

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



Haricot vert:
protéger le
cœur

5



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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

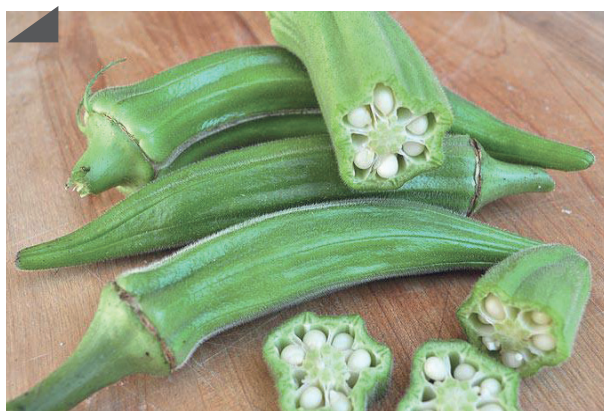
Prix : 500 F CFA
N°634 du 01 Septembre 2021

Chou: traiter ulcères et affections cardiovasculaires



4

LE CHOU: GUERIR LES ULCERES DE L'ESTOMAC



**Gombo contre maladies
rénales et asthme**

5



**Tomate: prévenir les
maladies de la prostate**

3



**Aubergine: traiter
maladies cardiaques**

7

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil

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

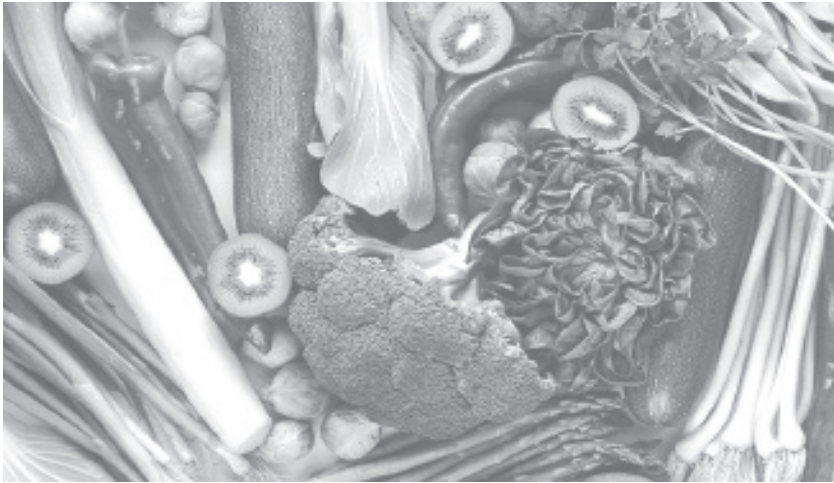
Nous contacter

Tokoin Doumassèdè (LOME-TOGO)
☎ (+228) 21 22 90 63 / 91 21 22 90

Agadè Zongo (LOME-TOGO)
☎ (+228) 91 21 22 90

Lama (KARA-TOGO)
☎ (+228) 90 86 90 13

Légumes verts



Avoir une érection durable

La plupart des hommes souhaitent être capables d'avoir de longues érections pour satisfaire leur femme et faire durer le plaisir. Cependant, certains facteurs comme le stress, le tabac, l'alcool ou une mauvaise alimentation entravent le bon fonctionnement de l'érection. Afin de stimuler les érections, il est conseillé d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Pour cela, mieux vaut limiter la consommation d'aliments gras et sucrés, ainsi que de produits industriels. Il est recommandé de manger

des légumes pour avoir des érections qui durent. Certains d'entre eux permettent de renforcer le taux de testostérone, favorisant ainsi une bonne libido. Les betteraves sont particulièrement conseillées, car elles permettent d'aider l'organisme à dilater les vaisseaux sanguins grâce aux nitrates qu'elles contiennent. Les légumes verts comme les brocolis sont aussi très intéressants pour stimuler les érections, car ils favorisent la production de testostérone, et renforcent la qualité de la circulation sanguine, mais aussi celle des spermatozoïdes.

Réduire la sécheresse vaginale

Les légumes verts à feuilles comme les épinards «Yovogboma», le chou, la laitue, le persil sont riches en vitamines A, B, K, mais aussi en minéraux essentiels comme le calcium, le fer, le potassium, le magnésium, en antioxydants et en composés phytochimiques. Tous bénéfiques pour la santé musculaire, y compris les

muscles vaginaux. Les femmes doivent consommer davantage les légumes-feuilles parce qu'elles sont bonnes pour leur santé vaginale. Les légumes-feuilles foncés sont purificateurs de sang. Ils améliorent la circulation sanguine et préviennent la sécheresse vaginale. Cela peut aider à augmenter la stimulation.

Bons pour le cerveau

Les légumes font leurs preuves contre les cancers ou l'obésité. Ceux qui contiennent de la lutéine aident à préserver les capacités du cerveau. D'après les chercheurs de l'université de l'Illinois (Etats-Unis), si les niveaux sériques de lutéine ne reflètent que des apports alimentaires récents, ils sont associés à des concentrations cérébrales de lutéine chez les adultes

âgés, qui reflètent l'apport alimentaire à long terme. Les scientifiques suggèrent cependant qu'il peut être lié à l'effet anti-inflammatoire de la lutéine, qui est aussi un puissant antioxydant. Grâce à sa capacité à imprégner les membranes cellulaires du cerveau, la lutéine est ainsi un neuro-protecteur. Pour prendre soin du cerveau, ne pas hésiter donc à miser plus sur les légumes verts.

Protéger artères et cœur

La lutéine, un nutriment trouvé dans plusieurs légumes et fruits très colorés, peut supprimer l'inflammation, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale «*Atherosclerosis*». Or, l'inflammation est un facteur clé pour de nombreuses maladies coronariennes, comme l'infarctus du myocarde et l'angine de poitrine. L'alimentation influence les processus inflammatoires dans le corps. Les caroténoïdes, une grande famille d'agents colorants naturels liposolubles présents dans les plantes, dont le bêta-carotène et le lycopène ont montré leur efficacité. Les caroténoïdes sont les pigments principalement rouges, oranges et jaunes qui procurent aux fruits et légumes, par exemple aux

tomates mûres, leur couleur marquée, mais aussi aux légumes feuillus, comme l'épinard, leur vert intense. La lutéine est le seul caroténoïde dont le niveau est en corrélation avec celui de l'interleukine-6 (IL-6): plus le taux de lutéine est élevé, plus le taux d'IL-6 est bas. La lutéine, peut supprimer l'inflammation à long terme chez les patients souffrant d'une maladie coronarienne. La lutéine est absorbée et stockée par les cellules du système immunitaire dans le sang. Les chercheurs mettent en place de nouvelles études pour comprendre si une consommation plus riche en aliments forts en lutéine peut avoir un effet bénéfique sur le système immunitaire des malades touchés par la maladie coronarienne.

Etre en bonne santé est
un besoin universel.

PHARMACIE DE GARDE Du 30 Août au 06 Août 2021

CENTRE	46, Rue de la Gare face SGGG	22 21 83 30
ST RAPHAEL	Marché Atik ocri	22 21 84 26
BIOVA	Bd. Hou hêt-Bogni	22 34 50 93
CHÂTEAU - 'EAU	Près Château d'eau de BE	22 21 57 51
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbour	22 21 89 90
HOPITAL	Face Hô ital CHU-Tokoin	22 20 08 08
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
ISIS	Avenue Jean Paul II rès des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM - BLA	258, Av. Akéïface à la Résidence	22 26 76 51
FRATERNITE	Hédzranawé rès de la Clinique St Joseph	22 26 81 55
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
NOTRE DAME	Rte de l'Aéro ort entre la foire TOGO 2000 et l'Aéro ort	96 80 10 12
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Keguè	22 61 57 57
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
LE PROGRES	Gd contournement, face EPPL Universelle	70 45 86 55
BETHEL	Rte d'Adidogomé	22 25 23 70
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	22 51 75 75
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Rue de la Pampa à 400 m du Palais Royal de Yokoè	70 44 51 59
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théolo ie ESTAO	22 51 44 25
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	22 51 71 71
DES ROSES	Quartier Vak ossito, en face de l'entre rise de l'Union	70 42 37 72

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 Keguè	Keguè
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉ EDUCATION

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,
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

Tomate

Prévenir et éviter le cancer de la prostate

Une alimentation riche en tomates exerce un effet protecteur contre le cancer de la prostate, d'autant plus lorsqu'elle intègre aussi beaucoup de légumineuses. La consommation d'au moins dix portions de tomates ou de préparations à base de tomates par semaine diminue de près de 20% le risque de développer un cancer de la prostate. L'effet protecteur est mis au crédit du lycopène, un puissant antioxydant dont

la tomate est particulièrement riche. D'après la revue « *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* », des travaux précédents avaient déjà suggéré cette action bénéfique. Un impact d'ailleurs encore plus marqué dans le cas d'une alimentation faisant la part belle aux légumineuses, fruits et aux légumes. De quoi faire le plein d'énergie et prendre des forces pour pratiquer une activité physique régulière, un autre élément important dans la prévention du cancer.

Avoir un sperme de bonne qualité

Des chercheurs britanniques viennent de mettre en avant l'intérêt des tomates pour un sperme de meilleure qualité. Ou plus précisément d'un composé de ce fruit, qui permet de rendre, entre autres, les spermatozoïdes plus rapides. Selon eux, il est possible d'augmenter la proportion de spermatozoïdes en bonne santé et de stimuler leur rapidité d'environ 40%. Ceci grâce au composé qui donne à la tomate sa couleur : le lycopène. Une solution

séduisante pour les hommes souffrant de problèmes de fertilité. Des résultats « spectaculaires » ont été observés entre chez ceux qui consomment régulièrement des tomates entre autres l'amélioration de la morphologie, la taille et la forme des spermatozoïdes. Selon les chercheurs, le lycopène est un puissant antioxydant. Il est potentiellement capable d'inhiber les dommages causés par l'oxydation du sperme, cause connue des problèmes de fertilité masculine.

Santé**Focus**



Traiter l'hypertension

La consommation régulière de jus de tomate pourrait être bénéfique contre la tension artérielle élevée et l'excès de cholestérol. Ayant suivi durant un an des seniors consommant 20 cl de jus de tomate par jour (non salé) à volonté, des chercheurs de l'université de Tokyo (Japon) ont constaté que les paramètres de la pression artérielle (systolique et diastolique) et des mauvaises graisses se sont améliorés de manière « significative » parmi les consommateurs réguliers de jus de tomate. L'explication de cette action

bénéfique renverrait au lycopène associé à l'activité d'autres antioxydants (dont le bêta-carotène) et à celle des vitamines (le légume est riche en vitamines A et C). Ces données demandent à être confirmées sur une population plus large, mais on peut d'ores et déjà considérer que le fait d'intégrer le jus de tomate et la tomate dans son alimentation est une démarche positive. L'hypertension est la première cause d'AVC et de maladies cardiovasculaires telles que l'angine de poitrine, l'infarctus du myocarde.

Traiter problèmes de peau

La tomate a la particularité de pouvoir réduire les démangeaisons, les rougeurs et les symptômes inhabituels d'irritation. Il suffit d'en faire une purée, à laquelle on rajoute de l'avocat pour atténuer un peu l'acidité; il faut toujours tester la réaction de sa peau sur une petite portion de celle-ci avant d'appliquer un produit à base de tomate, car certaines peaux très sensibles pourraient ressentir une sensation de picotement ou de brûlure. On le laisse poser entre 15 et 20 minutes puis on rince à l'eau tiède.

La tomate peut aussi aider à réduire la dilatation des pores. On mélange donc une cuillère de jus de tomate à deux gouttes de jus de citron, et on applique la mixture sur le visage en mouvements circulaires à l'aide d'un coton tige. On rince à l'eau froide 10 minutes plus tard. On peut utiliser la pulpe de tomates pour traiter points noirs. On applique le fruit localement 30 minutes par jour puis on rince. Cette technique marche sur le court et le long terme, on remarquera au bout de quelques semaines moins d'apparition de ces petits désagréments cutanés.

L'ATBEF veut rendre autonomes de jeunes entrepreneurs togolais

L'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) a octroyé le jeudi 19 août 2021, un montant de 5 millions FCFA à 5 jeunes entrepreneurs togolais. La remise symbolique des chèques a été couplée du lancement de la médiathèque du Centre d'Excellence des Jeunes. La cérémonie a été présidée par Mme Kossiwa Wobube Nyalédomé, représentante du ministre en charge du développement à la base.

L'ATBEF, avec l'appui financier du Gouvernement canadien, a lancé un appel à proposition de projets en vue de recevoir des propositions d'initiatives, de jeunes âgés de 35 ans au plus, qu'elle pourra financer à hauteur d'un million (1 000 000) par projet, ceci remboursable au bout d'un an et sans intérêt. Au terme du processus, grâce à l'appui technique du Ministère du développement à la base, de la jeunesse et de l'emploi de jeunes, les cinq meilleurs projets ont été retenus. L'ensemble des projets qui ont suscité l'intérêt de l'ATBEF sont plus tournés vers l'agrobusiness.

Il s'agit notamment de: la production et la commercialisation de l'ananas, la production de la farine enrichie, l'achat et la vente du haricot, la culture maraîchère sans intrants chimiques et l'achat et la vente de karité. Ces projets de création d'entreprise s'inscrivent dans le cadre de la mise en œuvre du projet « *Habiller et autonomiser les jeunes grâce à la prestation de services de santé sexuelle et reproductive et d'éducation sexuelle complète fondée sur les droits* » financé par le gouvernement canadien avec l'appui technique de la Fédération Internationale pour la Planification



Remise symbolique d'un chèque par Noëlie Kouévi-Koudam

Familiale (IPPF). Selon Noëlie Kouévi-Koudam, Directrice Exécutive de l'ATBEF, l'initiative, vise à rendre autonomes les jeunes sur le plan financier pour relever facilement, les défis sanitaires auxquels ils sont régulièrement confrontés. Par ailleurs, sur financement du même projet, l'ATBEF a érigé une médiathèque au sein de son centre d'excellence sis à Agoè Anomé. Ce cadre permettra de faciliter

l'accès à l'information aux jeunes et adolescents. Elle servira non seulement aux jeunes de pouvoir suivre les cours d'Education Sexuelle Complète mais aussi, d'accroître leur familiarité et leur utilisation de l'outil informatique. Cette médiathèque restera donc ouverte à tous les jeunes sans exception et constitue surtout en cette période de vacances une belle opportunité pour des loisirs sains.

par **William O.**

Chou



Guérir ulcères de l'estomac

En 1949, des chercheurs de l'Université Stanford ont voulu vérifier l'efficacité du jus de chou dans le traitement des ulcères. Leurs résultats ont montré que les personnes qui consomment souvent le jus de chou guérissent plus rapidement que les personnes soumises à la diète conventionnelle qu'on administrerait à l'époque aux personnes atteintes d'ulcères au tube digestif.

Recette : Laver, couper le chou cru en morceaux et mettre dans la centrifugeuse. Il est important de

choisir les têtes de chou bio, qui sont fermes sans décoloration (qui signifie la perte de nutriments). On peut mélanger le jus avec d'autres légumes ou fruits. Les bonnes combinaisons sont carottes et pommes.

Une cure de jus de chou, à raison d'un verre par jour, est aussi bon contre : les états dépressifs, l'acné, la congestion du foie, l'asthme, les affections des reins, la bronchite, les catarrhes, la constipation, les crevasses, infection des gencives, les dermatoses, la goutte. Le jus de chou aide aussi à épurer le sang et à revitaliser le corps.

Éliminer les toxines

Les choux renferment des dérivés soufrés (sulforaphane, sinigrósíde, indole...). Ces substances ont des vertus détoxifiantes. Elles accélèrent l'élimination des toxines dans l'organisme, et plus particulièrement au niveau du foie. Les substances soufrées du chou exercent une action antibiotique et peuvent contribuer à rééquilibrer la flore bactérienne intestinale en cas d'infections intestinales. Il est recommandé d'inclure le jus de chou frais (un demi-verre trois ou quatre fois par jour) comme complément du traitement des colites, des fermentations et des déséquilibres de la microflore intestinale.

Le jus de chou à jeun a également été employé comme vermifuge pour expulser les vers intestinaux. Il faut en prendre un demi-verre le matin à jeun cinq jours de suite. Les choux contiennent de la vitamine C et des caroténoïdes comme le bêta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine. Ces substances interviennent au niveau des muqueuses et des cellules de l'organisme et l'aident à lutter contre les virus et les bactéries. Leur richesse en vitamine C donne du tonus et renforce les défenses immunitaires. Une aubaine pour résister aux rhumes, aux angines et aux bronchites durant la saison fraîche.

Favoriser la perte de poids

Les choux apportent très peu de calories, mais ils produisent cependant une sensation de satiété notable. Pour cette raison, et pour sa richesse vitaminique et minérale, le chou est un aliment idéal pour les personnes obèses qui ne devrait jamais manquer dans les régimes amaigrissants. Les choux abondent de fibres insolubles qui remplissent l'estomac et génèrent une sensation durable de satiété. C'est

pourquoi beaucoup de menus minceur les mettent à l'honneur. Un régime «soupe aux choux» : son efficacité. En effet, il permet en effet de perdre 3 à 7 kilos en une semaine car il fait fondre rapidement les graisses. Naturel, il est aussi économique, ce qui le rend plutôt facile à suivre. Riche en sels minéraux et vitamines, il facilite le transit intestinal et régule le métabolisme du sucre et des graisses.

Lutter contre le cancer

Des nombreuses études ont démontré qu'une consommation régulière de choux évite la formation de cancers chez les animaux d'expérimentation. Ces légumes sont riches en antioxydants, ces barrières naturelles qui protègent nos cellules de l'attaque des radicaux libres, responsables du vieillissement de nos cellules et du développement de certaines tumeurs.

Les vertus anti-cancer du chou se confirment : de nouveaux résultats parus dans «*BMC Cancer*» décrivent l'action d'un composé issu des choux qui est capable de lutter contre les cellules souches cancéreuses. Lors de cette recherche menée à l'université d'Etat du Dakota du sud, les scientifiques se sont intéressés à des molécules présentes chez les choux appelées

Traiter affections cardio-circulatoires

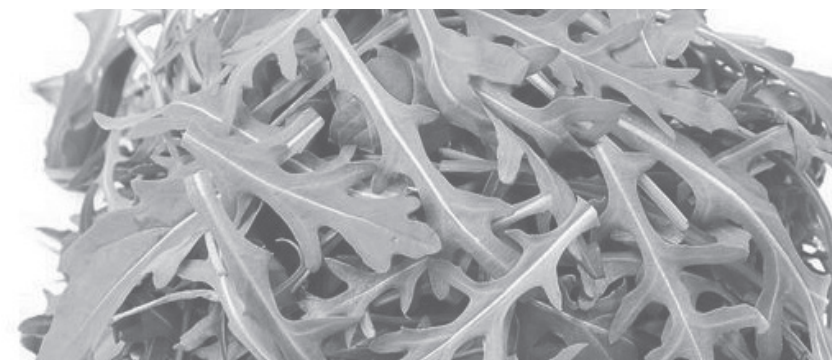
Les choux sont en général très riches en potassium et pauvres en sodium. Ce dernier minéral influe directement sur la genèse de l'hypertension artérielle à cause de sa capacité à retenir l'eau et à accroître le volume du sang. Leur teneur en antioxydants (A, C, E) contribue à la régénération des parois artérielles. Les chercheurs des Universités Edith Cowan et Western Australia ont montré que consommation des choux est bénéfique

pour le cœur des femmes de plus de 70 ans, selon une nouvelle étude australienne. Les femmes qui consomment beaucoup de légumes crucifères, avaient une paroi carotidienne plus mince de 0,05 mm en moyenne que celles qui n'en mangeaient pas. cela est probablement significatif, car une réduction de 0,1 millimètre d'épaisseur est associée à une baisse de 10 à 18 % du risque d'accident vasculaire cérébral et de crise cardiaque.

isothiocyanates. Les isothiocyanates sont issus de la transformation enzymatique d'autres substances du chou appelées glucosinolates. Lorsque vous mangez du chou, les glucosinolates sont mises en contact avec une enzyme appelée myrosinase et donnent alors naissance aux isothiocyanates; les plus connus sont le sulforaphane, le PEITC (phénéthyl

isothiocyanate), le BITC (benzyl isothiocyanate). Ce composé permet de lutter contre le HER2, une protéine qui amplifie la croissance des cellules cancéreuses (lorsqu'elle est victime de mutation). D'autre part, et c'est la raison pour laquelle on parle spécifiquement du cancer du sein, le chou contient également des polyphénols qui eux ciblent leur action sur les cellules mammaires.

Pissenlit ou « Agnoto » : allié du foie



Les feuilles de pissenlit sont réputées pour renfermer des minéraux et des vitamines en grandes quantités. Elles apportent également 112 % des apports

minimums journaliers de vitamine A et 535 % de l'apport journalier recommandé de vitamine K. Le pissenlit est riche en fibres, vitamines C et B6.

La racine de pissenlit aide à optimiser le fonctionnement du foie, mais aussi prévient les problèmes inflammatoires et régularise le flux de la bile. Ses antioxydants aident à éliminer les toxines qui sont retenues dans les tissus et, à prévenir les troubles comme la stéatose hépatique. Il convient d'en consommer au moins 3 fois par semaine, préparé en infusion. Les pissenlits sont plus bénéfiques lorsqu'ils sont pris avec du jus de canne à sucre, car ils remplacent le sucre dans le corps qui est considérablement réduit en raison de l'impact de l'excès de bile.

Recette : Faire bouillir, pendant 10 minutes, 50 g de mélange racines-feuilles dans 1 litre d'eau. Boire 1 tasse avant chaque repas. Pour ce faire, il peut être consommé en infusion, 2 ou 3 fois par jour.

Recette : Faire sécher de la racine de pissenlit et mettre 8 à 10 rondelles dans un bol d'eau chaude. Boire 2 à 3 tasses par jour. Boire une tasse d'infusion 2 heures avant le coucher.

Attention : Les pissenlits peuvent être utiles pour les diabétiques en abaissant la glycémie, mais pour les patients prenant déjà des modulateurs de sucre dans le sang, cela peut provoquer une hypoglycémie, une condition tout aussi dangereuse. Consulter le médecin traitant avant d'ajouter des suppléments de pissenlits en plus du traitement normal. Les personnes qui souffrent de troubles du foie, de colique néphrétique et d'insuffisance rénale doivent éviter de prendre du pissenlit. Cette plante est contre-indiquée pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Haricot vert



Santé **Bien-Etre**



Elom AKAKPO

Bon pour la femme enceinte Traiter maladies du coeur

Le haricot vert est un légume qui contient des sels minéraux et des fibres qui participent au bon fonctionnement de l'organisme. Les fibres surtout peuvent être d'une aide précieuse dans la lutte contre la constipation. Le haricot vert fournit aussi une quantité non négligeable d'acide folique, indispensable pour la croissance et pour les femmes enceintes. Cette vitamine aide au développement du fœtus. En les croquant crus, on en ingurgite une bonne quantité. En effet, cette vitamine participe à la production de nouvelles cellules, dont le fœtus. Pour la femme enceinte, s'assurer de couvrir ses besoins en vitamine B9 et ceux de son

futur bébé, c'est réduire significativement les risques d'anomalies de fermeture du tube neural et en particulier de spina bifida qui correspond à un développement incomplet de la colonne vertébrale. Les risques de très graves malformations comme l'anencéphalie, malformations du cerveau et du crâne, sont également grandement diminués. Le haricot vert fournit des vitamines B1, B2, B3 et B6, parfois difficiles à trouver en quantités suffisantes dans l'alimentation. La cuisson à la vapeur permet de conserver au maximum les qualités nutritionnelles du haricot vert. Maintenant, il ne reste plus qu'à le déguster, après l'avoir préparé.

Facile à cultiver, le haricot se déguste cuit, chaud ou froid, en accompagnement, en salade ou en soupe. Consommer des haricots verts de temps et temps éloigne les risques de maladies cardiovasculaires comme l'hypertension en raison de leur haute teneur en potassium. Une étude publiée dans «*Health effects of vegetables and fruit: assessing mechanisms of action in human experimental studies*», a démontré qu'une consommation élevée de légumes, dont le haricot vert et de fruits peut réduire le risque de développer les troubles cardiaques ou un cancer. Ce légume contient aussi le magnésium qui permet

de réguler la pression artérielle. Le haricot vert améliore la circulation sanguine. Pour être sûr de bénéficier de tous les bienfaits des haricots verts, les manger bouillis. Les diététiciens préconisent aux diabétiques ainsi qu'aux personnes sujettes à cette maladie d'en manger, car ce légume permet de contrôler et d'éviter la montée de la glycémie. En d'autres termes, il aide l'organisme à réguler le métabolisme du sucre, ce qui permet de prévenir le diabète. Par ailleurs, c'est également un bon remède contre la constipation. Parmi les autres bienfaits de ce légume figure aussi son effet diurétique. Il aide le corps à éliminer les toxines.

Gombo



Traiter maladies rénales et asthme

Le gombo est un légume à la texture collante utilisé traditionnellement en Afrique pour faire la sauce. C'est un aliment aux vertus nutritionnelles exceptionnelles. Qu'il soit consommé cru, frit, bouilli ou en ragoût, c'est un champion en équilibre alimentaire. Selon une étude américaine, la vitamine C dont regorge ce légume est efficace pour lutter contre l'asthme, en particulier chez les enfants. Des recherches menées sur des animaux ont montrés que le gombo diminue le taux de sucre dans le sang. Le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur des diabétiques. La vitamine C contenue dans le gombo stimule aussi le système immunitaire en favorisant la création de globules

blancs dans l'organisme. Consommer régulièrement du gombo aide à préserver la bonne santé des reins. D'après une étude, les patients qui consomment régulièrement du gombo, développent deux fois moins de maladies liées aux reins, notamment chez les personnes diabétiques. Par ailleurs, il contient aussi de l'acide folique, élément indispensable, lorsque pendant la grossesse, les cellules se développent et se multiplient très rapidement. En cas de fièvre, boire une tisane avec les graines sèches du gombo, ou bien faire bouillir des graines de gombo en poudre. Cette dernière solution convient davantage aux enfants, à qui l'on peut administrer une à trois cuillères à soupe selon l'intensité de la fièvre.

Recettes contre le diabète

Si on est diabétique ou on connaît quelqu'un qui l'est, un verre d'eau de gombo peut faire des merveilles contre cette maladie. Il a été démontré qu'il aide à réguler la glycémie. Des études faites sur le gombo ont démontré qu'il est efficace pour réduire les niveaux de glucose dans le sang immédiatement chez la souris et que ces niveaux diminuent progressivement au fil du temps. Chez des humains, des diabétiques ont déclaré qu'ils ont remarqué une baisse des niveaux de sucre dans leur sang après avoir consommé de l'eau de gombo, une eau obtenue en laissant pendant la nuit et ensuite de boire l'eau le lendemain matin. Le gombo a été suggéré pour aider à gérer la glycémie dans les cas de diabète de type 1, de type 2 et de diabète gestationnel.

Recette : Pour la préparation de ce remède, il faut couper les extrémités (la tête et les queues) de 3 petits morceaux

qu'on a préalablement pris le soin de bien laver. Une fois faite, les mettre dans un verre d'eau potable et bien propre. Les laisser fusionner avec l'eau pendant une nuit entière. Les gombos devront rester dans ce contenant jusqu'au lendemain matin et après retirer. Au réveil, boire un petit verre d'eau de ce mélange 30 minutes avant le petit déjeuner.

Par ailleurs, l'eau de gombo prévient également la constipation et soulage le transit intestinal, réduit le risque de cancer, notamment le cancer du côlon. Elle aide également à soulager la dépression et fournit de l'énergie pour la journée s'il est bu le matin. Il réduit l'inflammation, il peut, donc, aider à traiter le mal de gorge, les ulcères. Lorsque l'on souffre d'asthme, le fait de consommer du gombo rend l'immunité plus solide et permet d'apaiser ce trouble respiratoire.

www.sante-education.tg

Betterave

Corriger et traiter anémie

La couleur rouge sang que lègue la betterave rouge aux plats a suscité la curiosité des chercheurs sur cette couleur. D'où il a été révélé que la betterave a un effet antianémique très appréciable au point de vue thérapeutique. Elle est riche aussi en vitamine C, en hydrates de carbone tels que le saccharose, le fructose qui peuvent représenter 10% de son poids. Sa couleur rouge sang est due à la bétanine, un pigment de cette plante. Elle est très recommandée dans les cas de goutte, l'augmentation de l'acide urique, dans le sang et d'une alimentation trop riche en graisses et pauvre en légumes. L'action antianémique de la betterave rouge est bien connue et a été décrite par certains docteurs chercheurs. Sa teneur en fer et en vitamine C, est

plutôt modeste et n'explique pas en soi l'action antianémique si importante de la betterave rouge. Elle semble provenir de l'un de ses composants n'ayant pas encore été bien identifié qui doit stimuler l'hématopoïèse c'est-à-dire, la production de cellules sanguines dans la moelle osseuse. Pour en tirer le meilleur effet antianémique, il suffit de prendre de 50 à 100 ml de jus cru fraîchement obtenu de la betterave deux fois par jour avant les repas. Il est particulièrement indiqué dans les anémies ne répondant pas bien à un traitement à base de fer causées habituellement par une faible production du sang dans la moelle osseuse ou l'anémie hypoplastique. Les personnes atteintes de diabète doivent s'abstenir de prendre ce jus.

Recettes contre la constipation

La betterave rouge ne contient pratiquement que des fibres et des protéines favorisent le transit intestinal, renforcent la santé du côlon et. En effet lors de la digestion les fibres se transforment en gel et sont donc plus faciles à digérer. En plus une fois digérées, elles se transforment en acides gras qui stimulent la réabsorption d'eau et de sodium. Ce qui permet d'avoir des selles molles. Ça vous permettra aussi d'être moins déshydraté. Puisque son régime est très restrictif, on recommande de le suivre pendant un maximum de 7 jours. Si on a un problème médical ou un inconfort physique qui épuise toute l'énergie, consulter d'abord le médecin.

Recette au petit déjeuner et dîner : 1 betterave moyenne, coupée en dés,

le jus d'un citron, ½ tasse d'eau de coco, 1 pincée de sel iodé. Commencer par mixer les betteraves puis ajouter le reste des ingrédients petit à petit. Boire immédiatement. Bien qu'on soit probablement satisfait des caractéristiques de la betterave, on peut doubler les quantités si on a vraiment faim après avoir ingéré un premier jus.

Recette collation : 1 grosse betterave, coupée en dés, 3 carottes moyennes, coupées en petits morceaux, ½ verre d'eau (100 ml), le jus d'un citron, 5 feuilles de menthe. Mélanger tous les ingrédients et consommer. On peut remplacer la menthe par une autre épice de son choix. On peut également prendre doubler les portions recommandées si on a encore faim.



par William O.

Bénéfique avant le sport

Le jus de betterave et exercice physique font bon ménage. Des travaux scientifiques menés par des chercheurs de l'université Wake Forest de Caroline du Nord (États-Unis) sont les premiers à montrer l'effet bénéfique qu'a le jus de betterave sur le cerveau des sujets âgés avant la pratique du sport. D'après «*The Journals of Gerontology*», le jus de betterave combiné à l'exercice physique augmente l'oxygénation du cerveau et crée un excellent environnement renforçant le cortex

somato-moteur, la zone du cerveau qui commande la motricité des muscles squelettiques. La betterave contient un taux élevé de nitrate qui est dégradé par la salive en nitrites, puis en oxyde nitrique. Cette puissante molécule joue un rôle de vasodilatation et augmente l'oxygénation des muscles, mais aussi de toutes les parties du corps qui ont besoin d'oxygène et plus particulièrement le cerveau. Ce qu'on mange en prenant de l'âge joue sur l'entretien du cerveau et l'indépendance fonctionnelle.

Prendre soin du foie

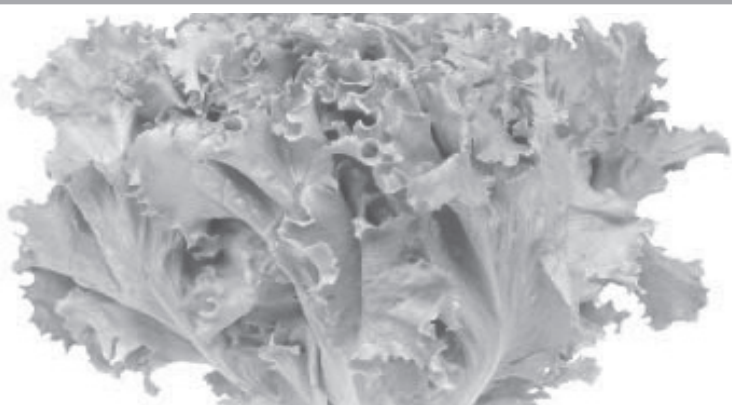
En combinant les propriétés alcalines du citron avec les antioxydants de la betterave, on obtiendra un remède très efficace pour protéger le foie des toxines et des métaux lourds. Les composés de ce remède facilitent le processus de digestion et réduisent l'apparition de troubles inflammatoires et métaboliques.

La meilleure manière de bénéficier des propriétés de la betterave pour soigner le foie et purifier le sang est de la manger crue. Il est donc recommandé

de la consommer râpée, en salade, ou mélangée à des carottes râpées.

Recette : 1 grande betterave, 1 citron pour son jus, ½ verre d'eau (100 ml). Bien laver la betterave, l'éplucher et la couper en plusieurs morceaux. Mettre les morceaux de betterave dans un mixeur, puis ajoutez le jus de citron et l'eau. Mixer bien, afin d'obtenir une boisson homogène, puis servir la boisson immédiatement. Boire à jeun, deux ou trois fois par semaine.

Laitue pour un poids santé



La laitue est le légume salade par excellence : un superbe allié de la minceur. Elle est l'une des préférées avec la tomate. Elle se consomme classiquement avec de la vinaigrette. La laitue est plus indiquée aux personnes qui veulent perdre du poids et aux personnes diabétiques pour sa faible teneur en calories. Extrêmement pauvre en calories, entre 8 et 11 pour 100 g selon les variations, c'est un piège à l'huile à laquelle il faut

préférer la vinaigrette. La laitue constitue une source appréciable de vitamines, minéraux et oligo-éléments. La laitue est toujours bienvenue dans un plat où les protéines sont très présentes. La laitue peut se consommer braisée ou en soupe mais les nutritionnistes le déconseillent car elle perd son croquant, sa belle couleur verte, et une part de vitamines, notamment l'acide folique si important pour les femmes.

Épinard: santé du cœur



Les épinards en Ewé « Yovogboma » agissent efficacement sur certains organes vitaux. Cela concerne par exemple le cœur ainsi que le foie. La présence de nombreux nutriments, en particulier la présence seule de la bétaine dans les épinards aide à les protéger. En ce qui concerne le foie, il y a les vitamines A et C. Grâce à elles, on peut protéger le foie. Avec une consommation régulière des épinards, il est possible d'éviter

l'arrivée d'une stéatose hépatique, surcharge de gras dans le foie. Avec une alimentation riche en ces nutriments, il sera donc plus facile d'aider le foie à agir efficacement. Quant au cœur, les épinards agissent grâce à la présence de la vitamine B6 mais également en potassium. Même en quantité moyenne, ils sont utiles pour limiter les risques de maladies cardiovasculaires. Pour cela, ils maintiennent la pression artérielle stable.

Carottes



Nettoyer la peau

Rajeunir grâce à la carotte, c'est possible. Cet aliment n'est pas seulement bon pour l'intérieur de notre organisme. Il l'est aussi à l'extérieur, donc pour notre peau. Comme il est riche en bêta-carotène ou provitamine A, il a une action antioxydante qui empêche le vieillissement des cellules cutanées. Consommer régulièrement au cours d'un régime alimentaire, la carotte est une vraie fontaine de jouvence.

Recette pour faire un masque : Peler et faire une purée avec du concombre. Prendre une demi-carotte crue, la réduire en purée puis l'ajouter au concombre. Appliquer sur le visage et laisser poser pendant 15 min. Rincer abondamment. Faire ceci régulièrement et vous constaterez de vous-mêmes les résultats. Consulter aussi un medecin dermatologue.

Bonne pour la vue

On est plutôt habitué au jus d'orange ou de pomme et à d'autres jus de fruits multivitaminés. Le jus de carotte est aussi très bénéfique pour la santé, même s'il n'est pas très répandu. Il prévient aussi plusieurs affections. Il faut en consommer au moins une fois par semaine. Le bêta-carotène, que la carotte renferme est synthétisé sous forme de vitamine A, une vitamine essentielle au

bon fonctionnement de la rétine. Elle se transforme en pigment photosensible capable de réagir à la lumière et permet également la vision de nuit. Riche également en rhodopsine, elle nous permet de voir dans des conditions de faible éclairage. Une alimentation riche en vitamine A et en bêta-carotène pouvait diminuer les risques de dégénérescence maculaire.

Aubergine

Traiter maladies cardiaques



Peu calorique, l'aubergine est un véritable concentré d'antioxydants, de fibres et de micronutriments. Riche en eau (93%) et pauvre en sucres (2,5%), elle renferme toutes les vitamines du groupe B, à l'exception de la B12. En ralentissant la digestion, ses fibres diminuent l'index glycémique des repas : elles évitent au taux sanguin de sucre de grimper vite après le repas, un bon point en cas de diabète ou de prédiabète. L'aubergine accroît la production d'urine en stimulant la capacité de filtration des reins. Sa consommation est donc conseillée en cas d'hypertension artérielle et d'affections cardiaques. Le Dr Erick Gbodossou, Chercheur de renommée, fondateur de l'Organisation Internationale (Promotion des Médecines Traditionnelles), auteur de l'ouvrage « *La Santé par les plantes* », Tome1, conseille une recette : 2 gousses cultivées sans produits chimiques (100g chacun environ), laver et couper en petits

morceaux dans l'eau de boisson. Boire à volonté en renouvelant l'eau chaque 5 jours. L'aubergine est aussi riche en potassium, un minéral qui régule la tension artérielle, et en manganèse, un oligoélément antioxydant qui contribue au bon état des artères. Associer à d'autres légumes comme la tomate ou le poivron et à de l'huile d'olive, car ces derniers contiennent des antioxydants synergiques (lycopène, vitamine C ou E) qui renforcent son effet protecteur. Les polyphénols agissent au niveau des neurones et des vaisseaux sanguins et participent à la prévention de la dépression et de l'athérosclérose, atteinte inflammatoire des artères. On peut booster leur effet en relevant l'aubergine de curcuma ou de gingembre. Préférer les légumes bios. L'aubergine doit toujours être consommée bien mûre et cuisinée. Toujours bien cuire les aubergines.

Prévenir le cancer

Les carottes sont riches en fibres. Elles sont aussi l'une des meilleures ressources de caroténoïdes dans l'alimentation. Les caroténoïdes sont des pigments liposolubles naturellement produits par les végétaux et par certains organismes photosynthétiques (comme les algues, les champignons). Ils peuvent prendre une couleur allant du jaune à l'orange. Ils ont un fort pouvoir antioxydant et un effet protecteur contre

le cancer en diminuant les dommages oxydatifs de l'ADN. Dans une étude publiée dans le «*Journal of the National Cancer Institute*», les chercheurs de l'Harvard Medical School ont montré que les femmes qui enregistrent les plus forts taux de caroténoïde (des nutriments présents dans de nombreux fruits et légumes colorés) dans leur sang voient leur risque de cancer du sein diminuer par

Alliée contre la fatigue

Selon les périodes du quotidien, il est possible d'avoir de la fatigue. La consommation de carottes est un bon moyen pour remédier à cette perte d'énergie. Tonique et stimulante, la carotte renferme de la vitamine B9 qui permet de réduire la fatigue. Cet élément participe également au bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire. Également appelé

acide folique, la vitamine B9 joue un rôle important sur la production et la synthèse des acides aminés qui agissent sur le métabolisme. La vitamine B9 est essentielle pour plusieurs périodes de notre vie comme l'enfance, l'adolescence et la grossesse. Chez la femme enceinte, l'acide folique augmente la croissance des tissus maternels.

Gnatou

La santé cardiovasculaire



L'oseille de Guinée ou Gnatou (Hibiscus sabdariffa) est très riche en vitamine C (48mg/100g), en provitamine A (400mg), en potassium, magnésium et en fer, 1,3% d'oxalate de potassium, de l'acide oxalique.

Maladies du cœur

Une étude conduite par Dr. Chou-Jong Wang de l'Université de shan Chung de Taïwan a prouvé que les composés extraits de l'oseille réduisent les lipides et triglycérides dans les artères des rats. Cette étude atteste que Gnatou protège le cœur des risques et maladies cardiovasculaires. Prendre quotidiennement le thé de l'oseille une fois par jour a des vertus preventives et curatives contre l'hypertension.

Anti-inflammatoire

Les études phytochimiques menées par une équipe de recherches taiwanais en 2009 ont montré la présence d'acide organiques, d'anthocyanosides,

responsables de la couleur rouge de l'infusion, de flavonoïdes, de mucilages, de pectine et d'une huile essentielle (eugénol). Ces composants expliquent l'action anti-inflammatoire. On utilise pour apaiser l'inflammation des voies respiratoires, les spasmes gastro-intestinaux. Une récente recherche a prouvé que l'oseille de Guinée a des propriétés antibactérienne. C'est un laxatif doux.

Vertus amincissantes et tonifiantes

Considéré comme un régénérant de l'organisme, Gnatou est bénéfique pour le foie, il offre des qualités revitalisantes et de drainage. Reconnu pour faciliter la digestion, il est aussi un tonifiant grâce à la vitamine C qu'il contient. C'est un antiasthénique, qui réduit la fatigue anormale et antispasmodique (anti-crampes). Attention: Éviter sa consommation en cas de goutte, arthrite, lithiase ou formation de calculs dans les reins ou le foie.



SAVON NOIR BIO DU MAROC

**ACHETEZ 1 SAVON EN PHARMACIE
GRATTEZ & GAGNEZ +**

Gagnez beaucoup de cadeaux durant tout le mois de
Septembre

Disponible en Pharmacie!

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

#CQFS

**Le Numéro d'Identification Fiscale (NIF)
facilite les opérations de dédouanement
des marchandises.**

Office Togolais des Recettes - OTR
Canal OTR
+228 90 99 41 01
8280