

Abonnement annuel 12 mois à SANTÉ EDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



Covid-19
et enfants :
transmission⁵
et symptômes



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

SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 90 05 09 89

Santé et Education,
les deux clés du développement

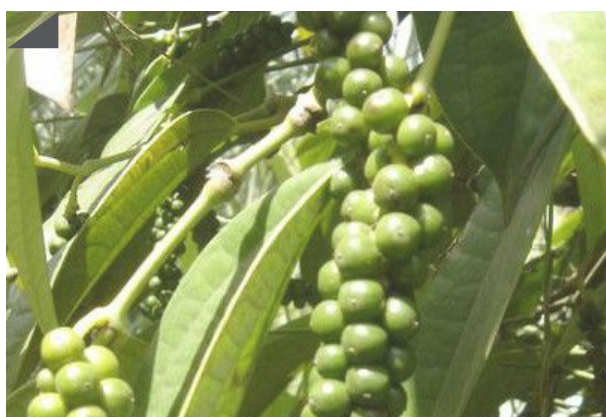
Prix : 500 F CFA
N°613 du 14 Avril 2021

« Eyikou » : épice pour traiter courbatures et hypertension



3

EYIKOU, EPICE THERAPEUTIQUE



Poivre vert : fini les
digestions difficiles

3



Cœur malade :
signes d'alerte

6



Poisson: nutritif
et thérapeutique

7

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil

LUNETTERIE MÉDICALE
MONTURES OPTIQUES - VERRES CORRECTEURS - LENTILLES DE CONTACT - ENTRETIEN

Nous contacter

Tokoin Doumassé (LOMÉ-TOGO)
☎ (+228) 2 22 90 53 / 93 21 28 93

Agoè Zongo (LOMÉ-TOGO)
☎ (+228) 93 21 28 92

Lama (KARA-TOGO)
☎ (+228) 90 84 90 13

Attention à votre tour de taille

Le tour de taille constitue un indicateur clé de l'état de santé et des risques présents ou à venir. On sait de longue date que le rapport tour de taille – tour de hanches doit être considéré avec une grande attention. L'excès de graisse abdominale commence lorsque ce rapport dépasse 1 chez l'homme et 0,8 chez la femme. Si on considère la seule mesure du tour de taille, on estime qu'il doit idéalement se situer en dessous de 80 cm chez la femme (et surtout de 88 cm) et 94 cm chez l'homme (surtout 102 cm). Ce que souligne des chercheurs de Mayo Clinic, c'est que le tour de taille constitue un indicateur non seulement majeur, mais aussi indépendant de l'IMC. D'après «*Annals of Internal Medicine*», les décès toutes causes confondues ont été recensés, et il apparaît qu'à IMC équivalent, un rapport tour de taille – tour de hanches trop élevé augmente considérablement le risque de décès prématuré (métabolique, cardiaque, cancer...), sachant que le risque est également plus important en cas d'IMC normal avec un tour de taille élevé par rapport à un IMC élevé mais avec un rapport tour de taille – tour de hanches satisfaisant. Autrement dit, l'excès de graisse abdominale fait une différence majeure, sans doute parce qu'il alimente un phénomène inflammatoire qui fragilise l'ensemble de l'organisme. Il est extrêmement important de surveiller de très près son tour de taille, et de réagir en conséquence, que l'on soit ou non en surpoids au regard de l'IMC.

Grossesse : attention au diabète de type 1

Les femmes atteintes de diabète de type 1 pendant leur grossesse affichent un risque plus élevé d'avoir des bébés avec des malformations cardiaques, surtout si la glycémie élevée au début de la grossesse. Le risque d'anomalies congénitales est particulièrement sensible aux facteurs du début de la grossesse, et la glycémie joue un rôle vital. La raison pour laquelle le risque d'anomalie peut être lié à la glycémie au début de la grossesse est que les organes du fœtus se développent et que beaucoup de femmes ignorent qu'elles sont enceintes au cours des premiers mois. Les femmes ont la possibilité de réduire ce risque en contrôlant leur glycémie, mais ce n'est pas facile.

Cerveau: limiter graisses et sucres

Comment la malbouffe affecte-t-elle l'hippocampe, une importante zone du cerveau impliquée dans la mémoire et la régulation de l'appétit? D'après des chercheurs de l'université du Sussex (Angleterre), l'excès de graisses et de sucres affecte la mémoire et la régulation de l'appétit, deux fonctions dans lesquelles intervient l'hippocampe, dont on peut donc supposer une perturbation. Il s'avère donc que ce dysfonctionnement altère les signaux de satiété. Normalement, l'estomac plein, nous devrions arrêter de manger. En cas de perturbation de l'hippocampe, ce mécanisme est défectueux : on a encore envie d'aliments en particulier sucrés, nous sommes tentés par le grignotage, ce qui peut conduire à terme à un excès de poids, cause majeure de diabète.

Repas en famille: bénéfice pour l'enfant

L'analyse des résultats d'une étude montre que les enfants qui prennent leur petit déjeuner en moyenne cinq à sept fois par semaine avec au moins l'un de leurs parents s'exposent à un risque diminué de 40% de présenter un excès de poids majeur, alors que la réduction s'établit à 30%, qu'il s'agisse de surpoids ou d'obésité, pour ceux qui s'attablent le soir en famille. Pourquoi ? En raison d'une conjonction de facteurs qui encouragent des comportements alimentaires plus sains. Ainsi, le matin, la présence d'un parent contribue à ce que les enfants prennent un petit déjeuner plus costaud et plus équilibré. Le soir, les apports sont plus variés et les enfants mangent plus lentement. En fait, les parents exercent un contrôle, même si celui-ci ne paraît pas toujours conscient et contraignant.

Lien entre mauvais sommeil et alimentation

Les troubles du sommeil sont associés à des comportements alimentaires défavorables, et ceci vaut dans l'autre sens aussi : ce cercle vicieux augmente le risque cardiaque et métabolique. Le résultat d'une étude menée par une équipe de l'université Columbia (USA) montre clairement qu'un mauvais sommeil engendre des apports caloriques plus élevés, liés en particulier à la consommation de sucre et au grignotage. Dans l'autre sens, un comportement alimentaire défavorable nuit à la qualité du sommeil. Ceci augmente le risque cardiaque et métabolique, notamment en raison d'une probabilité plus importante d'être en surpoids. En fait, explique le «*Journal of the American Heart Association* », il semblerait que le mauvais sommeil perturbe les signaux de faim et de satiété. Un sommeil insatisfaisant est associé à des apports alimentaires plus importants et à une alimentation de moins bonne qualité, ce qui augmente le risque de maladie cardiovasculaire. La promotion d'un sommeil de qualité doit contribuer à améliorer la santé métabolique.

La pomme pour éviter le risque cardiovasculaire

La pomme est riche en polyphénols bioactifs et en fibres, ce qui en fait un fruit d'une grande qualité nutritionnelle. Sa consommation régulière peut engendrer des effets bénéfiques sur le métabolisme des lipides et d'autres marqueurs du risque cardiovasculaire. Selon des chercheurs de l'université de Reading (Angleterre), la consommation quotidienne de pommes entières est associée à une baisse significative des mauvaises graisses, avec aussi un effet favorable sur le plan vasculaire. Par ailleurs, une autre étude publiée dans le «*Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*» a prouvé que manger des pommes abaisse considérablement le taux de lipides dans le sang chez les femmes post ménopausées, l'âge auquel elles sont le plus exposées au risque cardiovasculaire. Ne pas s'attendre à des miracles: l'effet est modéré. Intégrer la pomme dans son alimentation quotidienne est bénéfique.

Légumes : réels bienfaits pour les artères

Chou, brocoli, navet, laitue, épinard, adémè, yovogboma, les légumes exercent un effet très bénéfique sur la santé des artères. Ils doivent être intégrés dans l'alimentation quotidienne. Des chercheurs australiens (université Edith Cowan) ont déjà montré que la consommation de ces légumes est associée à une meilleure santé des artères carotides, qui situées dans le cou alimentent en sang la plus grande partie de la tête. A partir de là, les chercheurs se sont demandé si d'autres vaisseaux importants bénéficient aussi d'un effet positif. Cette fois, ils ont examiné l'aorte abdominale, la plus grosse artère du corps, qui part du cœur et descend dans l'abdomen où elle se divise en deux pour irriguer les jambes. Et un paramètre a retenu toute leur attention : la calcification, c'est-à-dire l'accumulation de calcium sur la paroi interne de l'artère, ce qui conduit progressivement à une rigidité et à un épaississement, avec un risque d'obstruction par la formation de plaques. Le résultat montre qu'une consommation élevée (plus de 45 g par jour) induit une baisse de 46% du risque de calcification étendue par rapport à une consommation faible (moins de 15 g par jour). La revue scientifique «*British Journal of Nutrition* » montre qu'une consommation élevée de légumes peut protéger contre la calcification vasculaire, avec donc un réel bénéfice pour la santé des artères. Quant à l'explication de ce bienfait, elle renvoie à la haute teneur de ces légumes en une multitude de nutriments, et en particulier les vitamines, dont la vitamine K. Varier les apports en légumes, puisque c'est leur diversité qui contribue à un bon état de santé.

Etre en bonne santé est un besoin universel.

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
Bétania	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

Lubrification vaginale: opter pour les huîtres

Les huîtres sont réputées pour leur pouvoir de stimulation sexuelle. Le zinc et le potassium, en quantité élevée dans les huîtres, sont impliqués dans la synthèse de testostérone et la spermatogenèse. Chez la femme, le zinc assure également une lubrification vaginale. Par ailleurs, les huîtres contiennent de l'histidine ; il s'agit d'un acide aminé en grande partie impliqué dans la stimulation des zones érogènes. Ces fruits de mer permettent de lutter contre les infections, la sécheresse vaginale, et à réguler le cycle menstruel. La majorité des fruits de mer sont aussi considérés comme des aliments aphrodisiaques grâce à la grande quantité d'iode et de phosphore qu'ils contiennent. La consommation des huîtres en tant qu'aliment porteur de vertus euphorisantes pour la libido, remonte à l'Antiquité ; la légende raconte qu'Aphrodite, déesse de l'amour, apparut, sortant de l'océan, dans une coquille d'huître, pour donner naissance à son fils Éros. Tout un symbole. Les empereurs romains payaient des fortunes pour consommer les meilleures huîtres possibles qui leur donnaient vigueur et force sexuelle. L'huître est surtout appréciée par son apport en vitamines et l'effet dynamisant qu'elle offre à toute performance.

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

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

«Eyikou»: épice pour traiter courbatures et hypertension

Le faux muscadier du nom scientifique «*Monodora myristica*» appelé en éwé *Eyikou-Tsi*, est un arbre qui peut atteindre 35 m de hauteur avec un tronc à fût droit et une écorce rugueuse, grossièrement striée, à tranche mince et fibreuse. Ces fruits également cannelés ressemblent à des baies dans lesquelles la chair, avec ses nombreuses graines lisses et brunes, est enfermée dans un péricarpe ligneux. Les graines appelées «*Eyikou*», noyées dans une pulpe blanche ont la forme allongée et sont légèrement comprimées, de couleur brun clair. Ces graines ont des propriétés médicinales. Elles font partie des produits entrant dans le traitement de certaines pathologies.



Eyikou-Tsi, le faux muscadier est une plante qui est utilisée dans le quotidien des Africains surtout ses graines qui sont la partie la plus utilisée. Les graines à saveur piquante et à odeur aromatique, condimentaires et stimulantes, s'utilisent sèches,

préalablement brûlées ou grillées comme condiment ou épice dans la préparation de plusieurs sauces et mets africains. Elle peut également être utilisée en pâtisserie. Enlever son enveloppe et broyer avant utilisation. Ou garder l'épice en entier pour certains remèdes. En médecine

traditionnelle, les graines grillées et broyées sont appliquées sur des blessures. Boire après dilution dans de l'eau pour lutter contre maux de ventre, la constipation et les gastrites, la diarrhée, soigner les hémorroïdes et parasites intestinaux. Elles sont aussi broyées et passées sur la tête avec de l'huile de palme pour soulager des migraines, maux de tête. Elles peuvent aussi être broyées et saupoudrées sur les cheveux pour éliminer les poux. Une étude sur «*Usage des graines avocation médicinale commercialisées sur le marché de Adjarra- Kpetou dans la commune de Adjarra au sud-est du Bénin*», a montré que les graines ont 34 usages spécifiques dont (30) dans la catégorie médicinale.

Recette contre les courbatures : Piler 7 *Xylopia aethiopica* (poivre de guinée) + 3 *Zingiber officinalis* (gingembre) + 2 cuillères d'huile rouge ou d'huile de palmiste (Nèmi) + 5 *Monodora myristica* (Eyikou). Faire le mélange et passer sur la partie qui fait mal le soir avant de se coucher.

Recette contre l'éjaculation précoce: Casser et macérer c'est-à-dire laisser dans un 1 litre d'eau 3 *Garcinia kola* (petit cola) + 5 *Monodora myristica* (éyikou)+ 5 *Xylopia aethiopica* (poivre de guinée) + 3 jus du Citrus limon (citron). Laisser macérer pendant 12 heures de

temps entre 18h et 06h. Boire 1 verre après petit-déjeuner et après le dîner.

Efficace contre l'hypertension

Une étude menée sur «*les plantes médicinales utilisées dans le traitement de l'hypertension artérielle par les tradipraticiens à Bangui* » a aussi révélé que Eyikou intervient dans le traitement de l'hypertension artérielle. **Recette contre l'hypertension :** prendre 30 graines et les déposer dans une casserole propre contenant 2 litres d'eau, laisser pendant 2 jours. Filtrer le macéré. Posologie : Boire une fois par jour le matin à jeûn, en raison d'un verre de bambou. On peut aussi croquer 3 à 4 graines et avaler avec de l'eau une fois par jour.

Bon pour les muscles

D'après l'étude «*Composition chimique et activité anti-contraction de l'huile essentielle de monodora myristica de la republique centrafricaine* », l'huile essentielle des graines de *Monodora myristica* permet de relaxer le muscle précontracté par le spasmodène, substance qui peut produire des contractions musculaires brusques, violentes et involontaires. Elle a donc une action anti-spasmodène.

par **Gamé KOKO & Raymond DZAKPATA** (Stagiaire)

Poivre vert : fini les digestions difficiles

Cueilli avant son arrivé à maturité, le poivre vert est issu des fruits de l'arbre dit «*Piper Negrum*». Le plus souvent commercialisé sous sa forme sèche communément appelé «poivre noir ou poivre de guinée». Très utilisé pour cuisiner, le poivre vert frais et sous forme de grappe est aussi apprécié pour ses vertus. Excellent anti-oxydant, on lui confère des propriétés d'aide à la digestion et d'anti-inflammatoire.



Le poivre vert se distingue en cuisine par sa douceur et son parfum frais aux notes végétales. Très employé dans la gastronomie chinoise et africaine, il est beaucoup moins piquant que le poivre noir. Il est aussi beaucoup plus

aromatique et développe ses saveurs lorsqu'il est broyé. Le poivre vert conviendra parfaitement aux plats de viandes et de volailles. Il est recommandé d'écraser ou assaisonner les plats ou les sauces.

Anti-inflammatoire et antibactérien

C'est la pipérine, l'alcaloïde d'où provient le côté piquant du poivre vert, qui lui confère ses propriétés médicinales. De nombreuses études ont démontré que cette substance possédait des vertus à la fois anti-inflammatoires et antibactériennes. Connue pour soulager les douleurs dentaires ou encore l'arthrite, la pipérine est également un bon antioxydant. Elle stimule par ailleurs la production d'endorphines, ce qui en fait un antidépresseur naturel, parfait pour redonner le moral et de bien dormir.

Bonne pour la digestion

En plus de donner du goût aux plats, le poivre vert exerce une action sur les différents stades de la digestion. Ainsi, même en faible quantité, le poivre vert a une action sur les glandes salivaires qui produisent alors davantage de salive pour accompagner le processus de digestion dès le début, stimule le pancréas et donc la production d'enzymes indispensables à la bonne digestion.

Il apporte aussi des antioxydants au sein du corps et permet de protéger les cellules d'un vieillissement prématuré dû aux radicaux libres. Le poivre vert facilite la digestion, limite les ballonnements, lutte contre les nausées et la constipation

occasionnelle. Comme toutes les épices, il parfume les plats, limite l'utilisation de sel, et contribue à réguler la tension artérielle. Le poivre vert permet d'éliminer les graisses, qui ralentissent la digestion. Selon de nombreuses études, la pipérine contenue dans le poivre en plus de lui conférer sa saveur piquante posséderait donc une action : anti-microbienne, protectrice du foie, stimulatrice du métabolisme général. Elle améliore la biodisponibilité et l'assimilation au niveau intestinal de nombreux nutriments tels que les vitamines ou les minéraux, et potentialise l'effet de nombreuses substances telles que les médicaments, ou certaines molécules.

Attention

Les arômes et les principes actifs du poivre supportent mal la chaleur. Donc il faut ajouter le poivre vert à la fin des préparations ou directement dans la sauce mise dans le plat. En revanche il ne pas en consommer trop si on est sujette aux hémorroïdes, ulcère à l'estomac ou aux brûlures d'estomac, car il peut être irritant. En cas de doute ou d'inconfort, demander conseil à un professionnel en nutrition.

par **Abel OZIH**

Couple: comportement à adopter après l'amour

Dans la vie, chacun a ses besoins et ses goûts et c'est aussi valable lorsqu'il s'agit de sexe. Avant et pendant un acte sexuel, le couple est généralement en parfaite entente physique et sur la même longueur d'ondes émotionnelles. Mais après avoir atteint l'orgasme, certains couples ne savent plus quelle attitude adopter. D'après un sexologue, le comportement des partenaires après un rapport sexuel est essentiel, surtout avec la quantité d'ocytocine, hormone du bonheur, et de la vasopressine, hormone de l'attachement, secrétées dans leurs corps. Les préliminaires, les caresses, les baisers

et les câlins sont aussi importants même après le sexe. Rester connecté après un rapport aide le couple à atteindre une meilleure intimité émotionnelle, un profond sentiment de sécurité et un plus haut niveau de satisfaction relationnelle. L'une des erreurs les plus courantes que commettent presque tous les hommes, c'est d'être distant et froid une fois le rapport sexuel soit terminé. D'autres tournent le dos et s'endorment automatiquement ou s'emparent de leur portable pour le manipuler. Certains se rhabillent comme s'ils étaient pressés d'en finir. Eviter certaines attitudes, c'est blessant et cela peut avoir



un effet, des idées négatives et éveiller des doutes chez la femme. Même si on est fatigué, faire l'effort d'être tendre. Après l'orgasme, l'homme doit être affectueux, continuer à s'étreindre, à se caresser et à s'embrasser. Et ensemble se reposer. Cela réveille même à nouveau

le désir. La communication est très importante car on commet des erreurs et il est bon d'en parler pour essayer de les réparer ou ne plus les refaire. Donc parler et communiquer afin d'apprendre à se connaître et à savoir ce qu'on aime et ce qui satisfait.

Diabète gestationnel : risques pour la mère et l'enfant

Parmi les maux auxquels, il faut faut prêter attention pendant la grossesse, le diabète gestationnel est l'un des plus fréquents. Il apparaît généralement durant le 2^e trimestre. Parfois, il s'agit d'un diabète préexistant jusqu'alors non diagnostiqué. Loin d'être anodin, le diabète gestationnel est la principale complication de la grossesse. Quels sont les risques pour le bébé ? Quels dangers pour la maman ? Quel suivi ?



Selon l'OMS, le diabète gestationnel est un trouble de la tolérance glucidique conduisant à une hyperglycémie de sévérité variable, débutant ou diagnostiqué pour la première fois pendant la grossesse. Sous le terme de diabète gestationnel, on regroupe deux populations différentes. D'une part les femmes qui ont un diabète méconnu et que la grossesse va révéler et d'autre part les femmes qui développent un diabète uniquement à l'occasion de la grossesse, trouble qui disparaît le plus souvent après la grossesse. « C'est une forme particulière de diabète qui survient chez la femme enceinte. Il est retrouvé chez les femmes non connues diabétiques mais ayant des prédispositions héréditaires au diabète. Il se détecte habituellement à partir de la 22^e semaine d'aménorrhée grâce à une analyse sanguine : le test d'O'Sullivan modifié ou test de l'OMS », indique Mme Grâce Koumayi, Sage-femme et Secrétaire de l'Association des Sages-Femmes du Togo.

Symptômes

Généralement les symptômes sont flous. C'est le souci majeur du diabète gestationnel. Dans la plupart des cas, la femme enceinte ne ressent pas de symptômes. La spécialiste précise que « parfois elle va signaler une fatigue

inhabituelle, des malaises avant ou après le repas ou encore une augmentation du volume de leur urine et surtout des infections urinaires répétées. »

Les causes

En effet, la grossesse est, par nature diabétogène et peut entraîner le diabète. Car il existe physiologiquement pendant cette période un état d'insulino-résistance qui va s'aggraver progressivement avec le déroulement de la grossesse. C'est un déséquilibre hormonal chez la femme. Ce déséquilibre peut engendrer alors une résistance des cellules à l'action de l'insuline, hormone de réduction du taux ou de la quantité de sucre présent au sein de l'organisme. « Cette résistance à l'insuline est la conséquence de la production des hormones placentaires, l'hormone lactogène placentaire qui prépare la future mère à l'allaitement et l'hormone de croissance fœtale surtout, à partir du troisième trimestre de la grossesse, entraînent une augmentation de la résistance des cellules à l'action de l'insuline », explique la Sage-femme. Le diabète gestationnel est avant tout dû « à un dérèglement hormonal causé par la grossesse. Il peut être favorisé ou peut avoir pour causes le surpoids de la mère, son âge si ce dernier est supérieur ou égal à 35 ans. Les antécédents familiaux, la

survenue d'un diabète gestationnel lors d'une précédente grossesse, ou une femme ayant eu elle-même un poids de naissance élevé sont bien d'autres facteurs à l'origine du phénomène de diabète gestationnel », ajoute Mme Grâce Koumayi. L'un des facteurs favorisant le diabète est l'hérédité. Autrement dit, s'il y a un antécédent de diabète chez la femme enceinte, ou chez un membre de sa famille ou un antécédent de diabète gestationnel lors des anciennes grossesses, la prise excessive du poids durant la grossesse ou une obésité chez la femme enceinte ou encore un antécédent d'accouchement des enfants macrosomes communément appelés gros bébés.

Conséquences

Quand la femme a trop de sucre dans son sang elle le transmet à son bébé qui risque alors de grossir anormalement. Les grains seront stockés au niveau de la peau des organes ; le cœur en particulier. Pour l'enfant, « la principale conséquence est la macrosomie, le poids du bébé à la naissance est supérieur à 4kg, ce qui peut provoquer des difficultés lors de l'accouchement. La macrosomie provoque en effet, l'augmentation excessive du liquide amniotique. Ce qui peut provoquer un accouchement prématuré suivi de complications post naissance pour le nouveau-né, des difficultés respiratoires, risque de développer un diabète de type 2 », affirme la spécialiste. Pour la mère, Mme Koumayi souligne que « le plus gros risque encouru est l'hypertension ou hypertension artérielle gravidique ou prééclampsie, due à une malformation des vaisseaux sanguins placentaires. L'hypertension peut engendrer une crise qui est tout aussi dangereuse pour le bébé. »

Le diabète gestationnel favorise les complications lors de l'accouchement, le recours à la césarienne, une augmentation de la durée du travail, une infection urinaire. Une minorité développe un diabète de type 2 quelques années plus tard.

Prévention

Pour prévenir ou guérir le diabète gestationnel, Mme Grâce Koumayi conseille aux femmes de faire une prise régulière de sa glycémie, un contrôle

rigoureux de l'alimentation et la pratique d'activité physique modérée durant la grossesse.

Le Docteur Abdourachidi Amadou, Gynécologue Obstétricien, aussi recommande à toutes les femmes enceintes de faire une glycémie à jeun. « Si la valeur est supérieure à 0,90g/l alors la femme est considérée comme présentant un diabète gestationnel. Chez les femmes présentant au moins un facteur de risque, si la glycémie à jeun est normale ; il faut faire un test d'hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) à 75g de glucose entre la 24^e et la 28^e semaine amenovitrée. Ce test est encore appelé test de l'OMS. Après une prise de 75g de glucose, mesuré la glycémie veineuse 2h après : si on obtient plus de 1,4g/l de glycémie, le diabète est avéré. Le test d'O'Sullivan n'est plus recommandé », clarifie-t-il.

Traitement du diabète gestationnel

Les clés d'un traitement réussi s'appuient sur un dispositif qui comprend : « la motivation de la patiente, la surveillance par elle-même de sa glycémie pour garder une glycémie à un taux inférieur à 0,90g/l à jeun, mesures hygiéno-diététique, régime hypoglucidique, privilégier les aliments à faible index glycémique, c'est-à-dire qui font peu monter la glycémie, éviter de manger gras, fractionner les repas (3 repas par jour, 2 collations), calcul calorique adapté à chaque femme, privilégier les fibres alimentaires, pratiquer régulièrement une activité physique », énumère Dr Amadou.

Si les mesures alimentaires ne suffisent pas à contrôler le taux de sucre dans le sang, une prise en charge médicamenteuse pourra être prescrite avec des injections d'insuline par voie sous-cutanée car les antis diabétiques oraux sont contre-indiqués pendant la grossesse. L'insuline est administrée en fonction des chiffres glycémiques sous le contrôle d'un médecin. Six semaines après l'accouchement, il faut faire un test d'HGPO pour voir si le diabète a disparu ou pas. Si non, il faut le refaire 3 mois et 6 mois après l'accouchement.

Experts : Mme Grâce B. Koumayi, Sage-Femme et Dr Abdourachidi Amadou, Gynécologue Obstétricien

par William O. & Raymond DZAKPATA (Stagiaire)

Surpoids : un risque pour quels cancers ?

L'association entre le surpoids et le risque de cancer est connue, mais quels organes sont les plus exposés ? Une équipe britannique, réunissant des experts de plusieurs universités, a passé en revue toutes les méta-analyses publiées sur le lien entre l'adiposité, l'accumulation de graisse corporelle et le risque de développer un cancer. La majorité d'entre elles se sont appuyées sur l'indice de masse corporelle (IMC), avec le poids corporel et le tour de taille pour les autres.

Que disent les résultats ?

D'après Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Président national de l'Alliance des Maladies non transmissibles (MNT-Togo), « l'excès de poids et le gros ventre augmentent le risque de plusieurs maladies comme l'hypertension artérielle,

le diabète, les AVC et certaines formes de cancer ». Pour la revue « BMJ », l'indice de masse corporelle trop élevé est associé à un risque accru de développer un cancer de l'œsophage, du côlon et du rectum chez l'homme, du pancréas et des voies biliaires dont la vésicule, de l'endomètre chez la femme préménopausée, du rein, du cardia, la jonction entre l'estomac et l'œsophage, de l'ovaire, ainsi que le myélome multiple. La prise de poids est associée à un risque accru de cancer du sein chez la femme postménopausée qui n'a pas été traitée, ainsi qu'au cancer colorectal chez l'homme et la femme, et le tour de taille à une augmentation du risque de cancer de l'endomètre. L'IMC, le poids et le tour de taille se recoupent : le risque lié à l'un de ces paramètres n'est pas exclusif et peut se superposer à celui associé à l'un ou



aux deux autres. Les auteurs, dont les travaux sont soutenus par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ajoutent qu'une association avec d'autres types de cancer est possible, mais qu'en l'état des connaissances, il subsiste des incertitudes qualifiées de « substantielles ». L'ampleur du risque diffère évidemment selon le degré de surpoids et le type de

cancer. Pour les spécialistes, le surpoids et l'obésité représentent l'un des problèmes majeurs de santé publique : la démonstration du lien puissant avec le risque de cancer devrait sensibiliser la population et les autorités, et permettre aux médecins de développer des stratégies de prévention personnalisées pour les personnes les plus à risque.

par William O.



« Notre santé n'est qu'une maladie palliée sans cesse par des remèdes journaliers. » Edward Young



Interview du Pr. Kolou S. Valentin Charles Dassa, Stress counselor/Psychiatre, CHU Campus, Lomé-Togo

« Quand un manager est stressé non seulement il devient extrêmement dangereux pour l'entreprise, il ne peut pas aider les employés à assurer leurs tâches, ni l'entreprise à atteindre les résultats »

Expression d'un déséquilibre, le stress est surtout une affaire de perception. Bien souvent, il résulte du sentiment de n'avoir pas les ressources nécessaires pour résoudre une difficulté, que celle-ci soit une charge de travail excessive, un conflit, un discours, etc. Occasionné par une mauvaise organisation du travail ou un contexte socio-économique défavorable, le stress professionnel touche aussi bien les salariés que les cadres dirigeants. Or? en tant que manager, on a un rôle de référent pour les collaborateurs : si on est gagné par le stress, il se répercutera sur toute l'équipe et sur l'entreprise. Le Pr. Kolou S. Valentin Charles Dassa, Stress counselor/Psychiatre, CHU Campus, Lomé-Togo alerte sur les symptômes d'un stress négatif qu'il faut bien gérer. .

Santé-Education : C'est quoi la santé mentale ?

Pr. Kolou Charles Dassa : La santé mentale est un état de bien-être qui permet à un individu ou une communauté de réaliser son potentiel, de travailler avec succès, de traverser avec souplesse les difficultés normales de la vie, et contribuer au développement de sa communauté. Le bien-être mental est un équilibre envers soi-même et avec les autres. Envers soi-même, car l'auto-connaissance est nécessaire afin d'identifier ses capacités, ses aptitudes, ses forces mais aussi ses faibles et ses limites. L'équilibre avec soi-même contribue à l'équilibre avec les autres. En effet une vie réussie, est une vie partagée, et quand quelqu'un a perdu le sourire, prêtez-lui le vôtre, car il vous le rendra toujours.

est important de reconnaître certains signes : insomnies fréquentes, douleurs et tensions musculaires, désordres alimentaires, troubles de la digestion, perturbation de la libido, vertiges, manque de confiance, faible estime de soi, l'irritabilité, anxiété, sont des signes pouvant représenter un niveau de stress trop élevé. Tout comme un manque de concentration, un grand temps au bureau à ne rien faire (présentéisme). Chez certaines personnes, cet état peut entraîner des absences fréquentes au travail, un isolement, une consommation abusive d'alcool et d'autres substances psychoactives dont tabac, café, somnifères.

Quelles sont les conséquences du stress sur la santé du manager ?

Lorsque le stress est positif, il constitue un modèle pour relever les défis. Cela « booste » et motive. Cependant quand le stress devient négatif, il va user, ronger les organes et à la longue peut entraîner la mort. Un stress intense qui se prolonge sur une longue période peut devenir un danger pour la santé physique et mentale s'il n'est pas géré efficacement. On peut assister à plein de soucis dans certaines entreprises, de démissions et de suicide, de maladies chroniques, hypertension, diabète, ulcères gastroduodénaux, dépression, troubles émotionnels, entre autres. Une telle condition peut affaiblir le système immunitaire ouvrant ainsi la porte aux infections de toutes sortes et même au cancer.

Comment prévenir ou gérer le stress au bureau ?

Prévenir le stress du manager est une nécessité pour le bon fonctionnement de



Pr. Kolou S. Valentin Charles Dassa

l'entreprise. Il faut à la première chose savoir s'écouter, c'est ce qu'on appelle l'auto-connaissance, c'est de savoir analyser ses forces et ses faiblesses, ses capacités et ses incapacités, ses forces et ses limites. La seconde chose c'est l'auto-reconnaissance : nous sommes des individus et personne n'est parfait. Mais beaucoup de gens ne se félicitent jamais d'avoir réalisé un objectif. Il faut être fier de soi-même. Même si on a réalisé le tiers de son travail on a fait quelque chose. Se féliciter soi-même, ne pas attendre que quelqu'un vienne le faire. Cet esprit positif doit motiver davantage à pouvoir évoluer. Il faut évaluer ce qui dans l'entreprise ne va pas et ce qui ne va pas bien. Si la liste de ce qui ne va pas est plus longue, ça veut dire qu'il y a un problème à résoudre. Il faut aussi se reposer, lâcher-prise, savoir déléguer certaines tâches,

on n'est pas indispensable ! faire des activités physiques et sportives et loisirs, la relaxation, s'occuper de sa famille, faire autre chose que le travail « changer de fatigue », aller se ressourcer en campagne, faire des randonnées en forêt, à la montagne, aller voir les amis, aller vers les autres, plutôt que le whatsapp. L'alimentation saine et équilibrée est précieuse. Choisir des aliments qui donnent de l'énergie, fruits et les légumes, boire beaucoup d'eau, manger « bio », manger produits locaux naturels, au lieu de remplir les chariots de produits prêt à manger dans les supermarchés. Surtout éviter les médicaments, l'excès d'alcool, le café, les boissons énergisantes. Au moindre doute, il faut consulter un médecin de travail, un psychiatre, un psychologue, ou un conseiller anti-stress.

propos recueillis par **Abel OZIH**

Covid-19 et enfants : transmission et symptômes



Une étude publiée dans la revue scientifique « Pediatrics » explique que, du côté des enfants, le pourcentage des cas qui évoluent de manière grave est très bas. Le risque de complications augmente d'ailleurs avec l'âge. Les données de surveillance au Togo montrent que les enfants sont moins touchés par la Covid-19 et représentent moins de 1% des patients hospitalisés

et des décès. Les cas les plus graves ont été rapportés chez les très jeunes enfants avec une atteinte des voies aériennes supérieures plus fréquentes que celle des voies aériennes inférieures. Les statistiques affichées sur le site covid19.gouv.tg montrent que 3 enfants de moins de 4 ans sont décédés et 1 enfant de moins de 14 ans également. 183 enfants dont l'âge est compris entre 0 et 4 ans ont été

confirmés cas Covid-19. Jusqu'alors 670 enfants dont l'âge est compris entre 5 à 14 ans ont été cas confirmés au Covid-19.

Signes cliniques chez l'enfant

On note chez l'enfant la fièvre supérieure à 38°C qui entraîne l'irritabilité inhabituelle, une toux fébrile, les selles liquides, vomissements, douleurs abdominales. Les signes de gravité sont la toux ou difficultés respiratoires associées à l'un des signes suivants : cyanose, détresse respiratoire aiguë, signes de pneumonie: prise de boisson ou allaitement impossible, perte de connaissance ou convulsions, tachycardie, marbrures. Les formes graves et la létalité chez l'enfant sont exceptionnelles. Elles semblent un peu plus fréquentes chez les très jeunes enfants.

Un plus grand risque de transmission ?

Les enfants ne transmettent pas plus le virus que les adultes, contrairement à ce qui a été dit au départ de l'épidémie de coronavirus. Selon certaines études les enfants âgés de 6 à 11 ans semblent moins contagieux, comparés aux adultes. Ils font des formes bénignes de la maladie, avec une proportion de

formes asymptomatiques autour de 70%. Lorsqu'ils présentent des symptômes, les enfants excrètent la même quantité de virus que les adultes et sont donc contaminants comme le sont les adultes. Bien que la Covid-19 ne semble pas représenter un trop grand danger pour les petits, il se pose néanmoins un problème au niveau de la transmission. Si les adultes prennent de plus en plus conscience de l'importance des mesures d'hygiène à respecter, ce n'est pas le cas des enfants : la plupart d'entre eux ne prêtent pas tellement attention au lavage des mains. Ils ont tendance, à toujours toucher leur nez et leur bouche.

Respect des mesures barrières

En tant que parents ou tuteurs, il faut accorder une attention spéciale aux enfants. Aussi bien à leurs symptômes pour prévenir une éventuelle complication qu'à leur hygiène. Aussi, éviter tout contact entre les enfants et les personnes âgées. Respecter des mesures barrières s'impose également aux enfants. Respecter les mesures d'hygiène notamment le lavage des mains pour minimiser la transmission enfants personnes âgées.

Cœur malade : signes d'alerte

| par **Elom AKAKPO**



Les maladies du cœur sont une suite d'événements qui commencent par de nombreux facteurs de risque, comme: l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle. S'ils ne sont pas traités, ils peuvent progresser vers un AVC, une coronaropathie, une crise cardiaque, l'insuffisance cardiaque en phase terminale et à la mort. Voici des signes d'alerte.

Une fatigue inexpliquée : un bas débit cardiaque parfois en cause

Pourquoi la fatigue peut-elle révéler un trouble cardiaque ? Une fatigue générale peut être causée par un trop bas débit cardiaque, lui-même lié à une angine de poitrine ou à une artère coronaire bouchée. L'angine de poitrine est en effet un symptôme de rétrécissement des artères du cœur à l'origine d'une diminution des apports de sang nécessaires pour un bon fonctionnement

cardiaque. Si la fatigue est associée à un essoufflement, une prise de poids et des œdèmes dans les membres inférieurs : il peut s'agir d'une insuffisance cardiaque. Une consultation chez le cardiologue permettra de poser un diagnostic.

Douleurs thoraciques : un symptôme typique chez l'homme

Chez l'homme, une douleur thoracique est un signe typique de l'angine de poitrine, un symptôme de rétrécissement des artères du cœur à l'origine d'une diminution des apports de sang qui lui sont nécessaires pour fonctionner. Cette douleur est ressentie comme une sensation de serrement, tel un étau qui enserme le thorax, monte jusqu'aux mâchoires et retentit dans le bras gauche. En cas de douleur thoracique soudaine, c'est une urgence qui nécessite une hospitalisation. La prise en charge doit être immédiate et adéquate.

Des palpitations : attention à la fibrillation atriale

Les palpitations correspondent à une sensation de cœur qui s'emballe ou qui bat trop fort, trop vite ou de façon irrégulière. Dans l'immense majorité des cas, ces palpitations sont une des manifestations de l'anxiété. Si les palpitations durent plusieurs minutes voire quelques heures, il est préférable de réaliser un bilan cardiaque. Ceci permettra en effet de savoir si ces palpitations constituent un symptôme révélateur de fibrillation atriale, une contraction désorganisée des oreillettes du cœur. Il faut par la suite, mettre en place un traitement anticoagulant pour prévenir le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) qui augmente avec cette pathologie.

Les palpitations peuvent également être un signe précurseur d'une embolie pulmonaire si elles sont associées à une difficulté à respirer, à la présence d'un point douloureux au niveau du thorax et qu'il existe un facteur déclenchant comme une phlébite, la présence d'un caillot sanguin dans une veine, au niveau des membres inférieurs.

Un essoufflement : un signe d'insuffisance cardiaque

Un essoufflement, s'il est associé à une prise de poids, des œdèmes dans les membres inférieurs et une fatigue, est le signe d'une insuffisance cardiaque. L'insuffisance cardiaque est une maladie du cœur qui se produit quand le cœur n'est plus capable d'assurer un débit de sang suffisant pour couvrir les besoins de l'organisme. Les symptômes surviennent d'abord en cas d'effort, puis au repos quand le trouble s'aggrave. Consulter sans hésiter un médecin, en particulier un cardiologue.

Une syncope : attention à l'infarctus

La syncope est une perte de connaissance qui survient de façon brutale. Les causes des syncopes peuvent être soit neurologiques, soit cardiaques. Les causes cardiaques sont potentiellement sévères puisqu'une syncope peut notamment révéler un infarctus du myocarde. Il existe également d'autres causes cardiaques : la syncope peut être due à un trouble de conduction cardiaque ou un trouble du rythme ventriculaire.

Un trouble de conduction cardiaque, qui correspond à un problème de transmission d'influx nerveux dans le cœur, nécessitera une prise en charge adéquate. Un trouble du rythme ventriculaire, quant à lui, équivaut à une désorganisation de l'activité des ventricules du cœur et nécessitera au pis des cas l'ablation des voies de conduction cardiaque, c'est-à-dire les tissus cardiaques qui conduisent l'influx nerveux au sein du cœur.

Des œdèmes : une cause cardiaque possible

Un œdème correspond à un gonflement dû à une accumulation inhabituelle de liquide dans un tissu du corps humain. Les œdèmes localisés dans les membres inférieurs, c'est-à-dire au niveau des pieds ou des jambes, peuvent être liés à une insuffisance cardiaque s'ils sont associés à un essoufflement, une prise de poids et une fatigue inexpliquée. Les œdèmes peuvent aussi être le signe d'un problème veineux, d'un trouble rénal ou d'un trouble hépatique. Les œdèmes peuvent parfois avoir une origine iatrogène, c'est-à-dire liée à la prise de certains médicaments. En cas d'œdème, consulter le médecin : il réalisera des examens de diagnostic pour identifier la cause des œdèmes et la traiter.

Source : Medisite

Pandémie Covid-19: Possible de donner du sang

Le don de sang contribue à sauver des vies et améliorer la santé. C'est un cadeau à ceux dont la vie est en danger. Ainsi, les contributions régulières de la population permettent de disposer de sang en toute sécurité au moment et à l'endroit où l'on en a besoin. En outre, la décision de faire un don est prise de manière altruiste, volontaire, bénévole, responsable, anonyme et sans gain financier

Face à une pandémie, le besoin de soins de santé est plus important. Cela signifie que la demande de sang est plus importante que d'habitude et que les réserves s'épuisent plus rapidement. Il est donc nécessaire de poursuivre et même d'augmenter les contributions. Le don de sang est possible et nécessaire pendant la pandémie.

Mobiliser davantage les populations et garantir les collectes malgré la pandémie

Le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) a renforcé sa

communication au cours de cette pandémie. Des affiches de sensibilisation ont été faites pour inviter les donneurs à continuer le don de sang dans le respect des mesures barrières. Egalement des communiqués radio et des messages sont envoyés personnellement aux donneurs pour leur rappeler le rendez-vous de don de sang et les rassurer des dispositions prises par le CNTS pour garantir leur état de santé. Ces dispositions sont : prise de température, lavage systématique des mains dès l'entrée au CNTS, distance d'un mètre au minimum entre deux donneurs installés dans le hall et demandeurs au guichet, port obligatoire de masques pour les donneurs et demandeurs de produits sanguins.

Comment donner du sang pendant la pandémie ?

Avant d'aller faire un don, il est important de connaître parfaitement les mesures à prendre pour prévenir la contagion. **Respecter les mesures barrières de prévention : se laver les mains. Ne pas**



Séance de don de sang

toucher le nez ou la bouche, Tousser dans le coude. Garder une distance de sécurité. Porter un masque pendant l'intervention. Signaler à l'équipe du CNTS tout symptôme pouvant être lié au coronavirus. De son côté, chaque service de don respecte toutes les normes de sécurité établies par le ministère de la santé de l'hygiène publique et de l'Accès Universel aux Soins et signale les signes et symptômes de suspicion.

Qui peut donner son sang ?

À l'heure actuelle, il n'existe aucune preuve scientifique de la transmission du coronavirus par le sang. En général, les critères de base pour le don restent les mêmes : **avoir 18 à 60 ans, peser au moins 50 kg, être en bonne santé et ne pas souffrir de certaines affections médicales, ne pas s'exposer à des situations à risque, ne pas s'être fait tatouer ou percer le corps au cours des 12 derniers mois. On ne doit pas donner le sang si on a pris ou on prend de la drogue par injection, on est séropositif, on a des relations homosexuelles, on est atteint d'une maladie sexuellement transmissible, on a eu des rapports sexuels à risque. Les femmes enceintes et allaitantes ne peuvent pas donner de sang non plus. Les personnes en**

bonne santé qui ne présentent pas de symptômes peuvent donner leur sang. De leur côté, les personnes exposées à un cas confirmé de Covid-19 sont temporairement exclues. Les personnes qui ont souffert de symptômes doivent attendre 28 jours pour se présenter en collecte et le signaler lors du don de sang. Les personnes qui se sont rendues dans des zones à risque seront exclues pendant 28 jours. Sont exclues les personnes qui présentent ou ont présenté au cours des 14 derniers jours des symptômes tels que: fièvre, toux sèche, écoulement nasal, mal de gorge, difficultés respiratoires, perte de goût ou d'odeur et/ou diarrhée.

Le Togo dispose de deux Centres de transfusion sanguine (CTS) : CNTS de Lomé et CRTS de Sokodé qui exercent l'ensemble des activités (collecte, qualification, préparation, distribution). On a aussi six Postes de Collecte et de Distribution (PCD) sur toute l'étendue du territoire national : PCD de Tokoin (dans l'enceinte du CHU Sylvanus Olympio), PCD d'Afagnan (dans l'enceinte de l'Hôpital St Jean de Dieu), PCD de Kpalimé (dans l'enceinte du CHP), PCD d'Atakpamé (dans l'enceinte du CHR), PCD de Kara (dans l'enceinte du CHU), PCD de Dapaong (dans l'enceinte du CHR).

Article validé par le CNTS



Respect des gestes barrières

| par **Abel OZIH**

La cible de vaccination anti-Covid élargie

Les cas positifs de Covid-19 ne font que croître dans le Grand Lomé. La situation amène l'autorité à ratisser large au sujet de la vaccination, en cours depuis le 11 mars.

A la suite des personnes considérées comme à haut risque, notamment le personnel des services de santé, et les personnes âgées de 50 ans et plus, ou moins avec des situations de comorbidité avérée, le Ministère de la santé a jugé bon d'élargir la cible de vaccination dans le Grand Lomé.

Les catégories socioprofessionnelles concernées ayant 20 ans et plus sont : les enseignants, les agents de l'Institut de Conseil d'Appui Technique (ICAT), les conducteurs de taxi-moto, les détenus, les conducteurs à 4 roues. En élargissant ainsi la couverture vaccinale, l'autorité veut vite atteindre l'immunité collective contre le Covid-19. 82. 753 personnes au Togo ont reçu la première dose du vaccin AstraZeneca contre la Covid-19 à la date du 6 avril 2021, selon le ministère en charge de la santé.

Poisson : nutritif et thérapeutique

Le poisson est un aliment qui rentre dans la consommation quotidienne des Togolais. Il est réputé comme étant un aliment santé. A part son goût délicieux, le poisson procure de bienfaits sur la santé de l'homme. Mais des méthodes de conservation peuvent dégrader la qualité nutritionnelle que doit procurer le poisson.



La composition du poisson varie d'une espèce et d'un individu à l'autre selon l'âge, le sexe, l'environnement et la saison. Comme il est conseillé de manger 5 fruits et légumes par jour (pour leurs apports en vitamines, minéraux, fibres, et pour leur faible apport calorique) ou encore des féculents à chaque repas (pour leur apport en glucides complexes et l'effet de satiété qu'ils procurent), il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine. Les apports nutritionnels du poisson pour l'alimentation sont reconnus. Le poisson est composé des lipides, des acides gras (les oméga-3), des protéines, des acides aminés, des vitamines (vitamine D et E) et des minéraux (sélénium, iode, magnésium, fer, cuivre). Ces différentes propriétés améliorent la santé de l'homme. « Le poisson est classé dans le groupe des aliments de croissance. Et quand on parle d'aliments de croissance, des aliments qui apportent des protéines essentielles. Le poisson renferme plus de 20% de protéines tout comme la viande qui a de 18 à 20% de protéines. En dehors de ces protéines, le poisson apporte des éléments comme les vitamines, des sels minéraux (le calcium, l'iode qui est un micronutriment indispensable à la santé mais qui se retrouve en de très petite quantité dans l'organisme et que ce dernier ne peut pas synthétiser et il lui faut des apports extérieurs. Les poissons gras renferment également des acides gras tels que la vitamine A, la vitamine E, en exemple il y a l'huile de foie de morue», explique Mme Dapou Tchapo-Kondor, Nutritionniste à Lomé.

Peu importe le mode de capture, l'utilisation du poisson dans la cuisine est fort importante dans le régime alimentaire de l'homme. Qu'il soit consommé frais, fumé, grillé ou frit, le poisson procure les sels minéraux et autres vitamines.

Bienfaits prouvés du poisson sur la santé

« Le poisson est généralement considéré comme faisant partie des meilleurs aliments qu'on peut manger pour un cœur sain. De nombreuses grandes études d'observation ont montré que les personnes qui mangent du poisson régulièrement semblent avoir un moindre risque de crises cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et de mort de maladie cardiaque », affirme Dr. Francine Ayessou-Komla, Nutritionniste en alimentation vivante, en Angleterre. Le poisson étant riche en acides gras oméga-3, il est essentiel pour le développement et la santé du cerveau et des yeux. Il est recommandé que les femmes enceintes et allaitantes s'assurent de manger suffisamment d'aliments riches en oméga-3 doit le poisson. Les femmes enceintes devraient aussi éviter les poissons crus et non cuits, car il peut contenir des micro-organismes qui peuvent nuire au fœtus. La consommation du poisson est liée à un déclin réduit dans le fonctionnement du cerveau dans la vieillesse. Les gens qui mangent régulièrement du poisson ont aussi plus de matière grise dans les centres du cerveau qui contrôlent la mémoire et l'émotion. Des études ont montré que les gens qui mangent régulièrement du poisson sont beaucoup moins susceptibles de souffrir de dépression. Le poisson est la seule bonne source alimentaire de vitamine D. Cette vitamine importante fonctionne en fait comme une hormone stéroïde dans le corps, et une grande proportion de la population togolaise en est déficiente. Plusieurs études ont trouvé que la consommation des huiles oméga-3 dans le poisson réduit le risque de diabète de type 1 chez les enfants ainsi que de la forme auto-immune de diabète chez les adultes. Le poisson peut aider à prévenir l'asthme chez les enfants et protéger

Covid-19 : Quand rendre obligatoire la vaccination ?



Dans le cadre de la prévention et la lutte contre les épidémies par le biais de la vaccination, le code de sante-publique du Togo en son l'article 66 stipule : « Le ministre chargé de la santé rend obligatoire dans les zones menacées par une épidémie la vaccination contre l'affection en cause lorsqu'il existe un vaccin efficace. On entend par épidémie une apparition et propagation d'une maladie infectieuse et contagieuse qui frappe en même temps et en un même lieu un grand nombre de personnes ». Alors pourquoi face à cette pandémie, le vaccin n'est pas rendu obligatoire ?

la vision lorsqu'on vieillit. Les gens qui consomment plus de poissons ont un risque beaucoup plus faible de développer une dégénérescence maculaire, une des principales causes de déficience visuelle et de cécité. Le poisson peut aussi améliorer la qualité du sommeil.

Les enfants et la consommation des poissons

Un enfant peut manger du poisson et des fruits de mer cuits (crevettes, moules, etc.) dès qu'il commence à manger des aliments complémentaires. Il faut cependant attendre l'âge de 2 ans avant de lui offrir les autres espèces de poisson. Généralement le poisson renferme moins de matières grasses que la viande, et celles qu'il contient sont de bons gras (dont les oméga-3). Les oméga-3 favorisent le développement et le fonctionnement du cerveau et des yeux des enfants. Comme le cerveau d'un enfant atteint sa taille adulte à 5 ou 6 ans, le poisson devrait constituer un aliment important de son alimentation. Par ailleurs, les oméga-3 diminuent également les risques de maladies cardiovasculaires. « Il est recommandé de donner du poisson à manger deux fois par semaine aux enfants et de varier les poissons servis afin que les tout-petits consomment une plus grande variété d'éléments nutritifs. » recommande Mme Dapou Tchapo. Pour réduire le risque d'étouffement, enlever toutes les arêtes en coupant délicatement le poisson en petits morceaux avant de le servir l'enfant.

Peut-on manger sans problème du poisson fumé ?

La dégradation nutritionnelle se fait remarquer dans les méthodes utilisées pour le fumage. « Si on met le poisson en contact direct avec le feu, cela peut détruire certains éléments nutritifs dont la vitamine A, et l'iode. Ces derniers sont des nutriments thermosensibles, c'est-à-dire, l'excès de feu peut détruire ces deux nutriments. Lors du fumage, on remarque qu'il y a de l'eau et la graisse qui sortent du poisson. L'eau contenue dans le poisson comporte les oligoéléments

Le problème réside-t-il dans « l'efficacité du vaccin » ? Le Code de la santé dit bien « lorsqu'il existe un vaccin efficace ». Alors le vaccin actuel n'est-il pas efficace ?

A ce sujet, les scientifiques disent qu'on ne peut pas encore déclarer les vaccins utilisés actuellement comme efficaces car ignorant encore tout de leurs effets secondaires sur le long terme.

C'est en faisant le bilan avantages/inconvénients qu'il a été jugé plus bénéfique d'utiliser ces vaccins. La vaccination demeure toutefois la solution efficace face à la pandémie actuelle.

tels que le calcium, le sodium, l'iode. Ce qui fait qu'il y a une perte de valeur nutritive. En dehors de cette perte, on utilise très souvent les objets non nutritifs pour fumer le poisson par exemple les sachets plastiques, les pneus usagés qui peuvent se révéler cancérogènes», détaille Mme Dapou Tchapo.

Le poisson congelé peut-il subir une dégradation nutritionnelle par rapport au poisson frais ?

« La qualité nutritive du poisson surgelé diminue considérablement quand il provient de la congélation. La surgélation ne conserve pas les oméga 3 qui sont des nutriments extrêmement sensibles à la surgélation. Il disparaît au bout de 6 mois. Passé ce délai de surgélation, le poisson n'est pas dangereux pour la consommation mais il perd bon nombre de nutriments notamment l'oméga 3, l'iode et aussi sa saveur. La meilleure solution serait de l'acheter frais et de le congeler soi-même et le manger dans le mois qui suit», déclare Dr. Francine Ayessou-Komla, Nutritionniste en alimentation vivante. Selon une étude faite par l'Institut Foods and Drugs Administration, il faut congeler le poisson de 6 à 8 mois sans briser la chaîne de congélation. « Malheureusement, le constat est que les conditions de transport exigent la décongélation et après recongeler encore. Ce qui favorise ou entraîne une perte en valeur nutritive du poisson congelé », ajoute Mme Dapou Tchapo.

Qu'en est-il du poisson en boîte de conserve ?

Les poissons en boîte de conserve comme le maquereau et la sardine, peuvent toujours garder leurs vitamines D et oméga 3. « Comme dans les conserves il n'y a pas d'air, les oméga 3 restent présents. Malheureusement, le taux d'histamine devient élevé à cause de la méthode ou du mode de conservation. Il faut aussi tenir compte des conditions de la mise en boîte, la date de péremption », explique Mme Francine Ayessou-Komla.

Santé**Actualité**

| par **Cousin EGNO**

Santé**Alimentation**

| par **Gamé KOKO & Raymond DZAKPATA** (Stagiaire)



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



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



SAVON NOIR BIO DU MAROC

DISPONIBLE EN PLUSIEURS VARIÉTÉS

**Savon recommandé aussi
aux hommes. Rend lisse
votre peau et donne de
l'éclat à votre teint naturel**



**Disponible
en Pharmacie !**

- Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté



**# Je DONNE
Mon SANG
Je SAUVE
Des VIES!**

**3^{ème}
édi-
tion**

**12
au
17
avril
2021**



Les opérations se dérouleront
das le strict respect des
mesures barrières

#JDMSJSDV

**CNTS-LOMÉ
TOKOIN DOUMASSESE**

