



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 90 05 09 89

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°605 du 17 Février 2021

Neem: grand nettoyeur du sang

3



LE NEEM, UNE PLANTE POUR ELIMINER LES TOXINES

Les dattes contre la toux et les bronchites

4

9 ennuis de santé guéris en faisant l'amour

5

Mobilisation massive pour le don de sang

6



Savon Noir Bio du Maroc

Disponible en plusieurs variétés

Carotte - Argan - Aloe vera - Curcuma - Miel - Citron - Aker fassi

Rend ma peau belle et ressort ma beauté

+228 90 13 67 49 | +228 97 94 08 65



- Combat efficacement le vieillissement prématuré de la peau
- Élimine les cellules mortes de la peau
- Rend la peau lisse et hydratée
- Lutte contre les irritations
- Corrige les vergetures
- Enlève les taches

DISPONIBLE EN GROS ET DÉTAIL



Persil et menthe pour purifier le foie

Une cuillère de persil (5g), 1 cuillère de menthe fraîche (5g), 2 cuillères de jus de citron (20 ml), 1 verre d'eau (200 ml). Préférer des produits d'origine bio. Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux.

On met à chauffer l'eau. Une fois qu'elle commence à bouillir, on ajoute les deux herbes. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Après, filtrer pour obtenir l'infusion. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Boire cette infusion après le déjeuner.

Oléagineux pour renforcer érection et désir sexuel

Manger chaque jour 60 grammes de noix, noix de cajou, noisettes, dattes, arachides, amandes augmente le désir sexuel des hommes, et leur donne de meilleurs orgasmes. Plusieurs antioxydants, par exemple les polyphénols et les vitamines sont présents dans les noix, et sont efficaces pour le traitement de la dysfonction érectile et pour le système cardiovasculaire. Un régime alimentaire équilibré avec plusieurs types de noix mélangés peut aider à améliorer le désir érectile et sexuel. Plusieurs études récentes suggèrent en outre que l'ajout de fruits à coque au régime alimentaire améliore la structure, le mouvement et la vitalité des spermatozoïdes.

Trop de stress, moins de mémoire

Une équipe de neurologues américains a mis en évidence une corrélation entre un taux élevé de cortisol, l'une des hormones impliquées dans la survenue du stress, et les capacités de mémorisation. Le cortisol est une hormone produite par les glandes surrénales, pour aider l'organisme à répondre à une situation de stress. Il intervient également dans la régulation de la tension artérielle, des fonctions cardio-vasculaires et encore immunitaires. Il en ressort un lien entre le dosage en cortisol et les performances cognitives : le premier s'élève à mesure que ces dernières diminuent... D'où l'enjeu de réduire le stress. De quelle façon ? En pratiquant une activité physique et en intégrant des techniques de relaxation dans son quotidien par exemple.

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

Anxiété et dépression: les artères en souffrance

La dépression et le trouble anxieux exposent de manière très nette au risque de calcification, dépôts et de fixation des sels de calcium, des artères coronaires, avec une menace cardiovasculaire. La revue « *Journal international de médecine* » explique que ce processus peut conduire à un risque d'accident cardiovasculaire, en raison de l'obstruction et de la rigidification progressive des artères qui alimentent le cœur. Le calcium s'aggrave en plaque sur la paroi du vaisseau, en se combinant en particulier aux dépôts des lipides. En cas de trouble anxieux ou dépressif, la santé des artères doit aussi être suivie de près.

Arythmie cardiaque : c'est quoi une syncope ?

Les syncopes sont des pertes de connaissance le plus souvent bénignes. Si dans environ 35 % des cas, les syncopes ont une origine inexpliquée, une grande proportion est liée à un trouble cardiovasculaire ou à une pathologie cardiaque. Il peut s'agir d'une vasodilatation réflexe, responsable d'une hypotension, d'une hypotension orthostatique, lors du changement brutal de position en passant de la station allongée à la station debout par exemple. En effet, les arythmies sont des troubles du rythme cardiaque qui entraînent une perte de connaissance. Les syncopes cardiaques peuvent survenir au cours d'un exercice physique mais aussi à d'autres moments, entraînant un vertige, des palpitations cardiaques et un grand malaise. Ne pas négliger ces symptômes. Consulter rapidement un médecin.

Rétine : attention à la lumière des écrans

Dans la revue « *Scientific Reports* », des chercheurs démontrent comment une exposition prolongée peut avoir des conséquences irréversibles pour la vue. En regardant un écran de télévision, un ordinateur ou une tablette, la lumière émise active les photorécepteurs. Un réseau de cellules très dense dans l'œil, mais aussi très sensible. La lumière bleue des écrans interagit avec les photorécepteurs et active une molécule, le rétinol, contenu dans chacune des cellules. Mais une fois exposé à la lumière bleue, le rétinol devient toxique. Dès plus de deux à trois heures et demie passées devant un écran, la molécule finit par tuer le photorécepteur, en endommageant la membrane de la cellule. Eviter les écrans dans le noir. La réaction chimique est encore plus forte et destructrice lorsque l'écran est regardé dans le noir, car les pupilles sont dilatées. Surveiller et protéger les enfants contre une exposition prolongée aux écrans. Leur cristallin ne filtre pas la lumière bleue.

La tomate pour la bonne qualité du sperme

La tomate, en raison de sa forte teneur en lycopène, substance qui donne à ce fruit-légume sa couleur

La sédentarité : dangereuse pour le cerveau

L'impact de la sédentarité ne se limite pas à l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, de naissances prématurées. Le cerveau est aussi touché. En plus de fragiliser la santé cardiovasculaire et musculaire, la sédentarité est aussi toxique pour le cerveau. En particulier pour la mémoire. Résultat, chez les personnes sédentaires, le lobe temporal médian est affiné. Et l'activité physique, même pratiquée à forte intensité, ne suffit pas à contrecarrer ce phénomène. Faire des pauses pour se lever au cours d'un long moment passé assis.

Trop de temps devant les écrans nuit à l'hygiène de vie

D'après une étude publiée dans BMC Public Health, les personnes qui utilisent le plus les écrans ont les pires habitudes en ce qui concerne leur santé. Télévision, ordinateurs, les tablettes, smartphone ont les moins bonnes habitudes alimentaires. Les écrans dominant, et ils nuisent vraiment à la santé. Le fait de regarder des séries ou des programmes vidéo en grande quantité, cette habitude est associée à une mauvaise hygiène alimentaire. Les personnes concernées mangent plus de fast-food, font plus régulièrement des repas familiaux devant la télé et sont également plus stressées.

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
Yem bla	Caisse
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
Btenania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
Boutique Carrefour Bodjona	Carrefour Bodjona
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
Edi Togo	CEET Assigamé

rouge vif, peut augmenter le nombre de spermatozoïdes jusqu'à 70 %, améliorer leur mobilité et réduire le taux de « mauvais » spermatozoïdes. Une étude publiée dans le « *Daily Mail* », montre la capacité des tomates à améliorer la fertilité masculine.

Le lycopène, substance antioxydante s'attaque aux radicaux libres, prévenant ainsi l'apparition de maladies cardiovasculaires. Il a un effet protecteur sur l'ensemble des organes reproducteurs masculins. Ce nutriment réduit les maladies de la prostate, la glande qui contribue à la production du sperme, et ralentit la progression du cancer dans cette zone.

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

SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social, SANTE-EDUCATION

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en Chef
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Philip EVEGNO

Journalistes Reporters
Gamé KOKO, Confess ABALO, Cousin EGNO, William O., Elom AKAKPO, Zabdiel MIGNAKE, David SANI

Stagiaire
Raymond DZAKPATA

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Service Marketing et Communication
Ibrahim LARDAGOU

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
92 27 44 88
journalsante@yahoo.fr
www.sante-education.tg



Covid-19 : le clou de girofle pour protéger l'organisme

Le clou de girofle « *plingota* » ou « *atikingbadota* » est une épice qui possède une source importante de tanins, de flavonoïdes, de stérols. Dans cette période de la pandémie de la Covid-19, le clou de girofle est un efficace remède naturel pour renforcer le système immunitaire et permettre à l'organisme d'éliminer tout agent pathogène

(microbes, virus, bactéries).

Préparation: Rendre en poudre les clous de girofle. Prendre un demi (1/2) à 1 cuillère à café + du jus d'un à 2 citrons. Bouillir l'ensemble et édulcorer au miel (1 cuillère) et boire à chaud matin et soir.

Source : Commission ad hoc de riposte contre la Covid-19 de l'Université de Lomé



La plante «Déamélatsougo »: antimicrobien naturel

Acanthospermum hispidum, appelée « *Damelatsu'nko* » ou « *Déamélatsougo* » en Ewé, est de la famille des astéracées, originaire de l'Amérique du Sud et présente dans presque toute l'Afrique et en Asie. C'est une plante herbacée annuelle qui se développe à partir d'une racine en pivot pourvue de racines secondaires fines. Ses feuilles sessiles sont disposées en paires opposées. Cette plante est très répandue dans la sous-région ouest africaine. Elle est connue pour son importance thérapeutique.



Acanthospermum hispidum est utilisée en médecine traditionnelle pour ses propriétés antimicrobiennes, antivirales, antifongiques et vermifuges. Les conclusions de l'« *Etude botanique, Evaluation de l'activité antifongique des feuilles de acanthospermum hispidum dc., (asteraceae) sur la croissance in vitro de candida albicans* et étude de la toxicité sur les cellules humaines HFF (Human Foreskin Fibroblasts) » menée à l'Université Félix Houphouët Boigny, et à l'Ecole Normale Supérieure (ENS)

Abidjan, (Côte-d'Ivoire) ont permis de montrer que la fraction éthanolique 70% de Acanthospermum hispidum possède une activité antifongique plus accentuée sur la croissance in vitro de Candida albicans.

Une autre étude sur « *Activité antimycobactériennes des extraits d'une plante médicinale togolaise acanthospermum hispidum sur mycobacterium smegmatis et mycobacterium aurum* » a été aussi menée au Laboratoire de Biotechnologie Microbienne, Faculté des Sciences et

Techniques (FST) de Fès et à l'Institut National des Plantes Médicinales et Aromatiques au Maroc puis au Laboratoire de Botanique et Ecologie Végétale, Faculté des Sciences, Université de Lomé au Togo. Cette étude a pour but d'évaluer l'activité antimycobactérienne de différents extraits de Acanthospermum hispidum, une plante commune au Togo, en Afrique de l'ouest. D'après les conclusions, les extraits obtenus par extraction à solvants croissants, par Soxhlet, ont permis de mettre en évidence une importante activité antimycobactérienne de l'extrait à l'acétate d'éthyle, contre des souches pures de M. smegmatis et M. aurum, deux mycobactéries non pathogènes dont les structures sont proches de celles de mycobactéries pathogènes comme M. tuberculosis. Après fractionnement par chromatographie sur couche mince (CCM), deux fractions actives, qui ont été testées comme étant riche en polyphénols, tanins et flavonoïdes, permettent de supposer que l'activité antimycobactérienne observée est due à ces grands groupes de composés chimiques. Les résultats obtenus permettent de suggérer l'utilisation de l'extrait à l'acétate d'éthyle de A. hispidum dans la formulation de divers produits qui pourraient avoir un effet inhibiteur sur M. tuberculosis.

Dans la revue « *Antimicrobial activity of the leaves and flowering tops of Acanthospermum hispidum* », (2003) 130-132, les feuilles sont antioxydantes et hépatoprotectrices. L'extrait alcoolique des feuilles et des fleurs est antibactérien, contre les bactéries à gram +, par contre, l'extrait aqueux de la plante fraîche n'a

pas montré d'activité antibactérienne. (Les acteurs de cette activité pourraient être des alcaloïdes non extraits en milieu aqueux.). Des extraits aqueux de feuilles présentent une activité antivirale dirigée contre les virus de l'herpès et les rétrovirus, cette propriété serait due à un des glucides de la plante. L'extrait de la plante est antimalarique et antiparasitaire (contre Trypanosoma brucei et Leishmania mexicana). La racine est utilisée pour guérir la toux et la bronchite et un thé bouilli des feuilles réduit la fièvre, favorise la transpiration et guérit la diarrhée.

Recette 1 : En cas de paludisme, la décoction de la plante est recommandée. Prendre 10 bouquets des feuilles de Damelatsu'nko dans 2l d'eau. Laisser reposer une dizaine de minutes et boire la tisane recueillie. Soit 1 verre bambou 3 fois par jour, matin, midi et soir, après le repas.

Recette 2: Frotter avec les mains et mettre en petits morceaux les feuilles, couper deux citrons entiers et les presser sur les feuilles frottées dans un récipient. Le patient se recouvre de draps épais et inhale. Ce qui permettra une transpiration.

« *Damelatsu'nko* » est utilisée par la quasi-totalité des Praticiens de la Médecine Traditionnelle du Togo pour traiter la fièvre typhoïde ainsi que la bilharziose.

par **Abel OZIH & Raymond DZAKPATA** (Stagiaire)

Article validé par M. Sénam Bédi-Djinékou, Phytothérapeute

Neem : grand nettoyeur du sang

par **William O.**

Officiellement déclaré « arbre du 21^e siècle » par les Nations Unies, le neem est sans égal pour éliminer les toxines qui encombrant le sang et causent des problèmes cutanés. Il tonifie les muqueuses, tout en les purifiant de ses toxines. Son potentiel antiseptique élimine la plupart des bactéries, des champignons et des parasites.



La vertu principale du neem est d'éliminer les toxines au niveau du sang et de la peau. Au plan chimique, plus de 140 composés ont été isolés à ce jour à partir des diverses parties de l'arbre.

Effet purificateur

Parmi la vaste sélection de plantes

utilisées pour la désintoxication, le neem permet d'éliminer les toxines en circulation, sans nécessairement déloger les toxines enfouies plus profondément dans le corps. Cet effet purificateur s'exprime d'ailleurs par la saveur très amère du margousier (neem), ce qui laisse présager ses fonctions utiles à la désintoxication. Le neem est

incomparable pour réduire les toxines en circulation, par exemple lorsque la peau souffre des effets néfastes d'une désintoxication trop rapide de l'organisme. En revanche, ce n'est pas la meilleure plante pour déloger les toxines profondément stockées dans les milieux non-vascularisés de l'organisme. Certains composants de la feuille possèdent un effet antihistaminique qui dilate les vaisseaux sanguins et relâche quelque peu l'hypertension, en plus de calmer légèrement le stress. Il semble par ailleurs capable de retarder au besoin la coagulation du sang.

Le neem a une propriété sur le système génito-urinaire. Il est diurétique et lithotritique c'est-à-dire qu'il stimule la production d'urine et contribue ainsi à broyer les calculs urinaires pour permettre leur élimination par voie naturelle ainsi qu'à diminuer le taux de créatinine lorsque celui-ci est trop élevé. Par ailleurs, cette plante exerce une certaine action emménagogue, c'est-à-dire qu'il aide à déclencher les menstruations. Bien que le neem ne soit pas la meilleure plante pour produire cet effet, il convient d'en tenir compte. Le corps dépense constamment de l'énergie pour gérer ces bactéries. Si le niveau de bactéries est excessif, on se sentira « à plat » parce que le mécanisme

de défense doit dépenser trop d'énergie pour les combattre. En utilisant le neem en interne et en externe, on peut gérer ces bactéries de sorte qu'elles ne prolifèrent pas, et le corps n'aura pas à dépenser trop d'énergie pour les combattre. Si on consomme une certaine quantité de neem quotidiennement, ça détruira les bactéries gênantes de la région intestinale, et le côlon restera globalement propre et exempt d'infections.

Recette : À partir de la poudre des feuilles ou de l'écorce de neem, on ajoute une quantité suffisante d'eau chaude pour en faire une pâte de la consistance désirée. On applique ensuite cette pâte sur le corps, pour soigner les tissus affectés. Laisser en place une bonne vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la pâte soit presque sèche, puis on l'enlève en rinçant.

Attention !

L'usage du neem n'est pas dénué d'effets secondaires. Un usage inapproprié peut engendrer vomissements, selles molles ou faims excessives. Pour tous les usages internes, il est conseillé de consulter un phytothérapeute. Cette plante est déconseillée aux femmes enceintes.

10 aliments africains aux grandes vertus curatives

Le continent africain dispose d'une variété de produits de la terre qui ont de grandes vertus thérapeutiques. Il suffit de s'y intéresser en les introduisant dans les habitudes alimentaires. Ces aliments naturels, consommés sur presque tout le continent, sont de véritables mines de minéraux et de vitamines, représentent le secret de la longévité et de la vigueur de nos aïeux. Tous ces aliments sont disponibles au Togo. Alors adopter le bon comportement alimentaire pour éviter et guérir des maladies.

1

Le Bissap

L'infusion des fleurs d'hibiscus facilite la digestion. Le bissap a une forte teneur en vitamine C et ses propriétés antioxydantes protègent efficacement l'appareil cardiovasculaire au quotidien. Recette au bissap: 2 litres d'eau, 1 verre en bambou de bissap (fleurs d'hibiscus séchées), 2 citrons verts, 4 branches de menthe fraîche, 60 g de gingembre râpés, 4 clous de girofle. Dans de l'eau très chaude, ajouter le bissap et laisser bouillir pendant 15 minutes. Filtrer et recueillir le jus. Ajouter un autre litre d'eau, 4 cuillérées à soupe de sucre, les 2 citrons, gingembres, clous de girofle, et les tiges de menthe. Réserver au réfrigérateur pendant 6 heures. Servir après.

2

L'igname

Gorgée de vitamines, l'igname contient des vitamines B6, B1 et C. Elle renferme du potassium, phosphore, manganèse, fer et cuivre complètent le tableau de ce tubercule. Capable de réguler les lipides sanguins, ce tubercule lutte activement contre les mauvaises graisses. L'igname sert aussi d'antioxydant qui conserve l'état des organes et du cerveau. Elle est recommandée pour les personnes âgées afin de conserver une bonne mémoire.

8

Le vrai kinkéliba

Ce qui est plus consommé, ce sont les feuilles de kinkeliba (Combretum micranthum). Anti-inflammatoire et antibactérien, le kinkeliba est en particulier capable d'augmenter la sécrétion urinaire et faciliter l'évacuation de la bile. Ce sont les feuilles, la racine et la tige qu'on fait bouillir dans de l'eau durant quinze à vingt minutes et puis on laisse infuser quelques minutes. L'utilisation du combretum micranthum est contre-indiqué chez les femmes enceintes ou allaitantes, ou alors doit faire l'objet d'un suivi médical strict.

7

Aloma

Cette plante s'avère être nutritive. Sa composition permet de soigner les maux gastriques, les douleurs dues aux menstruations ou les maux de tête intenses. Sous forme d'infusion, il peut servir à faire baisser la fièvre et la toux persistante. Consommer la tisane des feuilles Aloma en association avec le basilic ou « ésrout » (occimum gratissimum) pour soigner les vers intestinaux.

3

La patate douce

Riche en vitamine A et B6 mais aussi en cuivre et en manganèse, la patate douce permet de prévenir le risque de certains cancers. La patate douce est composée de certains pigments qui permettent de lutter contre les troubles de la mémoire. La patate douce contient des composés phénoliques qui permettent de réduire les risques de maladies cardio-vasculaire. Elle renforce aussi le système immunitaire.

5

Les feuilles de manioc

Les feuilles de manioc sont très utiles contre l'anémie mais aussi contre les infections virales. En cas de paludisme, prendre quelques feuilles de manioc, faire une infusion. Ensuite, en boire deux fois par jour avec un verre de thé. Cette boisson est capable de faire disparaître la fièvre et traiter le paludisme. En cas d'anémie, broyer quelques feuilles de manioc jusqu'à l'obtention d'un jus verdâtre. Et prendre ce jus à la base du lait. Prendre 2/3 de jus de feuilles de manioc à 1/3 de lait concentré.

4

Le petit cola

D'un goût un peu amer, le petit cola permet de traiter les douleurs lombaires, les problèmes de nerfs, les déboîtements, le diabète et renforce le système immunitaire. Il soulage aussi le cancer et l'hypertension artérielle. Il régularise le taux de sucre. Chez la femme par exemple, le petit-cola permet de traiter les kystes d'ovaires, le fibrome, la salpingite (trompes bouchées), les règles douloureuses. Chez les hommes, le petit cola possède des vertus qui stimulent l'appétit sexuel. C'est un aphrodisiaque naturel.

6

Le fruit du baobab

Utilisé sous différentes formes, le fruit du baobab est très bon pour la santé. Il possède des vertus digestives et anti-inflammatoires. Régulateur du système digestif, il est aussi diurétique et représente un excellent remède contre la dysenterie. Il a la capacité de faire baisser la fièvre et les infections.

9

Le Gombo

Le gombo est riche en vitamine A, un nutriment important qui permet de renforcer le système immunitaire en augmentant le taux de globules blancs. De même, sa forte teneur en antioxydants (polyphénols et flavonoïdes) et en vitamine C, lui confère des propriétés anti-inflammatoires et anti-âge cellulaire. Consommer du gombo de manière régulière aide aussi à préserver la bonne santé des reins.

10

L'arachide

Contenant des graisses végétales, cet aliment est recommandé pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Comprenant également du manganèse, du cuivre, et 13 vitamines différentes, de nombreuses études menées notamment au Canada ont révélé que la consommation de deux portions ou plus d'arachides par semaine diminue le risque de cancer colorectal chez la femme, mais aussi grâce à sa teneur en phytostérols, elle diminue la croissance de cellules cancéreuses du sein, du côlon et de la prostate. La présence de ces phytostérols induit également une diminution du risque du cancer du poulmon.

demi-litre de lait. Les dattes sont consommées avec le lait pour obtenir un plus grand effet contre la toux.

Attention à l'excès

Manger trop de dattes, qui ont un effet laxatif, peut provoquer des flatulences et on peut justement avoir « mal au ventre » ou même avoir de la diarrhée. Respecter la quantité conseillée par jour. Une moyenne de 6 à 8 dattes par jour est suffisante pour assurer des bienfaits à long terme. Si on est diabétique ou qu'on souffre d'obésité, éviter les dattes sèches qui contiennent plus de sucre que les dattes fraîches. Consulter un médecin dans ce cas. Dans tous les cas, manger des dattes fraîches est moins calorique que consommer des dattes sèches.

Source : « Santé par les aliments » du Dr. Georges Pamplona-Roger

Les dattes contre la toux et les bronchites

par Raymond DZAKPATA (Stagiaire)



Les dattes constituent l'un des fruits possédant la plus grande richesse énergétique ; 100 g (environ 10 dattes) apportent 275 Kcal, ce qui représente 11 % des besoins quotidiens pour un homme adulte ayant une activité physique moyenne. Les substances nutritives contenues dans les dattes sont des sucres (glucose et fruc-

tose), des vitamines B, des minéraux et de la fibre végétale. Par cette richesse, les dattes calment la toux et adoucissent les bronchites. Dans les traitements contre la toux et les rhumes, les dattes sont indiquées à travers les applications diétético-thérapeutiques. Traditionnellement, les dattes sont employées pour rendre grasse la toux

excessivement sèche et pour combattre les rhumes. Elles exercent un effet émollient (adoucissant) prouvé sur les bronches et antitussif grâce à leur richesse en sucre et à un composant qui n'a pas été encore identifié. Les dattes traitent également l'anémie, préviennent les hémorroïdes, l'arthrite et favorisent le bon fonctionnement du système respiratoire. Elles sont aussi anti-inflammatoires grâce au magnésium et anti-crampes et anti-spasmes. L'idéal est d'en consommer plus de trois par jour pour qu'elles vous apportent 2 grammes de fibres ce qui équivaut à 8% de la quantité quotidienne recommandée. La manière la plus efficace de les prendre dans ce but est de les faire bouillir dans du lait.

Bouillir dans du lait végétal, entre autres, lait de soja, lait de noix de coco: il faut faire bouillir environ 100g, soit 10 dattes quelques minutes dans un

La cirrhose de foie: Symptômes, complications et prévention

La cirrhose correspond au stade ultime des maladies chroniques du foie. Son origine est virale, médicamenteuse ou alcoolique. Sur le plan clinique, elle correspond à une cicatrice fibreuse très évoluée et assez souvent irréversible, qui désorganise le fonctionnement du foie. Quels sont ses symptômes, son traitement et ses complications ?



La cirrhose est une maladie grave du foie constituée de lésions hépatiques diffuses et irréversibles. Elle peut évoluer ou se stabiliser, mais elle ne peut en aucun cas régresser. Une fois installée, elle est toujours définitive. Quand la cirrhose évolue, le foie prend des contours irréguliers, devient dur et des complications apparaissent.

Qu'est-ce que la cirrhose du foie ?

La cirrhose est caractérisée par une inflammation chronique entraînant un ensemble de lésions diffuses. Ces lésions, dont la principale est la destruction des cellules hépatiques ou hépatocytes, induisent une régénération anarchique de

ces cellules associées à une cicatrisation (fibrose). Cette réorganisation des cellules hépatiques modifie la structure du foie et forme des amas de cellules anormaux. La cirrhose est donc l'aboutissement d'une lente transformation du foie par la fibrose. Chez les patients alcooliques et obèses, la cirrhose est souvent précédée par une stéatose hépatique, correspondant à une accumulation et à l'infiltration de graisse dans le foie; un événement associé également au syndrome métabolique.

Les causes de la cirrhose

La cause principale de la cirrhose de foie est la consommation excessive et prolongée de l'alcool. D'autres causes

comme l'hépatite chronique virale, une maladie du foie due à l'infection par des virus.

Symptômes

La cirrhose reste longtemps asymptomatique et, est souvent découverte au cours d'un examen clinique.

Au premier stade de la cirrhose, quelques symptômes généraux peuvent conduire à un bilan et à un diagnostic : perte d'appétit, nausées, vomissements, perte de poids, sensation de fatigue, épuisement, faiblesse, crampes musculaires. Des signes traduisant une hypertension, une splénomégalie ou augmentation du volume de la rate.

Complications de la cirrhose

Les complications de la cirrhose sont multiples, sévères invalidantes, voire mortelles. Le foie atteint de cirrhose voit se développer des cellules graisseuses, et se nécrose par certains endroits. Les conséquences de la cirrhose sont l'insuffisance hépatique, l'hypertension portale, un état pré-cancéreux, et l'ascite, qui est une accumulation de l'eau dans l'abdomen. Après la digestion, le sang qui quitte l'intestin grêle et qui doit monter dans le foie avant de passer dans les autres organes ne trouve plus de passage vers le foie puisque ce dernier est devenu dur. Le sang étant constitué de cellules et de l'eau. L'eau sort des veines et s'accumule ainsi dans l'abdomen. Un cancer du foie peut se développer après 15 à 20 ans : on dit ainsi que la cirrhose fait « le lit du cancer ».

Les traitements de la cirrhose

Lorsqu'une cirrhose est suspectée, le patient est redirigé vers un spécialiste, l'hépatogastro-entérologue, qui lui prescrira les analyses et examens nécessaires au bilan initial. Le traitement de la cause et des éventuelles complications de la cirrhose est la base de la prise en charge de la maladie, et la

suppression des facteurs aggravants est indispensable au traitement. Notamment l'arrêt systématique de la consommation de l'alcool, drogues et de certains médicaments tels que le paracétamol, il faut aussi le contrôle du surpoids, éviter la malbouffe, pratiquer la marche, le bon contrôle du diabète. Le sport est formellement interdit pour celui qui souffre du mal de foie. Puisque le foie malade se fatigue plus rapidement et peut suffoquer.

Possible guérison de la cirrhose

En général, les dommages au foie qui caractérisent la cirrhose sont permanents. Bien que de rares cas de régression aient été constatés, la cirrhose ne se guérit pas, excepté lors d'un recours à la greffe de foie.

Néanmoins, son évolution peut être ralentie, voire stoppée, évitant ainsi certaines graves complications. Voilà pourquoi il est important de savoir le plus tôt possible si on a la cirrhose et d'adopter des comportements pour protéger la santé du foie. Il faut rester en contact avec son professionnel de la santé même après avoir suivi un traitement. Même si l'infection a été traitée, on court toujours un risque accru de cancer du foie.

Savoir protéger le foie de la cirrhose

Il faut opter pour le citron, l'orange, l'ananas, le persil, les légumes verts (brocoli, chou, laitue, haricot vert), la betterave, la carotte, le thé vert, l'ail, l'oignon. Une personne qui a un foie malade doit carrément éviter l'alcool, le gras, le sel, le sucre, la consommation d'aliments transformés : la charcuterie (jambon, saucisses), les fromages, le pain blanc, les pâtisseries et les gâteaux, car leur index glycémique élevé et leur taux d'amidon fatiguent le foie, ainsi que les boissons énergisantes et gazeuses.

Article validé par M. Mathieu Tobossi Kponou, Expert en phytohépatologie

9 ennuis de santé guéris en faisant l'amour

par **Gamé KOKO**

Plusieurs études démontrent que les rapports sexuels faits dans les normes, c'est-à-dire, dans le couple légal, peuvent être une thérapie et une source préventive de certaines pathologies. Les sexologues traitent des maux de santé par des conseils sexuels qu'ils procurent à leurs patients. Il faut y croire pour le recevoir. Voici quelques ennuis de santé soulagés par les rapports sexuels réguliers.

Lutte contre l'insomnie

Le sexe détend le corps, l'esprit et permet d'avoir un sommeil profond et réparateur. Après l'orgasme, un sentiment général de relâchement et de détente envahit le corps. Ceci est dû à la sécrétion de sérotonine pendant les rapports sexuels, ce qui permet de retrouver le sommeil.

Traite la grippe

Faire l'amour peut traiter et prévenir la grippe. Car, pendant les rapports sexuels, le nombre d'anticorps augmente et le système immunitaire est renforcé. Ceci lui permet de lutter efficacement contre toute forme d'infection virale et bactérienne.

Améliorer la fonction cardiaque

Les rapports sexuels réguliers « le sport

de chambre » peuvent améliorer le fonctionnement du cœur. Ceci permet de réduire le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Les rapports sexuels sont une bonne activité physique qui a des bienfaits sur les muscles du cœur. En effet, pendant un rapport sexuel, les pulsations du cœur augmentent, ce qui le rend plus fort. D'ailleurs l'« American Heart Association » confirme les vertus du sexe pour le cœur et recommande d'avoir une activité sexuelle régulière.

Empêche les fuites urinaires

L'incontinence urinaire est généralement due à un relâchement des muscles du plancher pelvien et engendre des fuites urinaires. Ce problème peut survenir de jour, mais aussi de nuit. Les rapports



sexuels permettent donc aux muscles pelviens de se renforcer et d'être tonifiés, ce qui permet d'éviter ce problème.

Soulage les maux de tête

Le sexe peut augmenter les niveaux d'endorphine et d'ocytocine dans le sang. Ces deux hormones sont responsables de la détente de votre esprit et votre corps tout en soulageant vos maux de tête. Plus d'une étude prouve que le fait de faire l'amour permet de dissiper les migraines, cet effet est d'autant plus présent à partir de l'orgasme.

Un antidépresseur à toute épreuve

Pendant les rapports intimes, parmi les hormones sécrétées en quantité, il y a les endorphines qui ne sont autres que des antidépresseurs naturels. Le sexe permet aussi d'ailleurs de garder l'estime de soi et peut aider à avoir le moral plus souvent.

Contre le risque d'un cancer de la prostate

Des études sur l'effet du sexe sur

l'organisme ont prouvé que l'éjaculation réduisait sensiblement les risques que la prostate soit touchée par un cancer. Le risque d'avoir le cancer de la prostate est donc 22% moins élevé chez les hommes qui ont 21 éjaculations par mois.

Soulage l'anxiété

Grâce à la quantité d'endorphines et d'ocytocine sécrétée pendant l'acte sexuel, un câlin peut soulager la sensation d'anxiété et d'angoisse. Une raison suffisante pour plus se laisser aller aux voluptés de l'amour.

Contre les douleurs musculaires

Pendant les rapports sexuels, les muscles se retrouvent relâchés sous l'effet des endorphines antalgiques et de l'ocytocine sécrétées en grandes quantités. Cet état de détente permet par la même occasion d'apaiser les différentes douleurs musculaires et articulaires. Il faut juste tâcher de ne pas adopter des positions sexuelles trop spectaculaires.

Source : santéplusmag

**Santé-Education met à votre disposition
ses contacts pour informer ou dénoncer
les faits autour de vous**

+228 96 14 97 97 / 90 05 09 89

Le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) Mobilisation massive pour le don de sang

Rendre disponible le sang à transfuser en quantité et en qualité aux demandeurs, promouvoir le don de sang, veiller au respect des principes éthiques du don de sang, assurer la sécurité transfusionnelle et la traçabilité des produits sanguins labiles (PSL); telles sont, entre autres les missions que s'est assignées le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS). Ainsi depuis qu'il a ouvert ses portes le 1er février 1978, inauguré le 1er septembre 1978, le CNTS a apporté sa contribution à sauver des milliers de vies au Togo.



Séance de don de sang

L'activité transfusionnelle de la structure est organisée en deux pôles de qualifications à savoir le CNTS et le Centre Régional de Transfusion Sanguine (CRTS). Le Centre National de Transfusion Sanguine dispose de six (6) postes de collecte et de distribution (CHU Sylvanus Olympio, Kpalimé, Atakpamé, Afagnan, Kara et Dapaong). Sur le plan fonctionnel, le CNTS se compose de plusieurs unités entre autres, « une unité IEC/Collecte qui assure la sensibilisation, l'accueil des donneurs et la collecte de sang ; un laboratoire de qualification des dons de sang comprenant une unité d'immuno-hématologie et une unité de sérologie ; une unité de préparation des produits sanguins, une unité hygiène et sécurité, une unité chaîne de froid comprenant deux chambres froides à température positive (une pour les produits non testés placés en quarantaine et l'autre pour les produits qualifiés, prêts pour la distribution), une chambre froide à température négative, des réfrigérateurs de laboratoire et des réfrigérateurs de banques de sang », a détaillé M. Yao Séna Tété, Responsable collecte mobile au CNTS.

Pourquoi faire un don du sang ?

Le sang est un don de vie. Quoi de meilleur que de donner son sang pour sauver une vie. « Il faut donner du sang parce que le sang artificiel n'existe pas. On ne peut pas le fabriquer au laboratoire. Seul l'organisme

humain produit du sang. Au Togo, il y a un besoin sans cesse grandissant de poches de sang. Le CNTS a besoin de 70 000 poches de sang chaque année pour assurer pleinement sa mission, d'où la nécessité de donner du sang », indique M. Yao Tété.

Qui a besoin des poches de sang ?

Lors d'un accouchement, d'un accident, du traitement de certaines maladies, lors des opérations chirurgicales, il est indispensable de faire une transfusion à ces patients et un besoin criard de sang se fait ressentir chez les patients pour sauver leur vie.

Conditions à remplir pour faire le don de sang

Le don de sang est un acte généreux et solidaire. Le sang est donné pour sauver des vies. C'est pourquoi il doit respecter certaines règles qui assurent la sécurité du donneur ou du receveur. « De façon pratique, toute personne âgée de 18 à 60 ans, qui pèse au moins 50kg et qui est en bonne santé peut donner du sang. Aussi, éviter de se faire tatouer ou de percer le corps au cours des douze (12) derniers mois », informe le Responsable collecte mobile au CNTS. Seules les personnes en bonne santé, n'ayant pas été exposées à un risque d'infection par le VIH, les autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST) ou à une maladie transmissible par le sang, peuvent donner le sang. « Si elles le font

régulièrement notre pays disposera d'un approvisionnement suffisant en sang, ce qui contribuera dans une large mesure à sauver des vies », a déclaré le Directeur du CNTS, Dr Fétéké Lochina. « Par contre, vous ne pouvez être un donneur si vous prenez la drogue par injection ; si vous êtes enceinte ou vous allaitez votre bébé ou si vous avez eu récemment des rapports sexuels à risque », ajoute Dr Lochina.

Risque de tomber malade après le don du sang ?

« Non. Le don de sang ne présente aucun risque. Le matériel utilisé pour prélever le sang est stérile et à usage unique », insiste M. Tété. Le volume de sang prélevé est rapidement remplacé par l'organisme après le don. A chaque don de sang, la quantité de sang prélevé est de 350 à 450 ml de sang soit 1/13e du volume sanguin dans le corps. Selon le responsable collecte mobile au CNTS, « physiologiquement, l'organisme a un surcroît de globules rouges, ce qui explique que le don de sang soit parfaitement supporté. Il faut noter qu'une consultation médicale et confidentielle est obligatoire avant de faire le don ».

Le donneur de sang est-il payé ?

Le don de sang obéit à cinq (5) principes qui participent à la sécurité des produits sanguins. Ce sont: le

volontariat, l'anonymat, l'engagement, le non-profit financier et le bénévolat. Ceci dit, le don de sang est gratuit et ne peut être rémunéré sous quelques formes que ce soit (argent, cadeau...).

Pourquoi les poches de sang sont-elles vendues ?

Le don de sang est gratuit mais la transfusion sanguine a un coût. Le sang est collecté et fourni par un service public : le CNTS. Ce service cède le sang à un prix fixé par l'Etat. Ce prix représente une contribution des malades aux coûts d'analyses et de conditionnement des poches de sang. « En effet, du prélèvement jusqu'à la cession, la poche de sang devrait revenir à 30.000 FCFA. Les malades donnent moins de 30.000F grâce aux subventions de l'Etat et à l'aide des partenaires au développement. Dans les PCD, la cession se fait au même prix qu'au CNTS », a-t-il indiqué.

la réticence des gens à donner du sang

On peut retenir les éléments suivants comme facteurs défavorisant ou n'encourageant pas à faire le don de sang. La mauvaise expérience (insatisfaction au don de sang), la perte d'un être cher, le rejet (mauvais accueil), le service inapproprié, le manque de reconnaissance, le manque de suivi, la mauvaise publicité ou l'insuffisance de communication du CNTS, la réponse émotionnelle face au don, la peur de l'aiguille ou encore les barrières culturelles (fausses croyances sur le don de sang, représentations).

Les horaires d'ouverture du CNTS

Le CNTS s'ouvre du Lundi au Vendredi, de 07h à 18h et les Samedis, de 8h à 13h. Le CNTS lance « un appel à toute la population pour une mobilisation massive dans les prochains jours de collectes de sang, afin de disposer suffisamment des poches de sang pour les malades. Si aujourd'hui les gens meurent par manque de poche de sang, c'est de la responsabilité de toute la communauté togolaise, car le sang que nous cherchons pour sauver les vies est disponible dans l'organisme de tout le monde », a interpellé M. Tété. Pour faire un don de sang, appeler **22 21 64 30**.

Le CNTS est situé à Lomé, au quartier Tokoin-Doumassesse 1, près de l'école primaire publique de Doumassesse II.

Quelles sont les conséquences de la prise excessive des anti-inflammatoires ?



Dr. Jean-Claude Bakpatina
médecin - Généraliste

Les anti-inflammatoires peuvent entraîner des lésions à l'estomac en inhibant la production de prostaglandines, des substances qui interviennent dans la protection de la muqueuse gastro-intestinale. Si on ressent des brûlures d'estomac, des douleurs gastriques, des nausées après la prise d'anti-inflammatoires, parlez-en à votre médecin. Les complications gastriques surviennent généralement après un usage prolongé, mais elles peuvent parfois se produire dès le début. Toujours prendre un médicament anti-inflammatoire pendant un repas et avec un verre d'eau, jamais à jeun. Il ne faut pas interrompre un traitement anti-

inflammatoire sans avis médical.

Des risques pour le cœur

La prise d'anti-inflammatoires chez des patients atteints d'insuffisance cardiaque chronique serait associée à un risque accru de décès et de morbidité cardiovasculaire souvent dû à un infarctus. Quand on prend trop d'anti-inflammatoires, on peut faire une hypertension artérielle sévère. Des essoufflements, une fatigue constante ou encore des difficultés à respirer surtout en position couchée peuvent être des signes d'insuffisance cardiaque.

Si on souffre déjà de troubles cardiaques, la prise d'anti-

inflammatoires doit absolument se faire sur avis et contrôle médical régulier.

Toxiques pour les reins

Une prise prolongée d'anti-inflammatoires diminue le débit de filtration du rein. Les anti-inflammatoires favorisent l'insuffisance rénale. L'insuffisance rénale est la réduction ou l'impossibilité que présente le rein à filtrer le sang pour éliminer les déchets de l'organisme. Les anti-inflammatoires sont contre-indiqués en cas d'insuffisance rénale avérée. Demander conseil à un médecin ou à un pharmacien.

Propos recueillis par **Gamé KOKO**

Hypertension, diabète, AVC: attention au gros ventre

Le gros ventre est responsable d'anomalies métaboliques, qui sont autant de facteurs de risque de maladies cardiométaboliques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Afin de prévenir ce risque, surveiller le tour de taille.



Le gros ventre est le résultat d'un amas de « graisses autour des organes de l'abdomen, comme le foie. C'est ce qu'on appelle la graisse viscérale. Lorsque l'apport calorique est supérieur aux dépenses énergétiques, le corps stocke ces calories dans le tissu adipeux sous-cutané. Il fait des réserves. Ce tissu adipeux sous-cutané ne représente pas en tant que tel un risque cardiométabolique. Mais, quand il ne peut plus absorber de graisses, celles-ci se logent au niveau viscéral et envahissent les muscles, le cœur et le foie, ce qui est dangereux pour la santé », explique Dr Kangni Ekoue-Kouvahey, Président de l'Alliance des Associations contre les Maladies Non Transmissibles (MNT). Le stress et l'alcool stimulent la sécrétion de cortisol, une hormone qui induit l'accumulation de graisse viscérale. Enfin, on n'est pas tous égaux devant la répartition des graisses : alors que les femmes ont tendance à accumuler les

graisses sur les hanches, les hommes sont prédisposés à les stocker sur le ventre.

Des dysfonctionnements cardiométaboliques

Le risque global cardiométabolique définit le risque de développer une maladie cardiovasculaire et/ou un diabète de type 2. Ce risque global prend en compte les facteurs de risque classiques tels que l'âge, le sexe, l'hypertension, un taux élevé de mauvaises graisses et le tabagisme, ainsi que les facteurs de risque associés à l'obésité abdominale. Le gros ventre est synonyme d'excès de graisses dans l'organisme, graisses qui viennent s'installer au niveau de l'abdomen. « Ce n'est que la résultante et la partie visible de l'iceberg que constitue le syndrome métabolique, dont la partie la plus importante mais cachée est constituée d'un ensemble de problèmes tels que : l'augmentation des mauvaises graisses et de la glycémie, le processus inflammatoire

vasculaire, la résistance à l'insuline. C'est cet ensemble de dysfonctionnement qui fait le lit au gros ventre », souligne Dr Kangni Ekoue-Kouvahey. Associé aux facteurs de risque classiques, le syndrome métabolique augmente le risque de maladies cardiovasculaires: « C'est un cercle vicieux car le même phénomène va ouvrir la voie à la survenue du diabète et l'hypertension : la graisse viscérale est une cause d'insulino-résistance, à l'origine du diabète: les organes répondent moins bien à l'insuline et/ou celle-ci ne fonctionne plus. Il peut entraîner aussi la formation de caillots (thrombose) qui peut bloquer à n'importe quel moment un vaisseau sanguin et entraîner les accidents vasculaires cérébraux (un AVC ischémique), les infarctus », informe Dr Ekoue-Kouvahey.

Comment perdre la graisse du ventre ?

La meilleure solution pour perdre la graisse abdominale est de « combiner à la fois une bonne alimentation avec des exercices physiques. Ceci permet d'améliorer la capacité du corps à gérer le glucose et augmenter la sensibilité à l'insuline, une étape cruciale dans l'élimination des graisses abdominales », a déclaré Dr Kouvahey. Ainsi, la véritable lutte contre le gros ventre revient à lutter contre ses facteurs de risque. Pour cela, il faut d'abord agir sur l'alimentation : d'après le, spécialiste, « éviter l'hypercholestérolémie en diminuant significativement tout ce qui

est alcool, sucre, graisse, sel, (contenus dans les charcuteries, les viandes rouges, le fromage, le beurre) ; lutter contre la résistance à l'insuline en augmentant l'activité physique : faire 30 minutes de marche rapide au moins 3 à 4 fois dans la semaine et manger beaucoup de fruits et légumes. Éviter le tabac. Ce n'est pas obligatoire de faire des gymnastiques de trop ou des abdominaux à vous couper le souffle. Le plus important c'est de faire des activités physiques régulières ». Par ailleurs, pour bien surveiller son ventre, il est conseillé à tout le monde d'avoir son mètre-ruban pour mesurer régulièrement son ventre. Pour le faire: « on pose le ruban juste en bas de l'ombilic et on fait le tour du ventre. En général, on tolère jusqu'à 100 à 110 cm chez l'homme et 90 à 100 cm chez la femme. Au-delà de ses limites, il y a problème », conseille le médecin. Devant toute problématique du ventre qui grossit, s'assurer qu'il n'y a pas la présence d'autres pathologies : le foie ou la rate qui grossit, une tumeur dans le ventre (kyste ou fibrome) chez les femmes, une ascite. Perdre de la graisse au niveau du ventre permet non seulement d'avoir des abdominaux plus attirants, mais également une meilleure santé.

par **Abel OZIH**

Expert: Dr Kangni Damien Ekoue-Kouvahey, Président de l'Alliance des Associations contre les Maladies Non Transmissibles (MNT)

Evaluer le risque cardiométabolique par le tour de taille

L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule comme suit: poids en kilos divisé par la taille en mètre au

carré. Un IMC inférieur à 25 est normal, tandis que l'obésité correspond à un IMC supérieur à 30 kg/m².

Les étirements pour abaisser l'hypertension



La marche rapide est recommandée en cas d'hypertension, pour pouvoir l'abaisser. Mais une étude scientifique publiée en janvier 2021 dans le « *Journal of Physical Activity and Health* » montre que les étirements font aussi bien sinon mieux que la marche rapide. L'étude menée par l'Université de Saskatchewan (Canada) suggère d'ajouter les étirements à la prise en charge des patients atteints d'hypertension, en plus ou à la place de la marche. D'après les chercheurs, tout le monde pense que l'étirement consiste simplement à étirer les muscles. Mais lorsqu'on étire les muscles, on étire également tous les vaisseaux sanguins qui alimentent le muscle, y compris toutes les artères. Si on réduit la raideur des artères, il y a moins de résistance à la circulation sanguine. La résistance à la circulation sanguine

augmente la pression artérielle, ce qui conduit aux risques cardiovasculaires. La routine d'étirements entraîne des réductions plus importantes de la pression artérielle que la marche rapide. Les marcheurs perdent plus de graisses corporelles au niveau de la taille que les participants qui font d'étirements. Aussi les hypertendus qui ont pour habitude de marcher doivent continuer cette pratique, mais y ajouter quelques séances d'étirements pour plus de bénéfices. Cette étude indique que l'entraînement à la flexibilité est supérieur à l'entraînement en force ou combiné musculation et entraînement aérobie pour améliorer la santé artérielle. Les étirements sont des exercices faciles à intégrer à sa routine quotidienne. D'autant qu'il s'agit d'une activité douce pour les articulations, un atout en cas d'arthrose.

Saignement des gencives: un manque en vitamine C ?



Une alimentation trop pauvre en vitamine C peut entraîner le saignement des gencives. Le saignement des gencives est l'un des symptômes de gencives sensibles, d'une inflammation des gencives ou gingivite, ou même d'une parodontite. Dans une étude, parue ce 1er février dans la revue « *Nutrition Reviews* », des chercheurs américains suggèrent de regarder aussi du côté des apports alimentaires en vitamine C, car des saignements gingivaux peuvent être le signe d'une carence. A en croire les chercheurs, lorsqu'on voit les gencives saigner, la première chose qu'on doit se dire, ce n'est pas : « je devrais me brosser davantage les dents ». On doit essayer de comprendre pourquoi les gencives saignent. Et une carence en vitamine C est une des raisons possibles. L'augmentation de l'apport quotidien en vitamine C chez les personnes qui

saignent des gencives contribue à réduire ces problèmes de saignement. La recommandation faite aux personnes qui saignent régulièrement des gencives est de garder un œil sur leur apport quotidien en vitamine C, notamment en incorporant à leur régime alimentaire des aliments qui en sont riches, tels que les agrumes (citron, pamplemousse, orange), le chou frisé, le poivron. « Il fut un temps où les saignements gingivaux étaient plus généralement considérés comme un marqueur potentiel d'un manque de vitamine C. Mais au fil du temps, ils ont été noyés ou marginalisés par cette sur-attention sur le traitement de ce symptôme de saignement par le brossage ou l'utilisation du fil dentaire, plutôt que de traiter la cause », a regretté l'auteur principal de l'étude.

Source : « MedicalXpress »

**Aimez vous plus
avec Optic's Eden**
Joyeuse Saint Valentin



* Voir conditions en magasin

Du 13 au 27 Fév. 2021

**ACHETEZ 1 PAIRE DE LUNETTES
ET DONNER LA 2^{ÈME} PAIRE GRATUITE À VOTRE VALENTIN.E**
Avec traitement photogray AR

☎ (+228) 93 21 28 93 / 22 22 90 53
Tokoin doumassé près de l'immeuble Yendoubé

☎ (+228) 93 21 28 92
Agoè zongo près de la pharmacie Takoé

☎ (+228) 90 84 90 13 / 96 32 39 39
Rue CHAMINADE, à 200m du grand carrefour de Lama

SANTÉEDUCATION

FAITES VOS INSERTIONS

à partir de **6500FR** la semaine



le journal papier



le site web



le journal numérique

i + (228) 91 79 47 07 / 96 14 97 97 | **SANTÉ**EDUCATION   