



SANTÉEDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°632 du 18 Août 2021

Melon : protéger les reins et éliminer les radicaux libres



4

LA MELON : UN FRUIT DIUREDIQUE



Recette à l'ananas pour purifier l'organisme

6



Aklikon contre stérilité et faiblesse sexuelle

7



Le corossol pour un cœur en bonne santé

3

Vertus des fruits sur la santé

Manger des fruits est bon pour la santé. L'OMS recommande de manger cinq portions de fruits et légumes par jour. Qu'est-ce que les fruits apportent comme bénéfices nutritionnels ? Faut-il les choisir frais ou secs ? Peut-on les consommer sans modération ? Voici les vérités sur les fruits.



Les nutritionnistes proposent de mettre au menu cinq portions de 80 grammes de fruits et légumes par jour en laissant le choix au consommateur de répartir entre les deux variétés d'aliments. Une portion équivaut soit à un fruit de taille moyenne comme une orange, une mangue, ou à la moitié d'un gros fruit comme une demi-papaye.

Bénéfices nutritionnels

Les fruits sont une excellente source de vitamines. La plupart des vitamines du groupe B, sauf la B12, les vitamines antioxydantes C et E et le bêta-carotène. Ce ne sont pas les seuls antioxydants, puisque les fruits regorgent de polyphénols, caroténoïdes et flavonoïdes qui luttent contre le stress oxydatif. Ils apportent également des minéraux, potassium, magnésium, manganèse, calcium ou fer, c'est le cas de la banane.

Manger des fruits, c'est s'assurer un bon apport en fibres indispensables pour un transit régulier, le sentiment de satiété puisqu'elles régulent la vidange gastrique ; importantes également pour l'équilibre du taux de mauvaises graisses ou encore dans la prévention du cancer du côlon. Attention cependant aux côlons sensibles qui peuvent mal tolérer certains fruits crus riches en fibres insolubles.

Si tel est le cas, on conseille de retirer la peau, voire de cuire les fruits, ce qui limite fortement la fermentation à l'origine des désagréments intestinaux. Les fruits possèdent le grand avantage d'être peu caloriques, particulièrement utiles lorsqu'on fait attention à son poids et ce, d'autant plus que leur index glycémique, c'est-à-dire leur pouvoir sucrant, est modéré.

Différences entre fruits frais et fruits secs

On distingue deux catégories de fruits secs : les fruits à coque ou fruits oléagineux, naturellement secs et riches en lipides comme les amandes, les noix, et les fruits séchés qui sont à la base des

fruits frais entiers ou tranchés ayant subi une déshydratation. Les fruits séchés sont beaucoup plus riches en minéraux (jusqu'à cinq fois), en particulier en potassium et en magnésium mais leur teneur en sucres, donc en calories est plus élevée. Ils ont beaucoup de fibres. Leur richesse en minéraux et leur valeur énergétique en font un bon choix pour les sportifs.

Prévention des risques de santé

Les personnes ayant un apport plus faible en fruits et légumes ont un risque de cancer, quelle que soit la localisation, de 1,5 à 2 fois plus élevé que les mangeurs réguliers. De nombreuses études évoquent un effet protecteur en particulier sur la prévention des cancers des voies aéro-digestives supérieures, du poumon, du côlon et du rectum. Cet effet est relié à la présence de nombreuses molécules antioxydantes, vitamine C, caroténoïdes, polyphénols qui protègent la molécule d'ADN contre l'oxydation provoquée par les radicaux libres. Les fibres sont importantes pour le transit et la satiété. On parle aussi de l'effet protecteur dans la prévention cardiovasculaire. C'est le cas du régime méditerranéen qui associe des antioxydants, des fibres et des phytostérols. Manger des fruits est encore bénéfique dans la prévention de l'ostéoporose grâce à leur contenu en calcium et leur effet alcalinisant. On assure une meilleure gestion du poids grâce à une consommation régulière et raisonnable de fruits, aliments peu caloriques et surtout riches en fibres, favorisant la satiété, comme c'est le cas pour la pectine de la pomme.

Diabète : Fruits à privilégier et à éviter

La consommation doit rester raisonnable, pas plus de deux à trois fruits par jour. Le choix doit se porter vers les plus faibles index glycémiques, comme les fruits rouges. Enfin, les diabétologues conseillent de les consommer au cours d'un repas pour une absorption intestinale plus lente des sucres.

PHARMACIE DE GARDE Du 16 Août au 23 Août 2021

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	22 21 29 64
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
OCAM	Rue de l'ENTENTE	22 21 62 05
DES APOTRES	49 Boulevard Moboutou Sésé Séko, Akodésséwa, Face Etocotran	70 45 38 05
HORIZON	Nyékonaipoè. Face Sapeurs-Pompiers de l'immeuble AAC.	22 20 42 42
JUSTINE	291, Bd des Armées -Tokoin Habitat	22 21 00 01
CAMPUS	Adéwi	22 21 56 32
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	22 26 66 48
UNIVERS-SANTE	Cité OUA rentrée du CHU-CAMPUS	22 61 81 43
AEROPORT	Rte de l'Aéro ortsITO	22 26 21 22
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	22 26 89 94
LILAS	7, Route de Ké ué	22 26 29 59
THERYA	Mangotigomé, Route de la Foire Internationale TOGO 2000	22 61 56 52
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	22 70 01 69
CHRIST-ROI	Kagomé	22 27 46 66
ADIDGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Sé bé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du Bar Solidarité	70 40 25 40
ABRAHAM	Agoè-Logopé Kossigan	22 50 10 00
DENIS	Agoè Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
NOUVELLE TULIPE	Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
LE ROCHER	Agoè Zongo, près du terrain de jeu de Golf	92 30 06 56
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	22 51 70 22
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Ké ué, Face au CEG A oè-Est	70 40 29 06
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau Route du Bar Plateau	93 36 26 26
ASSURANCE	Adétikopé, Nationale N°1, non loin du Marché	93 08 76 76
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du carf EDEM CAMP GP	22 55 08 15
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	22 27 34 53
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida	99 27 36 36

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
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
EMNET	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

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI

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



Parents, détruisez les boites de conserves vides, les pneus abandonnés et les jarres cassées qui sont source de multiplication des moustiques.



Source: PNLP

Orange: recettes pour hypertendus et diabétiques



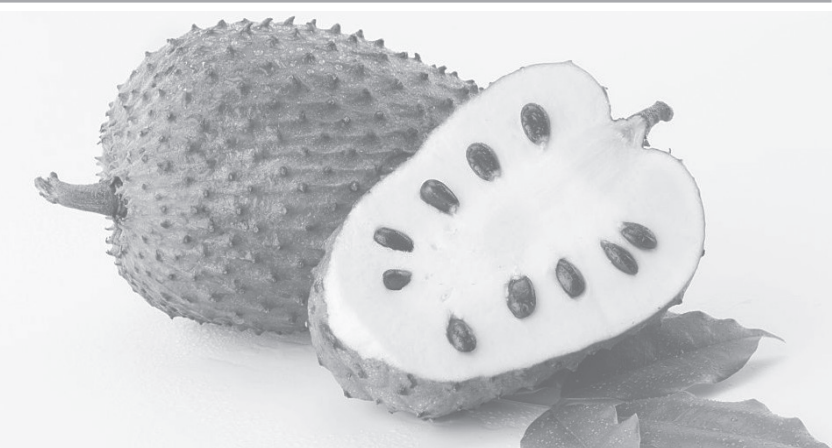
Le processus oxydatif au sein de l'organisme est l'un des principaux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires. Consommer des oranges, riches en vitamines A, B, C, calcium, magnésium potassium, permet de réduire les risques d'artériosclérose, les AVC et de thrombose. Son action diminue également le taux de mauvaises graisses dans le sang. L'orange est un fruit qui améliore la circulation sanguine, en régulant la pression artérielle et en réduisant les niveaux de triglycérides dans le sang. Aussi, elle améliore la digestion en cas de gaz, d'acidité stomacale ou de constipation.

Recette 1 : Prendre trois oranges bio, 150 grammes de sucre roux, deux cuillères à soupe de cannelle, une cuillère à soupe de curcuma en poudre, une cuillère à soupe de curcuma en poudre, une cuillère à soupe de gingembre et un litre

d'eau. Mettre tous les ingrédients dans une marmite. Cuire durant deux heures à feu doux. Laisser reposer puis mixer le tout. Laisser refroidir et conserver dans des pots hermétiquement fermés puis placer directement dans le réfrigérateur. Prendre une cuillère à soupe une fois par jour.

Recette 2 : Bénéficier au maximum de l'écorce d'orange. Bien laver les oranges avec une cuillerée de jus de citron et une cuillerée de vinaigre dissoute dans une tasse d'eau. Mettre une tasse d'eau à bouillir. Râper l'écorce d'une orange, mais en faisant attention à ne pas dépasser une cuillère et demi en termes de quantité, ce qui est suffisant pour chaque infusion. Laisser bouillir pendant 10 minutes et laisser reposer pendant 5 minutes. Y ajouter une petite cuillerée de miel. L'idéal est de boire cette infusion deux fois par jour.

Le corossol pour un cœur en bonne santé



Le corossol apporte une quantité considérable d'énergie sous forme de sucres, en plus des vitamines du groupe B nécessaires pour que notre organisme mette à profit cette énergie de manière efficace. Le muscle cardiaque met à profit de manière efficace l'énergie apportée par le corossol.

Quand le cœur bat avec moins de force que la nécessaire, la consommation du corossol apporte vigueur et énergie au cœur. De plus le corossol contient de la fibre végétale ; elle est diurétique, riche en potassium et très pauvre en sodium et en graisse, remplissant ainsi toutes les conditions pour être un aliment salubre pour le cœur. Le corossol apporte aussi une certaine quantité de calcium, un minéral nécessaire à la régulation des battements cardiaques.

Comment faire du jus de corossol

Boire quotidiennement le jus du corossol pendant une semaine durant laquelle le patient doit faire la diète, la privation, de certains aliments. Ainsi, il convient d'éviter les aliments contenant un taux

élevé de sodium, réduire autant que possible la consommation des plats cuisinés en congelés, des croustilles, des légumes en conserve, de la charcuterie. Certes, la consommation de légumes est fortement recommandée, toutefois, il en faut des légumes frais.

Recette : Un fruit de corossol, 1 tasse et demi d'eau. Couper le fruit en deux et retirer toute la chair. Jeter la peau de ce fruit exotique. Vous pouvez vous aider d'une cuillère pour retirer plus facilement la chair du corossol. Séparer les graines de la chair du corossol pour éviter de les mixer et qu'elles ne se mêlent au jus.

Ensuite, mettre la chair découpée en petits morceaux dans le récipient du mixeur. Ajouter une tasse et demi d'eau et mixer le corossol. Filtrer le jus de corossol à l'aide d'une passoire très fine pour s'assurer qu'il n'y aura pas de morceaux dans le jus. Vous pouvez ajouter de la glace à votre jus de corossol pour en faire une boisson plus rafraîchissante.

La mangue : assurer la santé des artères



D'après une étude de l'Université de Californie - Davis : 2 portions de mangue par jour ont un effet très bénéfique sur la pression artérielle systolique des femmes ménopausées en bonne santé. En moins de 2 heures, la consommation de mangue contribue à détendre les vaisseaux sanguins et à induire des changements favorables dans la production de méthane respiratoire, une indication d'un effet positif sur la fermentation intestinale. Les mangues contiennent un mélange de polyphénols (la mangiférine, la quercétine, la gallotannine, l'acide gallique) en concentration élevée ; ces composés bioactifs sont responsables de cette réponse favorable d'élasticité artérielle. Les sont un atout naturel dans la réduction du risque de maladie cardiovasculaire. La mangue contient des fibres digestes, dont la pectine, le potassium. Ces substances favorisent le contrôle du rythme cardiaque et le maintien d'une pression artérielle normale. L'artériosclérose est caractérisée par un durcissement, un

épaississement et une perte d'élasticité de la paroi des artères. La mangue est une source importante de trois vitamines les plus antioxydantes A, C E. Elles empêchent, séparément mais beaucoup plus quand elles sont ensemble, l'oxydation des lipoprotéines qui circulent dans les sangs reliés aux mauvaises graisses. L'oxydation de ces substances déclenche le dépôt des mauvaises graisses sur les parois artérielles qui se détériorent alors.

La mangue ne devrait pas manquer dans l'alimentation des personnes qui présentent un manque d'irrigation sanguine aux extrémités ou dans les artères coronaires. La mangue est diurétique, autrement dit elle facilite la production d'urine, de plus elle contient une bonne quantité de potassium et très peu de sodium. C'est pourquoi sa consommation est très recommandée en cas d'hypertension car elle aide à la contrôler. La consommation de mangue est conseillée aux diabétiques car elle aide à prévenir les complications circulatoires du diabète.

Recettes au citron pour fortifier l'immunité



Le citron est un antiseptique, antibiotique, antioxydant et antiviral. Le citron est très riche en vitamine C. C'est un immunostimulant qui contribue à la protection des globules blancs. Le citron intervient dans le traitement de plusieurs maux dont : mal de gorge, angine, fièvre, toux, mal de tête. Les individus qui consomment suffisamment de vitamine C oxydent 30% plus de gras corporel au cours d'exercices physiques que des personnes qui n'en consomment pas assez. C'est pour cela que la consommation du jus de citron est conseillée dans de nombreux régimes minceurs. Le citron ne doit pas manquer dans l'alimentation.

Recette contre le coronavirus : Jus de citron + gingembre écrasé, bouillir et édulcorer au miel à chaud puis boire (demi à 01 verre bambou) deux fois par jour. Cette recette contribue à renforcer l'immunité contre les virus.

Comment réaliser sa cure de citron

Attention : Les enfants, les personnes âgées, les personnes atteintes d'une décalcification, d'une anémie ne doivent pas effectuer cette cure.

Recette 1 : elle doit être suivie deux semaines. Le premier jour, il faut prendre le jus d'un citron dilué dans de l'eau demi-heure avant le petit-déjeuner. La dose augmente d'un fruit par jour jusqu'à sept citrons. La dose diminue alors d'un citron par jour jusqu'à n'en prendre que le dernier jour.

Recette 2 : Mettre 3 citrons dans une casserole d'eau froide, sans les couper, et porter à ébullition durant 3 minutes. Laisser refroidir, sortir les citrons et les presser. Ajouter le jus à l'eau de cuisson et boire à jeun le matin, et entre les repas.

par **William O.**

Melon : protéger les reins et éliminer les radicaux libres



Le melon est une bonne source d'acide folique, une vitamine du groupe B qui contribue à construire l'ADN, le matériau essentiel au bon fonctionnement du système nerveux et à l'intérieur duquel est inscrit le code génétique de chaque individu. Cette vitamine permet le renouvellement des globules rouges, la bonne cicatrisation des tissus en cas de blessure et de lésion.

Elle intervient également dans le fonctionnement du système immunitaire. L'acide folique a également des propriétés protectrices contre certains cancers et les maladies cardio-vasculaires.

Santé de la peau et des reins

Excellents détoxifiants les melons sont également diurétiques et laxatifs. Ils sont conseillés en cas de maladies rénales,

Il existe de nombreuses variétés de melons. Les plus connus et consommés sont le cantaloup, le melon miel, le melon d'eau ou pastèque. Les melons sont très riches en de nombreux nutriments et substances complexes extrêmement bénéfiques pour la santé.

de cystite et de maladie de la vessie. Ils aident à combattre le développement excessif des dépôts graisseux dans la région des hanches et des cuisses, plus fréquent chez la femme. Ces fruits sont également utiles dans les cas de maladies de la peau tels que l'acné. Ces nutriments renforcent la peau, notamment en favorisant la production de collagène et en protégeant des radicaux libres causés par l'exposition prolongée aux rayons du soleil.

Transit intestinal

Le melon est riche en fibres solubles qui jouent un rôle important dans l'hygiène du colon. Ces fibres absorbent l'eau en traversant le système digestif, ont effet de constituer des selles plus lourdes et volumineuses. Par conséquent le passage de ces dernières à travers l'intestin s'accélère, réduisant le temps durant lequel les substances nocives contenues dans les matières fécales restent en contact avec les parois du côlon.

Perte de poids

Le melon est une excellente source de

potassium et il peut contribuer à abaisser une tension artérielle trop élevée et fluidifier le sang. Sa richesse en bêta-carotène et en eau favorise l'élimination de toxines et favorise la perte de poids. Sa grande richesse en eau et électrolytes en font un excellent aliment pour hydrater l'organisme.

Comment bien consommer ?

Consommer le melon seul et de préférence une vingtaine de minutes avant le repas. Choisir un melon bien mûr pour s'assurer d'un apport maximum en nutriments. Une fois coupé le melon perd rapidement certaines de ses vitamines (C et acide folique notamment). Garder les parties coupées au frais et à l'abri de la lumière.

Recette énergétique : Une tasse de jus de melon, une tasse de jus de pomme, une tasse de jus de poire. Bien mélanger les 3 fruits. On peut ajouter quelques glaçons et un peu de gingembre râpé. On peut varier ce jus en ajoutant un filet de jus de citron et en remplaçant le jus de pomme par du jus de raisin.

Des fruits qui aident à brûler les graisses

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



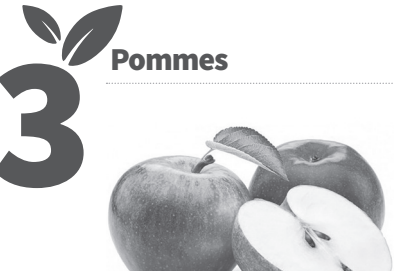
Noix de coco

La noix de coco contient des triglycérides à chaîne moyenne qui peuvent améliorer le taux métabolique jusqu'à 30%. La noix de coco a un double effet: sa chair et son eau surtout permettent d'améliorer le métabolisme et donc de pouvoir brûler les graisses plus facilement. Ce fruit facilite le transit intestinal et améliore la digestion.



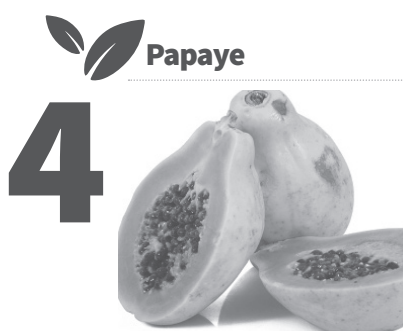
Avocat

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



Pommes

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



Papaye

La papaye possède des propriétés diurétiques. En d'autres termes, ce fruit aide permet éliminer l'eau stockée dans le corps. En effet, la papaïne, la principale composante de ce fruit, est riche en vitamines A, C et B, en calcium, en fer et en phosphore. Cet enzyme a un grand pouvoir digestif qui permet de casser les fibres de protéines des viandes qu'on consomme et également de neutraliser l'acide gastrique.

Pamplemousse: recettes pour perdre du poids

Le pamplemousse est l'un des fruits peu appréciés par les togolais. Ceci à cause du goût légèrement amer qu'il laisse après la succion et l'ignorance de ses vertus insoupçonnées pour la santé. Plus gros que l'orange, il y a les variétés rouge, rose et le jaune.



Sous sa peau épaisse, le pamplemousse cache des trésors précieux participant au bon fonctionnement de l'organisme et la prévention des maladies graves dont le cancer. Un demi-pamplemousse ne compte qu'à peine 40 calories. Ce qui est peu.

Source de multiples vitamines

Le pamplemousse regorge de la vitamine A nécessaire pour la croissance et la reproduction. En plus cette vitamine intervient dans le processus de défense de l'organisme. Fournissant à plus de 35% des apports journaliers en vitamine A, il est très utile pour garder une bonne vue. Il apporte également des vitamines B en particulier la B1 nécessaire à la production d'énergie, la B9 ou folates si importante pour les femmes enceinte et qui, tout comme la vitamine B6, diminue les risques cardio-vasculaires. Il contient aussi de la vitamine C réduisant ainsi la formation des cellules cancérogènes.

Bon pour le régime

Très peu calorique avec 60 calories pour 100 grammes, le pamplemousse présente un indice glycémique modéré et un fort indice de satiété favorisant la perte de poids. Il contient des fibres solubles, dont la pectine, qui favorise le transit et diminue l'absorption intestinale

Consommer du pamplemousse dans le cadre d'un régime alimentaire sain peut réduire les pics de sucre dans le sang. Ils contiennent également la naringénine, un antioxydant puissant qui aide à équilibrer les niveaux d'insuline. On peut remplacer son vinaigre par du jus de pamplemousse ou encore manger ce fruit en petits dés dans une salade, histoire de bouleverser un peu les habitudes alimentaires pour aiguïser l'appétit. D'après certaines études, le pamplemousse est le fruit par excellence des personnes obèses.

Recette: Prendre 1 pamplemousse entier pour jour, en entier ou en jus. Eviter l'excès du sucre et du gras. Faire la marche sportive 30 minutes au moins 3 fois par semaine, lundi, mercredi et vendredi. Dormir au moins 6 heures de temps chaque nuit. Avec toutes ces bonnes pratiques, en trois mois, une personne obèse peut perdre 1,5 kg.

Par ailleurs, le pamplemousse offre de nombreux minéraux, le potassium et le magnésium. Ceux-ci permettent de prévenir l'hypertension artérielle. Le calcium, très important pour la qualité des os, et le fer, un anti fatigue contenu dans son jus, font partie de ses minéraux.

par William. O

Pastèque : alliée des reins

La pastèque abonde actuellement dans les marchés au Togo. Beaucoup plus prisée pour ses qualités rafraichissantes parce qu'étant composée à plus de 92 % d'eau, la pastèque cached'énormes vertus. On lui prête une action dépurative et désintoxiquant bénéfique pour les reins. Elle favorise la miction.

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

Un cadeau pour les reins

Elle est essentiellement indiquée dans les maladies des reins et des

voies urinaires (insuffisance rénale, lithiase, infections) et quand on souhaite réaliser une cure dépurative pour éliminer les toxines du sang. La cure de pastèque peut être suivie en alternant le fruit frais et le jus qui est mieux toléré par l'estomac. Ce fruit est gorgé de citrulline, acide aminé qui stimule la dilatation des vaisseaux sanguins et faisant croître ainsi le débit sanguin. La pastèque contient également des antioxydants qui permettent de lutter contre le vieillissement des cellules.

Le fruit des diabétiques

Les diabétiques tolèrent bien la pastèque grâce à sa faible teneur en sucre. N'apportant que 32 kcal/100g et produisant une sensation immédiate de satiété, elle est recommandée dans les régimes amaigrissants.



Vertus des pépins ou graines

En occident on a tendance à préférer la pastèque sans pépins. C'est une erreur: les pays producteurs de ce fruit ont depuis longtemps compris que les pépins de la pastèque sont une richesse en tant que telle. En effet, en Afrique, les pépins sont consommés comme un aliment à part entière, car ils sont très riches en protéines, en hydrates de carbone et en lipides. En Inde on mout les graines de pastèque afin d'en faire de la farine et en Chine on les grille et les consomme comme des

cacahuètes. Ces graines sont excellentes pour la santé des reins et de la prostate.

Recette: 1 tasse de pastèque en morceaux (220 g), 1 citron. Prendre la pastèque en morceaux, en retirer les graines et les mettre dans le mixeur. Ensuite, prendre le citron, retirer la peau et les pépins, et l'ajouter dans le mixeur avec la pastèque. Mixer. Cette recette ne requiert pas d'eau car la pastèque en contient suffisamment et cela peut rendre le jus fade. Cette boisson est bonne pour les reins.

Santé**Bien-Etre**



Fruits pour favoriser la fertilité des femmes



De nombreuses études ont conclu à un impact favorable et significatif d'une alimentation plus saine sur la fertilité n'examinaient que des femmes

infertiles et non la population générale. Les consommatrices de fast food ont un risque d'infertilité de plus de 16%, contre 8% pour les mangeuses de fruits, c'est le

résultat d'une étude internationale publiée dans la revue « Human Reproduction ». Les plus grosses mangeuses de fruits sont définies par une consommation d'au moins 3 fruits par jour au cours du mois précédant la conception. Les grandes consommatrices de fast food mangeaient hamburgers, pizzas, et frites au moins quatre fois par semaine. Les chercheurs ont constaté que chez les femmes qui consomment le moins de fruits, le risque d'infertilité, définit comme mettant plus d'un an à concevoir, passait de 8% à 12%. Chez celles qui se nourrissent de fast food quatre fois par semaine, le risque d'infertilité est passé de 8% à 16% par rapport aux mangeuses de fruits. De plus, comparativement aux mangeuses de fruits, les autres femmes mettent 2 semaines de plus avant de devenir enceintes. Parallèlement, les femmes qui consomment de la restauration rapide quatre fois ou plus par semaine prennent presque plus d'un mois de plus pour tomber enceintes. Cela confirme l'effet protecteur des fruits.

Un excès de graisses saturées toxiques pour les ovaires

Pour les auteurs, l'explication tient principalement aux substances contenues dans les fruits et légumes, soit une gamme d'antioxydants et de composés phytochimiques, qui peuvent avoir un effet bénéfique sur la fertilité. En revanche, la fast food contient de grandes quantités de graisses saturées, de sodium et de sucre. Des études chez la souris ont montré que des apports excessifs de graisses alimentaires augmentent la teneur en lipides des cellules de l'ovaire jusqu'à induire leur mort cellulaire (apoptose) par lipotoxicité. On recommande aux femmes désirant tomber enceintes d'ajuster leurs apports alimentaires sur les recommandations alimentaires nationales pour la grossesse. Par ailleurs, une étude récente conclue ainsi qu'une consommation plus élevée de fruits et de légumes est associée à une motilité accrue des spermatozoïdes, tandis qu'une consommation plus élevée d'aliments et de sucreries riches en graisses peut réduire la qualité du sperme.

Source: Top santé

Constitution du ROSCI SR/PF en ligue locale de la SDSR

Rendre plus visibles les interventions en matière de santé de la reproduction au Togo

Le Réseau des Organisations de la Société Civile intervenant en Santé de la Reproduction et de la Planification Familiale (ROSCI SR/PF), se constitue désormais en ligue locale de la santé et des droits en santé de la reproduction. Par cette approche, ROSCI SR/PF veut rendre plus visibles les actions de plaidoyer et d'interventions en matière de santé et droits sexuels en santé de la reproduction. La formalisation de cette initiative a été faite le vendredi 06 août 2021 à Lomé au cours d'une rencontre qui a regroupé des membres du ROSCI/PF, de l'ATBEF et OSC partenaires.

Le ROSCI SR/PF constitue depuis sa création un creuset regroupant les OSC spécialisées en SR/PF. Il est un interlocuteur clé du ministère en charge de la santé et des partenaires techniques et financiers. Avec le partenariat de la Fédération Internationale pour la Planification Familiale (IPPF) dont est membre l'ATBEF, ROSCI SR/PF se propose d'appartenir à la ligue internationale SR en se constituant en ligue locale. L'objectif de cette appartenance est de renforcer son positionnement aussi bien sur le plan national que régional et pouvoir ainsi accéder à plus d'opportunités de mobilisation de ressources pour ses programmes de plaidoyer pour un renforcement de l'accès de la population aux services de droits en santé sexuelle et

de la reproduction. Selon M. Edem Dzotsi, Secrétaire Général de ROSCI SR/PF, représentant la présidente, « nous sommes ambitieux de renforcer les capacités des organisations partenaires et non membres pour avoir davantage opportunités pour mobiliser les ressources. Se constituer en ligue nous permettra de soutenir nos différents plaidoyers en matière de mobilisations des ressources pour l'achat des contraceptifs et pour les activités de la planification familiale dans nos différentes communautés au Togo ».

« Nous voudrions rendre visibles nos activités sur le terrain et mobiliser les fonds sur le plan régional et redistribuer aux OSC qui interviennent dans la SR/PF. En clair, ROSCI SR/PF veut faire une meilleure coordination des activités et démontrer



Vue des acteurs lors de la rencontre

combien de fois les OSC contribuent aux efforts du gouvernement », a-t-il ajouté. La représentante de la Direction de la Santé de la Mère et de l'Enfant (DSME), Mme Louise Akpadza, a salué l'initiative et encouragé ROSCI SR/PF à redoubler d'efforts pour l'atteinte des objectifs ; ceci pour améliorer et garantir la santé de la

mère puis la santé de reproduction au niveau des communautés. La mobilisation des ressources est avant tout, une étape très importante dans la mise en œuvre des plans d'action des organisations de la société civile.

par **William O.**

Santé**Actualité**



Banane très mûre: bonne humeur et antistress

La banane contient 3 sucres naturels qui sont le sucrose, le fructose et le glucose. Elle est également riche en protéines, en fibres, en phosphore, en fer et en vitamines et minéraux. Énergétique et très riche en eau, de façon générale la banane est importante pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Bénéfices anti-cancer

L'état de la banane est également important pour savoir si les nutriments sont toujours bien conservés. Certaines personnes n'apprécient pas les bananes trop mûres, en raison de la présence de taches brunes sur la peau du fruit. Or, selon certaines études, les bananes trop mûres sont bien plus efficaces, car elles contiennent une substance appelée «facteur de nécrose tumorale» (TNF : Tumor Necrosis Factor) qui a la capacité d'agir contre les cellules anormales.

En outre, plus les taches brunes sont présentes dans le fruit, plus sa capacité à renforcer le système immunitaire est

élevée. D'autre part, une étude japonaise a prouvé que le TNF présent dans les bananes mûres possède des propriétés anti-cancer efficaces et renforce le système immunitaire. Les chercheurs japonais ont conclu qu'une consommation régulière de banane peut prévenir des maladies telles le cancer.

Les bananes qui ne sont pas encore mûres contiennent également du TNF, mais à faible dose et donc pas aussi efficace contre les cellules anormales. La teneur en nutriments change avec le mûrissement du fruit. Plus elle mûrit, plus la quantité d'antioxydants augmente. Les bananes avec les taches brunes sont riches en sucre et donc déconseillées aux diabétiques.

D'après les scientifiques japonais, les bananes mûres stimulent la production des globules blancs et le métabolisme puis produisent le TNF. Manger au moins une ou deux bananes par jour pour stimuler le système immunitaire.

Mettre les bananes trop mûres dans



le réfrigérateur pour préserver leurs nutriments. Toutefois, éviter les bananes avec une peau entièrement marron ou trop foncée.

Avoir une bonne humeur

La banane mûre est à privilégier pour réduire l'anxiété. Quand on se sent stressé ou fatigué, la banane permet de réguler l'humeur. La banane contient du tryptophane, une protéine qui stimule la production de sérotonine, l'hormone régulatrice de l'humeur. En

effet, la sérotonine est réputée pour être un puissant relaxant naturel. Par conséquent, un taux de sérotonine trop faible est susceptible de plonger dans un état dépressif. La banane mûre aide à se sentir plus heureux.

En plus d'être une excellente source d'énergie, elle est riche en vitamines notamment en vitamine B et en minéraux comme le potassium, qui favorise la concentration. Elle aide à détendre le système nerveux et à combattre le stress.

par Eom AKAKPO

Fruit de la passion : contre insomnie et tension élevée

Extrêmement doux et un brin acidulé, le fruit de la passion a une grande variété de couleurs passant par des nuances de violet et de jaune. Outre ses vertus gastronomiques, le fruit de la passion contient d'énormes quantités de nutriments. Ce fruit exotique contient beaucoup d'antioxydants qui protègent contre le cancer et maladies cardiovasculaires.



Le fruit de la passion regorge de grande quantité de protéines glucides, lipides, sels minéraux et des fibres alimentaires. Il renferme aussi des flavonoïdes, acides phénoliques et d'anthocyanines ; des vitamines A, B et C. Ces vitamines participent au bon fonctionnement de l'organisme et sa croissance. En plus de ses avantages, il est capable d'aider l'organisme à se protéger contre de nombreuses autres maladies.

Prévention du cancer

Avec un stress oxydatif élevé, la production de radicaux libres va augmenter dans l'organisme et aura comme conséquence d'endommager l'ADN des cellules normales et de les transformer en cellules cancéreuses. Il a été démontré que les antioxydants contenus dans le fruit de la passion peuvent neutraliser les radicaux libres, diminuer la croissance de cellules cancéreuses.

Maladies articulaires dégénératives

Un autre type de supplément, extrait de la peau du fruit de la passion améliore la fonction physique et diminue la douleur et la raideur chez des patients atteints d'arthrose du genou. Les effets bénéfiques rapportés sont attribuables aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de la peau du fruit de la passion.

Diminution de la pression artérielle

Le fruit de la passion est très efficace pour la prévention de l'hypertension artérielle. Il contient 350 mg de potassium, ce qui représente environ 7% de l'apport alimentaire recommandé. Le potassium permet d'équilibrer les niveaux de sodium dans le corps.

Santé des yeux

Le fruit de la passion est l'un des aliments les plus sains et bénéfiques pour la santé des yeux. Ses nutriments protègent les yeux contre les dommages causés par les radicaux libres.

Santé cardio-vasculaire

Le fruit de la passion se révèle être très bénéfique pour la santé du système cardio-vasculaire. Le fruit de la passion apporte aussi une certaine quantité de calcium, un minéral nécessaire à la régulation des battements cardiaques.

Qualité du sommeil

Le fruit de la passion détend le système nerveux et provoque un sommeil de qualité. Ce fruit est indispensable à l'équilibre des sécrétions hormonales et métaboliques, au contrôle de glycémie, de l'appétit et plus généralement le poids.

Renforcer l'immunité

Ce fruit renforce l'immunité et protège des maladies comme le rhume, la grippe et de nombreuses infections. D'après plusieurs études aux États-Unis, la consommation régulière d'un fruit de la passion diminue la prévalence des crachats, de la toux et de l'essoufflement, les symptômes de l'asthme. Par ailleurs, le fruit de la passion contient de grandes quantités de fer, un seul fruit de la passion représente 20% de la valeur quotidienne nécessaire. Ce fruit améliore nettement la qualité du sang.

Allié beauté

Sous sa coque ou peau ronde jaune ou pourpre, il recèle un puissant cocktail antioxydant dont la peau et les cheveux vont raffoler. En cosmétique, le fruit de la passion est utilisé dans de nombreux gommages et crèmes hydratantes. Sa richesse en bêta-carotène stimule la synthèse de la mélanine, et donne bonne mine.

par William O.

Recette à l'ananas pour purifier l'organisme

L'ananas (index glycémique 50) doit être consommé de manière naturelle et en quantités raisonnables, car une perte excessive de liquides peut provoquer une déshydratation. Le premier bienfait de l'ananas s'associe évidemment à une perte de poids, car en éliminant le surplus de liquide de l'organisme, on perd naturellement de l'épaisseur dans les zones où la rétention d'eau a tendance à s'installer, comme le ventre ou les cuisses. Les fibres contenues dans l'ananas régulent le transit intestinal et facilitent le processus de digestion. L'ananas contient également de la broméline, une enzyme très utile qui sert à traiter efficacement les protéines difficiles à briser. Ainsi, cette substance permet d'éviter la constipation ou les gonflements associés aux aliments que le système digestif a du mal à absorber.

Pour profiter de tous ses bienfaits, consommer l'ananas le jour même où il est coupé en tranches, quand il garde encore tous ses éléments nutritifs intacts, y compris les fibres qu'il contient.

Recette : L'écorce de deux ananas moyens bios ou d'un grand , 3 à 5 cuillérées et ½ de sucre brun (500 g), 1,5 à 2 litres d'eau. Pour commencer, bien laver l'écorce d'ananas. Éplucher ensuite le fruit, pour séparer l'écorce de la pulpe. Laisser un peu de pulpe sur l'écorce, ne pas trop couper fin. Détailler ensuite l'écorce en morceaux. Ensuite, placer les morceaux directement dans un grand bocal en verre, puis ajouter l'eau et l'intégralité du sucre brun. Placer le bocal dans un lieu dont la température se situe entre 20 et 30°C, pendant deux jours. Si on opte pour un endroit plus



froid, la fermentation peut être plus longue. Après ce laps de temps, filtrer la boisson, puis ajouter le litre d'eau restant. Laisser la boisson fermenter pendant 12 heures supplémentaires. Pour stopper la fermentation, placer le bocal au réfrigérateur. Comme durant la fermentation, les microbes absorbent le sucre, on peut ajouter un peu de miel au moment de consommer cette boisson.

Cette boisson est rafraîchissante et revitalisante à n'importe quelle heure de la journée. Consommer la boisson l'estomac vide, au moins une demi-heure avant de manger. Boire un petit verre (100 ml) à jeun, puis un autre verre une demi-heure avant le déjeuner et un autre avant le dîner. Intégrer cette boisson à un régime alimentaire équilibré.

par Abel OZIH

Datte : préserver le cœur et traiter maladies respiratoires

par **Gamé KOKO**

La datte est l'un des fruits possédant la plus grande richesse énergétique. Ce fruit a aussi des vertus apaisantes sur les affections du système respiratoire, pour renforcer l'immunité et contribue à la santé cardiaque.



La datte est riche en substances nutritives entre autres : sucre (66%), vitamines B1, B2, B6, et en sels minéraux dont potassium, fer, magnésium, phosphore, calcium, cuivre, manganèse et zinc. 100g de dattes fournissent presque un tiers de les ARJ (apport journaliers recommandés) de fibre végétale. Les dattes constituent donc un fruit très nutritif et énergétique.

Affections respiratoires

Traditionnellement, les dattes sont employées pour rendre grasse la toux excessivement sèche et pour combattre le rhume. Elles exercent un effet adoucissant prouvé sur les bronches et antitussif grâce, probablement, à leur richesse en sucre et à un composant qui n'a pas encore été identifié. Renforcer le système immunitaire La consommation de dattes donne des effets tonifiants et revigorants. Elle aide l'organisme à se défendre contre les infections et les agressions externes dont les virus, bactéries, toxines, parasites et à garder le moral. Elle est recommandée en cas de fatigue ou de faiblesse à tous âges. Les dattes sont particulièrement bénéfiques aux adolescents, aux jeunes sportifs aux femmes enceintes ou allaitantes.

Bienfaits pour le cœur

Une étude, menée par des chercheurs du Centre Médical Technologique de Rambam, en Israël, mentionne une association fructueuse entre les dattes et le jus de grenade pour prévenir le risque de maladies cardio-vasculaires. D'après la revue scientifique «*Food and*

Function», l'administration d'un cocktail de jus de grenade et de dattes contribue à chuter le stress oxydant sur les parois artérielles. L'association de ces fruits prévient l'apparition de plaques de mauvaises graisses sur les parois des artères et donc de l'athérosclérose.

Consommation de la datte

Les dattes sont surtout consommées sèches. La dessiccation est la forme traditionnelle de conserver les dattes. Pour qu'elles ne soient pas dures, elles peuvent être trempées dans le lait ou de l'eau avant d'être consommées. Elles peuvent aussi être bouillies dans du lait végétal, le lait soja : bouillir environ 100g de dattes quelques minutes dans un demi-litre de lait. Les dattes sont consommées avec le lait pour obtenir un plus grand effet pectoral.

Combien de dattes par jour ?

Avec leur texture douce et dure, les dattes peuvent être consommées directement sans aucun ajout à tout moment de la journée, que ce soit en collation ou en dessert. Les recommandations sont de trois dattes séchées par jour. Mais bien sûr il est possible d'en manger plus, surtout dans le cadre d'une activité physique. Ne pas dépasser 06 dattes par jour.

Attention : Les dattes peuvent causer certaines complications comme des ballonnements, des maux d'estomac et de la diarrhée. Elles peuvent aussi être responsables de réactions allergiques chez certaines personnes et augmenter le risque de carie dentaire.

Aklikon contre stérilité et faiblesse sexuelle



Le prunier mombin (spondias mombin), « Aklikon », en Ewé est un arbre d'origine néotropical, cultivé pour ses fruits comestibles appelés mombins. Le mombin est une

drupe jaune (à maturité) avec une taille comprise entre une prune et un citron, naturellement parfumée qui chatouille les narines. Aklikon a une saveur exceptionnelle, légèrement acidulée et

Fruit du baobab «Alagban» pour renforcer l'immunité et antidouleur

par **William O.**

Le fruit du baobab appelé « pain de singe » renferme une pulpe blanche de crème et farineuse. Cette pulpe est traditionnellement consommée pour ses vertus nutritionnelles et thérapeutiques.



L'usage de la pulpe du pain de singe est répandu dans l'alimentation en Afrique, où elle est appréciée pour sa consistance farineuse. Au Togo, elle est particulièrement utilisée dans la fabrication du jus, une «boisson» rafraîchissante, dénommée « Jus d'Alagban » en Ewé.

L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Alimentaire (AFSSA) a émis en 2007, un avis favorable sur l'emploi de la pulpe du fruit de baobab en tant l'ingrédient. En 2008, cette même pulpe a obtenu l'agrément « Nouvel aliment » (Novel food) au sein de la communauté européenne.

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

Un fébrifuge

Du fait de sa richesse en provitamine A et vitamine C, elle renforce les défenses anti-infectieuses de l'organisme. Ses sels minéraux qui neutralisent l'excès des radicaux libres dans la flore intestinale, permettent la chute de la température et par conséquent la diminution de la fièvre.

Un anti-diarrhéique efficace

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

astringente, à l'odeur suave très forte. Sa chair fine renferme un gros noyau entouré d'une pulpe jaune parfumée, juteuse.

Usages alimentaires

Aklikon se mange cru, en jus, en confiture ou en crème glacée. Le fruit peut être éventuellement associé à plusieurs autres (citrons, ananas) pour la confection de cocktail.

Vertus médicinales

Le fruit est utilisé comme un remède qui fait uriner, et fait baisser la fièvre. La tisane à base de ses feuilles sert à combattre la fièvre. L'infusion des fleurs et des feuilles traite les inflammations. Le jus de mombin est très riche en vitamines A, B1, C. L'écorce astringente est utilisée contre la diarrhée, la dysenterie, les hémorroïdes, la gonorrhée et les leucorrhées. Les fleurs et les feuilles sont utilisées pour préparer un thé contre les maux d'estomac, les affections hépatiques. Le prunier mombin a également des vertus contre les moustiques.

Un puissant analgésique

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

Comment la conseiller ?

Elle doit être conseillée pour la forme et l'énergie, car elle constitue à elle seule un excellent complément pour la remise en forme. Elle est particulièrement recommandée à tous ceux qui désirent retrouver ou conserver naturellement une bonne vitalité, notamment les personnes âgées, les enfants en pleine croissance, les sportifs, et toute personne qui traverse des épisodes de stress ou de fatigue. La pulpe du fruit du baobab est utilisée fraîche ou séchée dans la fabrication de boissons ou du jus. Sèche, elle est mélangée à la farine pour faire de la pâte ou de la bouillie, ou ajouter directement à la bouillie. Pour les enfants et adolescents, se baser sur 1 cuillère à café par jour et pour les adultes, on peut prendre 2 à 4 cuillères, soit environ 5 à 10 grammes par jour en plusieurs prises.

Attention

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

Recette pour combattre la stérilité féminine, les règles douloureuses: Chercher la feuille et l'écorce du prunier mombin associée aux feuilles de papayer. Ajouter les feuilles d'orgueil de Chine, des feuilles d'Henné et de la Potasse. Faire la décoction dans un canari. Boire un verre à bière trois fois par jour pendant la période des règles ou encore mieux, commencer deux jours avant le début des règles. Prendre la décoction jusqu'à la fin de la période.

Recette pour guérir la faiblesse sexuelle: Chercher la feuille du Prunier mombin. Laver les feuilles correctement avec de l'eau potable, ensuite triturer la feuille dans de l'eau potable en la laissant décanter pendant une heure au minimum, et filtrer le jus. Boire deux verres à bière par jour en ajoutant du sel de cuisine à la composition comme y convient. Faire l'opération chaque 3 jours pendant un mois.

par **William O.**

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



SAVON NOIR BIO DU MAROC

Un savon qui hydrate,
rend lisse votre peau et
donne un super éclat à
votre teint naturel



Disponible
en Pharmacie !

- Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil



LUNETTERIE MÉDICALE

MONTURES OPTIQUES
VERRES CORRECTEURS
LENTILLES DE CONTACT
PRODUITS D'ENTRETIEN

ASSURANCES PARTENAIRES

INAM - NSIA ASSURANCE
SUNU ASSURANCE
SAHAM ASSURANCE - OLEA
GRAS SAVOYE - GCA - ASCOMA



☎ (+228) 93 21 28 93
Tokoin doumasséssé près
de l'immeuble Yendoubé

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

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