera que si l'on fait l'impasse sur le petit-déjeuner, on a tendance à manger davantage plus tard dans la journée, et cela perturbe l'équilibre des repas. Cela se traduit à la fin de la journée par un excédent de calories.

Un bon petit-déjeuner apporte suffisamment d'énergie et de nutriments à l'organisme. L'absence de petit-déjeuner peut entraîner des carences nutritionnelles, ce qui peut générer un état de fatigue et d'irritabilité. Enfin, un petit-déjeuner sain apprend aux enfants à adopter de bonnes habitudes alimentaires, ce qui leur sera utile pour plus tard. Il est donc essentiel pour les parents de montrer le bon exemple car ce qu'on apprend au berceau dure jusqu'au tombeau.

Que prendre au petit-déjeuner ?

Le matin, il est recommandé de boire de l'eau, du café ou du thé. Penser à boire suffisamment d'eau pendant toute la journée. Afin d'emmagasiner suffisamment d'énergie pour tenir toute la matinée, veiller à intégrer beaucoup de céréales dans le petit-déjeuner. Quelques tranches de pain complet, et non le pain blanc, apportent l'énergie la plus saine : des glucides complexes. Il faut également opter pour les céréales, comme Akluizogbon ou Koko mais attention pas trop sucrée. Les croissants et les galettes (gateaux, botocoin, atchomo) ne font pas partie d'une alimentation saine et doivent donc être consommés à titre exceptionnel. Les fruits sont importants dans le cadre d'un petit-déjeuner sain. Rien de tel qu'un fruit le matin pour emmagasiner suffisamment de vitamines et de fibres. A défaut du fruit complet, on peut prendre du jus de fruit fait à la maison, sans sucre. Un jus de fruit fraîchement pressé est naturellement ce qu'il y a de mieux. Outre les fruits, l'on peut adopter des légumes : des morceaux de tomate, de concombre, d'oignon donnent souvent plus de goût à votre pain. Les produits laitiers font également



partie d'un petit-déjeuner sain, puisqu'ils apportent principalement du calcium et des protéines. Il est important que les enfants absorbent suffisamment de calcium à un jeune âge pour le développement de leurs os. Fromage, charcuterie ou œufs peuvent également figurer au menu d'un petit-déjeuner sain, mais prendre avec modération et pas forcément chaque jour. Ainsi, il est possible de varier le petit-déjeuner et faire en sorte qu'il soit toujours savoureux. Il est indiqué de consommer les graisses avec modération. Il est préférable d'opter pour des graisses végétales : margarine. Tenir compte du fait que les enfants (jusqu'à 3-4 ans) ont besoin davantage de graisses que les adultes. Pour eux, utiliser donc toujours de la margarine. On peut garnir le pain avec

toutes sortes de saveurs sucrées telles que chocolat, confiture et miel. Manger avec modération car, outre le sucre, elles contiennent beaucoup plus de calories. Sûrement plusieurs personnes ne se retrouvent pas dans ce menu, un peu trop urbain ou occidentalisé. Ok. Pour être plus concret et communautaire au petit déjeuner, on peut consommer: la bouillie Akluizogbon un peu sucrée, de même que Akassan ou koko avec un morceau de beignet; prendre un thé ou un peu de café; puis manger un fruit, banane, mangue, avocat, ou autre. Soit on peut manger l'igname préparée avec un sauter légumes, prendre du thé et manger un fruit. Pour ceux qui supportent la pâte, ils peuvent en prendre avec une sauce légume. Sans oublier, le thé matinal, le fruit ou le jus de fruit maison.

Tabiou Sonhaye Ninko succède à Abiré Tchilalo Kazi à la tête de l'ATBEF

par Samuel DEGBE



Nouveau Comité Exécutif National de l'ATBEF

La 34^{ème} Assemblée générale de l'Association Togolaise pour le Bien-Être Familial (ATBEF) a eu lieu le vendredi 29 avril 2022 à Lomé en présence de Dr Abram Agossou, Directeur de la Santé, de la Mère et de l'Enfant (DSME), représentant le ministre en charge de la

santé, de l'hygiène publique et de l'accès universel aux soins. Cette AG, placée sous le thème « Résilience et innovation pour un accès plus élargi des populations aux services de droits en santé sexuelle et de la reproduction » est intervenue après 3 ans de services du Comité Exécutif National

(CEN) sortant dirigé par Abiré Tchilalo Kazi constitué de 7 membres. A l'issue des travaux, Mme Tabiou Sonhaye Ninko a été élue pour prendre les rênes de l'association pour les trois ans à venir. La Technicienne Supérieure d'obstétrique de Santé publique Tabiou Sonhaye Ninko et Cadre Administratif des Soins de Santé prend désormais la tête du Comité Exécutif National (CEN) de l'ATBEF en remplacement de Mme Abiré Tchilalo Kazi qui nous fait son bilan.

« Durant notre mandature, nous avons eu à mettre en place l'imagerie médicale de l'association, inaugurer le bloc opératoire, inaugurer également le bâtiment de l'antenne grand nord de l'association. Nous avons aussi construit la coordination de l'antenne maritime qui se trouve à Davié. Au-delà de tout ça, nous avons également eu la chance d'avoir le centre d'excellence à Agoè qui est un cadre convivial et ludique adapté aux jeunes (scolarisés ou non scolarisés) pour apprendre l'Education Sexuelle Complète », a déclaré Mme Abiré Tchilalo

Kazi, la Présidente sortante de l'ATBEF.

Cette AG a permis aux membres de l'association d'analyser les résultats obtenus, mener des réflexions critiques sur la pertinence de la cause que l'ATBEF défend, comment l'assurer et les moyens pour y parvenir.

La nouvelle Présidente de l'ATBEF, Madame Tabiou Sonhaye Ninko a félicité l'équipe sortante pour ses efforts consentis durant son mandat triennal et a promis d'emboîter le pas, car c'est au bout de l'ancienne corde qu'on tisse la nouvelle.

Le Représentant du ministre de la Santé, de l'hygiène publique et de l'accès universel aux soins, Dr Abram Agossou, a salué les réalisations de ladite association qui œuvre depuis 1975 au Togo dans le domaine de la Santé et des Droits en matière de Santé Sexuelle et de la Reproduction. Il a ensuite affirmé la disponibilité du ministère en charge de la santé afin d'accompagner l'ATBEF pour réaliser pleinement et efficacement sa mission.

62ème anniversaire de l'indépendance du Togo célébré au Burkina-Faso

Le consulat de la République du Togo inauguré

Les Togolais sur le sol burkinabé peuvent dorénavant se faire délivrer des documents administratifs et bien plus encore sur place à Ouagadougou. Ce 30 avril 2022, le consulat honoraire de la République Togolaise à Ouagadougou a été officiellement ouvert lors de la cérémonie de célébration du 62ème anniversaire en différé. Le Secrétaire Général du Ministère des Affaires étrangères, Afo Ousmane Salifou, représentant du Ministre des Affaires étrangères et des Togolais de l'extérieur, a ouvert le consulat avec la participation de Saidou Zongo représentant du Ministre des Affaires étrangères et des Burkinabé de l'extérieur, du Consul Mahamadou Bonkougou et de Komi Aziangbédé Coordonnateur des délégués pays du Haut Conseil des Togolais de l'Extérieur HCTE.

La République Togolaise confirme et officialise Mahamadou Bonkougou dans son rôle de consul honoraire de la République Togolaise au Burkina-Faso à l'occasion de la célébration du 62ème anniversaire du Togo au pays des hommes intègres. Même si ce rôle de soutien et de protection des intérêts des ressortissants togolais en terre burkinabé,

l'entrepreneur panafricain l'assumait depuis belles lorettes, ce consulat vient élargir le champ des possibles pour le bien des Togolais. Ce sentiment de satisfaction lisible sur les visages des ressortissants togolais présents à la cérémonie ; le coordonnateur des délégués pays du HCTE Komi Aziangbédé l'a exprimé : « C'est une joie immense pour nous parce que nous allons avoir moins de difficultés pour obtenir des documents administratifs qui sont indispensables pour notre épanouissement ici au Burkina. Le Consul Mahamadou Bonkougou nous a toujours porté assistance par rapport à l'obtention des documents et biens d'autres. Nous sommes confiants qu'avec l'officialisation du consulat il pourra faire encore plus pour nous ici ».

Le leadership de Mahamadou Bounkougou a été salué par Afo Ousmane Salifou dans son discours qui a exhorté les ressortissants togolais au Burkina à cultiver l'exemplarité et faciliter la mission du Consul qui revêt les casquettes de PDG et de Président de Conseil d'Administration dans ses nombreuses sociétés. « Votre sens de leadership est de notoriété. Vous assumez plusieurs lourdes responsabilités



Photo des officiels à l'ouverture du consulat du Togo au Burkina

comme PDG d'Ebomaf, PCA de Lize Transport International, IB Bank, Jackson Assurances, IB FISH de ce que je sais. Désormais mes compatriotes ici peuvent s'enorgueillir de vous avoir comme consul honoraire », a affirmé Afo Ousmane Salifou. Il a exprimé sa reconnaissance au Consul pour son engagement aux côtés du gouvernement togolais qui va au-delà de la construction des infrastructures routières et la création d'emploi à travers

sa société EBOMAF et Lize Transport International au Togo. Un gage pour lui des liens forts qui ont toujours existé entre les deux pays voisins.

Le drapeau togolais hissé au-dessus de l'immeuble imposant qui fait office des locaux du consulat de la République Togolaise au Burkina-Faso ouvre une nouvelle page de la présence diplomatique du Togo au Burkina.

Lancement officiel du «Challenge Foot-Santé»

Le personnel de la santé au Togo a lancé le tournoi dénommé « Challenge Foot-Santé (CFS) » le jeudi 5 mai 2022 à Lomé sous l'égide du Ministère en charge de la Santé. Ce tournoi est organisé dans le cadre de faire la promotion de la pratique recommandée du sport pour une excellente santé et de relever le défi de lutter contre les maladies non transmissibles.



Photo du Comité d'organisation du Challenge Foot-Santé

Les statistiques récentes révèlent que les maladies non transmissibles sont l'une des principales causes de décès

des enfants et adultes au Togo. Faire connaître ces maladies à la population reste l'une des prérogatives du personnel

de santé au Togo. C'est ainsi que le personnel de la santé au Togo organise le tournoi «Challenge Foot - Santé» qui regroupera le personnel médical, paramédical et personnel d'appui fonctionnaires ou contractuels déclarés sur toute l'étendue du territoire togolais. « Après une longue période de suspension des activités sportives due à la pandémie de Covid-19, une maladie combattue vaillamment par le personnel de la santé du Togo, ce tournoi sera en premier temps, un moment ou un cadre d'intégration et d'échanges pour le personnel de santé. Ensuite, il sera également un cadre de soutien au programme international Spécial Olympics en faveur des enfants et adultes en situation de handicap intellectuel. Ce tournoi est une opportunité

d'optimiser la sensibilisation sur les maladies non transmissibles. Tout ceci pour la promotion de la santé », a déclaré M. Florent Kataka, Responsable du comité d'organisation du CFS. Pour s'assurer de l'impact réel de la compétition sur la lutte contre les Maladies Non Transmissibles, le comité d'organisation va ériger un stand de la Division MNT lors de chaque rencontre pour la sensibilisation, les dépistages, la vaccination, la distribution de manuels de santé, les conseils et orientation. Le tournoi se jouera en deux phases dont la phase régionale le 14 mai 2022 à Lomé et à Kara. La phase nationale ou finale va se jouer le 28 mai 2022 au Stade Municipal de Lomé.

par Raymond DZAKPATA

Arachide pour prévenir les maladies cardiovasculaires



L'arachide crue, fraîche ou sèche était cultivée pour nourrir le bétail et la volaille chez les fermiers sud américains. Vu ces riches vertus nutritionnelles et thérapeutiques, elle est exportée dans toutes les régions tropicales du monde pour servir à l'alimentation des humains.

Au Togo, les populations l'utilisent pour faire de la moutarde, un bon sédatif pour les maladies cardiovasculaires et en extraire l'huile végétale sans oméga-3. L'arachide est un grand antioxydant. Consommée crue, fraîche ou sèche ou rôtie à sec, elle est une excellente source des vitamines B3, B1, B5, B6, B9, E, zinc, manganèse, cuivre, phosphore,

magnésium, potassium, fer, sélénium et les fibres alimentaires.

La maladie de Parkinson

La consommation de l'arachide par les malades de parkinson a été révélée positive sur leur état de santé car l'arachide est une bonne source de la vitamine PP ou B3 (niacine) qui participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. L'arachide collabore aussi au processus de formation de l'ADN, permettant une croissance et un développement normaux. Ce qui

favorise le renouvellement des neurones, et par conséquent, la diminution du tremblement et de la rigidité.

Maladies cardiovasculaires

Une étude clinique sur l'effet d'une consommation régulière d'arachides a démontré une amélioration de plusieurs paramètres sanguins favorables à la santé cardiovasculaire, tels que les concentrations sanguines de magnésium, de folate, de vitamine E, de cuivre et d'arginine. Par ailleurs, les matières grasses de l'arachide sont principalement de bons gras pour la santé cardiovasculaire. De plus, l'arachide contient des phytostérols qui réduisent le taux de mauvaises graisses.

Gérer le diabète de type 2

Une vaste étude épidémiologique a démontré que la consommation fréquente de beurre d'arachide est associée à un risque plus faible de développer un diabète de type 2 chez la

femme grâce aux fibres et magnésium, deux éléments considérés bénéfiques dans la prévention du diabète.

Réduire les calculs biliaires

Des études épidémiologiques ont montré que la consommation régulière d'arachide diminue le risque de calculs biliaires chez l'homme et du risque d'ablation de la vésicule biliaire chez la femme. Ces effets sont attribuables aux divers composés bénéfiques des lipides sanguins, tels que les bons gras, les fibres alimentaires, les phytostérols ou encore le magnésium.

Favoriser la croissance

L'arachide peut être consommée sous forme rôtie, en beurre. Mais crue, elle est mal digérée et certaines variétés peuvent présenter un goût désagréable. A cause de ses acides aminés, elle est recommandée pour les enfants en pleine croissance et pour ceux qui souffrent de malnutrition.

SantéBien-être



Précautions

L'arachide fait partie de la liste des principaux allergènes. Les personnes allergiques doivent éliminer la consommation de l'arachide et l'huile d'arachide puisqu'elles contiennent des particules de protéines, qui sont la cause de l'allergie. Certaines personnes qui ont des récidives de calculs rénaux (lithiases urinaires) doivent éliminer de leur alimentation la consommation de l'arachide car elle contient les oxalates, un composé antipathie. Par ailleurs, il est conseillé d'éviter la consommation d'arachide tachée, noircie, rance ou moisie qui peut être contaminée par une moisissure qui produit une toxine cancérigène appelée aflatoxine.

Fruits pour brûler les graisses

Certains fruits peuvent aider à brûler la graisse du corps. Cependant, tous les fruits ne sont pas égaux et certains sont plus efficaces pour transformer les graisses en énergie. Voici quelques fruits qui peuvent aider le corps à brûler les graisses rapidement.



Tomates

1 Ces chouchous rouges contiennent des vitamines essentielles et ne doivent pas être simplement un ajout au repas. Riches en vitamine C et en phytonutriments, ces tueurs de graisse permettent au corps de brûler ce qui a déjà été stocké sous forme de graisse. Le contenu en phytonutriments agit pour détoxifier le sang et améliorer la capacité cardiovasculaire.



Pommes

2 La fibre est un élément essentiel dans les pommes et les poires qui aident à améliorer la digestion et à fortifier l'estomac contre les mauvaises bactéries. Un intestin sain peut faire toute la différence dans la défense de l'organisme contre les toxines et les réserves de graisse. En plus de leur teneur élevée en fibres, ces deux fruits ajoutent de la pectine dans le corps, connue pour restreindre les cellules à prendre des matières grasses et les aider à absorber plus d'eau.



Noix de coco

3 La noix de coco contient des triglycérides à chaîne moyenne qui peuvent améliorer le taux métabolique jusqu'à 30%. La noix de coco a un double effet : sa chair et son eau surtout permettent d'améliorer le métabolisme et donc de pouvoir brûler les graisses plus facilement et plus rapidement. Ce fruit aide aussi à faciliter le transit intestinal pour développer la digestion chez les personnes souffrant d'épisodes de constipation.



Avocats

4 Les avocats ne sont pas seulement délicieusement crémeux, mais ils contiennent aussi des éléments nutritifs gras sains qui aident le corps à réduire les niveaux de sucre dans le sang. Bien que riches en calories, ces fruits font une excellente collation et empêchent l'augmentation des niveaux de sucre dans le sang qui est la principale cause des excès de graisse corporelle.



Banane

5 Les bananes sont une excellente collation et peuvent aider le corps à brûler les graisses en limitant l'appétit. Les fibres indigestes dans les bananes empêchent les glucides d'être absorbés par le corps et transforment les graisses en énergie.



Pamplemousse

6 Manger du pamplemousse dans le cadre d'un régime alimentaire sain peut réduire les pics de sucre dans le sang. Ils contiennent également la naringénine, un antioxydant puissant qui aide à équilibrer les niveaux d'insuline.

Groupe sanguin O : Aliments à consommer

Adopter le régime du groupe O fera d'emblée perdre du poids car ce régime restreint l'apport en céréales, en pain, en légumes secs et en pois. Or, c'est le gluten présent dans le germe de blé et dans les aliments à base de blé complet qui favorise le plus le gain pondéral chez les personnes de ce groupe sanguin. Le gluten agit sur votre métabolisme pour susciter un état opposé à la cétonémie. En inhibant la sécrétion d'insuline, ses lectines bloquent l'utilisation efficace des calories et leur transformation en énergie. Tout se passe comme si on mettait le mauvais carburant dans une voiture : au lieu de lui permettre de rouler, on bloque son moteur. Le maïs produit sur les personnes du groupe O les mêmes méfaits, mais dans une moindre mesure, il est aussi beaucoup moins dangereux pour la ligne que le blé.

« J'ai vu des personnes chez qui tous les autres régimes aminçissants s'étaient révélés inefficaces pour perdre du poids sans effort simplement en éliminant le blé de leurs menus. Pour contrôler leur poids de manière optimale, les personnes du groupe O doivent donc veiller non seulement (bien entendu) à modérer la

taille des portions qu'elles absorbent et à choisir des viandes aussi maigres que possible, mais aussi à mettre l'accent sur certains aliments particulièrement bénéfiques pour elles et en éviter d'autres, qui contrecarreraient leurs efforts » a relevé le médecin naturopathe Dr Peter J. D'Adamo.

Aliments pour la prise de poids

Gluten de blé, chou, maïs, haricots rouges, haricots blancs, inhibent l'efficacité de l'insuline. Ralentit le métabolisme inhibe les hormones thyroïdiennes, empêchent une utilisation efficace des calories.

Les aliments pour la perte de poids

Fruits de mer, sel iodé, foie, sources de vitamine B, favorisent un métabolisme efficace contiennent de l'iode, et accroissent la production d'hormones thyroïdiennes.

Ne pas en abuser : préférer au sel les aliments riches en iode tels que les fruits de mer ou les laminaires, car le sodium du sel peut contribuer aux problèmes d'hypertension et de rétention d'eau.

« La santé est un bien qui demande de l'économie »

François Salvat de Montfort



HUILES COSMETIQUES POUR VOTRE BEAUTÉ



RICHES EN VITAMINE E

Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent la croissance de vos cheveux.



Gants de crin

Les Gants de crin servent à faire le gommage du corps

Disponible en Pharmacie!

Pour plus d'informations contactez nous sur
 +228 90 13 67 49 +228 97 94 08 65

Achète maintenant ton journal en ligne
www.sante-education.tg

SANTÉ EDUCATION

Tapez quelque chose ici...

NOUS ACCEPTONS LES PAIEMENTS VIA

PayPal, M-Pesa, Airtel Money

Accueil Article > Boutique des journaux en PDF Vidéo Podcast Abonnement Compte > FR

Rechercher une édition par le numéro ou la date de publication...






Payer mon journal

1. M'inscrire avec mon adresse mail
2. Choisir le journal et la méthode de paiement

M'abonner

1. M'inscrire avec mon adresse mail
2. Choisir la formule d'abonnement qui m'intéresse

- Accès à tous les journaux sur le site y compris nos archives
- Accès aux podcasts et vidéos
- Accès à tous les articles