

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



Comment
faire les
bouillons
naturels
à la maison 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°635 du 08 Septembre 2021

Rétention d'eau : recettes boissons pour la réduire

La rétention d'eau se manifeste par le gonflement d'une ou plusieurs parties de l'organisme. Ce gonflement est appelé oedème. ... La rétention d'eau paralyse le bon fonctionnement de plusieurs organes dont le cœur.



6

UNE BOISSON NATURELLE A PRIVILEGIER

L'oignon: ami du diabétique

L'une des plantes qui contribuent à faire baisser le taux de glucose sanguin est l'oignon. L'oignon possède des propriétés dont l'effet est comparable à celui de l'insuline. Ce sera la glucokinine qui donne à l'oignon ses propriétés hypoglycémiantes. La glucokinine, qui a la propriété de stimuler chacun des petits groupes de cellules typiques du pancréas endocrine, sécrétant l'insuline et le glucagon. La glucokinine est une véritable hormone naturelle hypoglycémiante dont l'action n'est pas aussi rapide que celle de l'insuline médicamenteuse, mais elle est beaucoup plus durable et sans toxicité.

Nez qui coule : une allergie ?

Le nez qui coule est un symptôme fréquent, le plus souvent bénin et passager. Il est généralement révélateur d'un simple rhume ou d'une allergie. La rhinite allergique saisonnière se manifeste par un nez qui coule, des écoulements clairs du nez, des démangeaisons du nez et de la gorge, une conjonctivite allergique, autrement dit les yeux pleurent et sont rouges, et une toux. La respiration est altérée et devient sifflante.

Dans les cas les plus sérieux, cela peut générer des crises d'asthme. En cas de nez qui coule, avoir une bonne hygiène de vie, s'hydrater suffisamment, avoir une bonne alimentation, éviter les endroits poussiéreux et la pollution. Consulter sans hésiter un médecin généraliste.



«Djémékpè» : renforcer
l'immunité et les cellules

3



«Lanhouin» contre maux
intestinaux et constipation

4



Remèdes naturels
contre les maux de gorge

6

DON DE



Sang

« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Condiments : savoir les utiliser pour leurs vertus

Les condiments sont toujours sollicités dans la cuisson de la sauce. Aux couleurs et aux formes très variées, les condiments sont des substances ayant pour objectif de relever les plats. L'efficacité de ces ingrédients est avérée pour que les recettes locales deviennent savoureuses. Ces produits peuvent présenter certains effets bénéfiques pour la santé.



Un condiment est une substance aromatique destinée à relever la saveur d'un produit alimentaire. Le condiment peut être utilisé au cours d'une préparation culinaire ou ajouté au moment de consommer. Il existe plusieurs centaines de condiments différents. Ils font souvent partie de la culture alimentaire d'un pays. Au Togo, les condiments les plus connus dans les habitudes culinaires sont entre autres le sel, la potasse, le bicarbonate, le poivre, la moutarde.

Différents types de condiments

Les condiments réunissent de nombreux produits qui peuvent être répartis en différents groupes en fonction de leurs caractéristiques. Néanmoins, la classification et les définitions diffèrent souvent selon les points de vue. Cela s'explique notamment par la difficulté à définir et délimiter certaines classes de condiments en fonction de leurs propriétés. Il peut par exemple être difficile de différencier certaines classes comme les épices, les aromates et les plantes aromatiques. Les condiments d'origine végétale concernent notamment le cas des épices et des herbes aromatiques. Ces dernières désignent les parties vertes, contenant de la chlorophylle, issues des plantes. Les herbes aromatiques peuvent être utilisées fraîches ou séchées. On peut notamment citer le persil, le basilic « esrou », le laurier et la menthe, la moutarde, obtenue à partir des graines de moutarde. Un des condiments les plus connus est d'origine minérale : le sel. Couramment utilisé, ce condiment entre dans la composition de la majorité des plats. Il présente d'ailleurs l'avantage de contenir de nombreux oligo-éléments, dans le cas où le sel n'est pas raffiné, c'est-à-dire s'il n'a pas subi de nombreux processus de transformation.

si le sel présente des bienfaits pour la santé, une alimentation trop riche en sel peut avoir des effets néfastes pour la santé. On peut également classer certains produits d'origine animale parmi les condiments. Cela est notamment le cas des bouillons de viande, de certaines sauces à base de viande ou de poisson, ou de certaines pâtes comme la pâte d'anchois ou la pâte de crevettes.

Quels sont les bienfaits ?

Les condiments sont largement utilisés et appréciés dans le monde entier. Cela est notamment dû à leur pouvoir gustatif et à certains bienfaits pour la santé. En effet, il est vrai que certains condiments peuvent présenter des bienfaits pour la santé. Certains condiments peuvent notamment être une excellente source de minéraux et de vitamines. C'est le cas de certaines épices, de certaines herbes aromatiques et du sel. Néanmoins, il convient de ne pas en consommer en excès car une consommation trop riche en certains composés peut avoir des effets néfastes pour la santé. De plus, certains condiments peuvent présenter une composition riche en lipides, en glucides ou en sel. Cela est notamment le cas de certaines sauces et de certains bouillons.

La potasse

Potasse ou «Akam» est un condiment en pierre très utilisé pour ramollir les légumes (gombo, adémè, gboma) ou la viande. Elle joue aussi le rôle de désinfectant et peut être utilisée pour laver les légumes et fruits avant la consommation. Mais attention, son utilisation dans la sauce doit être très contrôlée, voire déconseillée. Au mieux, laver les légumes avec «Akam» avant de les préparer et éviter d'en ajouter à la sauce.

Les jarres non protégées, les puits abandonnés et les puisards non couverts sont sources de multiplication des moustiques. Couvrons-les pour éviter le paludisme.

PNLP

PHARMACIE DE GARDE Du 06 au 13 Septembre 2021

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	22 22 08 01
STE RITA	Rue avée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	96 80 09 70
CRISTAL	Boulevard Hou hêt-Boi n	22 20 90 91
PORT	Face Hôtel Sarakawa	22 27 61 88
EMMANUEL	637 AV DUISBURG Face MIVIP Kocroviakopé	22 21 30 98
AVE MARIA	Face ENSF près du CHU Tokoin	22 22 33 01
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	22 22 50 50
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures SOTED)	22 21 74 47
LA PROSPERITE	entre l'immeuble EDA OBA et la DPJ	22 22 06 22
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
BAH	Face EPP Hédzranawé	22 26 03 20
St PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	22 26 19 73
PEUPLE	Marché NUKAFU	22 26 84 22
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	22 27 71 64
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	22 70 06 90
CITE	Bd. du 30 Août	22 25 01 25
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de K alimé	22 51 05 29
VOLONTAS DEI	Quartier Avédzi, face à l'ancien bar sun City	70 42 23 60
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	96 80 10 11
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, rés du carrefour AISED	70 39 39 39
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	22 51 87 60
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau Route du Bar Plateau	93 36 26 26
EXCELLENCE	Agoè Démakpoè voie CEDEAO	22 51 77 87
VITAS	Située à Agoè Assiyéyè du côté ouest	22 25 63 43
ABRAHAM	Agoè-Logopé Kossigan	22 50 10 00
DENIS	Agoè Kové, Carrefour K o li	93 08 46 40
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel Togblékopé	96 90 04 64
LE ROCHER	Agoè Zongo, près du terrain de Golf	92 30 06 56
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	22 25 83 38
REGINA PACIS	Rte Nationale NI près du Bar sous l'Antenne	70 45 98 58
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO rés du carf EDEM CAMP GP	22 55 08 15
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14
CONSEIL	Carrefour du CEG Sa bado Lo oté	93 10 92 92
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
POINT E	Djidjilé dans le von de la pharmacie Djidjilé	22 25 64 80

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 Assiyéyè
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

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
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

«Afiti» ou Tchotou: prévenir les maladies chroniques



Spaghettis, riz à la sauce d'arachide, couscous, haricot, riz gras à la moutarde africaine, «Afiti» sont entre autres les mets les plus prisés que certaines restauratrices et bonnes dames, proposent à leurs clients. On a rencontré Gaston, 30 ans, un employé de bureau qui a fait une confidence: « Je me restaure, parfois tous les midis, dans un restaurant à Adidogomé parce que j'adore le riz gras à la moutarde. C'est très bien fait. Seulement, la quantité qu'on me propose ne me rassasie pas. J'invite même certains collègues à déguster ensemble ces repas à la moutarde. La plupart se régalaient tellement. Souvent même il en manque. Nous sommes alors obligés de se rabattre sur les autres mets », lance-t-il.

Pleine de vitamines

Selon l'Organisation des Nations-Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO), 100g de moutarde africaine apporte à l'organisme protides, lipides, fer et vitamines. Parmi ces dernières, la vitamine C qui, en plus de renforcer les défenses immunitaires, favorise l'absorption du fer, un nutriment

antifatigue. C'est également une excellente source de vitamine B9, qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et participe à la fabrication des globules rouges, de vitamine B2, antifatigue, et de vitamine B6, l'alliée d'un système nerveux équilibré.

Riche en minéraux

« Afiti » est naturellement pauvre en graisses : une portion (12 g) apporte seulement 13 kcal et 1% de graisses. Elle est probablement l'un des condiments le plus riche en nutriments. La moutarde africaine fournit du calcium, indispensable à une ossature solide, du magnésium, antistress du phosphore, énergisant, ainsi que du fer. Elle s'avère aussi une bonne source de sélénium. Dans la sauce, Afiti se marie parfaitement avec les viandes rouges et blanches, les poissons ainsi que les crustacés comme les crevettes, les crabes, les moules ou les huîtres.

Mais attention, en raison de son acidité, Afiti est à utiliser avec modération si l'on souffre d'ulcère gastrique

«Afiti» est jugé trop rustique et archaïque par certains. Moins conditionné, conservé de façon douteuse sur les marchés africains, Afiti a peu de cote dans les milieux urbains dits « évolués ». On y préfère les cubes d'assaisonnement, estimés plus hygiéniques. Pourtant, ce condiment jouit d'une très bonne réputation dans les communautés traditionnelles d'Afrique de l'Ouest où il est utilisé pour relever de façon excellente le goût des repas. C'est un produit agroalimentaire traditionnel fabriquée à base de graines de néré fermentées. Cette activité de transformation agroalimentaire des noix de néré en moutarde constitue une ingéniosité des femmes d'ethnie fon et du nord Togo. Cette activité s'inscrit aussi bien dans la sécurité alimentaire que dans l'autonomisation financière des femmes transformatrices de noix de néré. Des nutritionnistes et médecins encouragent de plus en plus la consommation d'Afiti. D'après eux, cette épice qui a le pouvoir de sublimer les mets les plus délicats a aussi des propriétés curatives et thérapeutiques.

Mieux digérer

La moutarde africaine possède une double action: elle stimule la production de salive et de sucs gastriques, favorisant ainsi la décomposition des aliments ingérés. Du fait qu'elle renferme des composés soufrés aux propriétés antiseptiques, elle limite la fermentation intestinale, luttant contre ballonnements, gaz et autres inconforts digestifs. Consommée modérément en début de repas, elle redonne l'appétit aux asthmatiques et permet une meilleure circulation des liquides de l'organisme et donc une meilleure digestion.

Antioxydant naturel

Afiti renferme des caroténoïdes aux propriétés antioxydantes, ainsi que des glucosinolates, des molécules contenant du soufre qui agissent en synergie pour neutraliser les radicaux libres avant qu'ils n'endommagent les cellules saines. De plus, parmi ces caroténoïdes figurent la lutéine et la zéaxanthine, deux actifs qui préviennent les maladies oculaires.

Prévenir les maladies chroniques

Afiti, riche en antioxydants est un aliment pour prévenir les maladies cardiovasculaires. La consommation d'Afiti favorise l'activité cardiaque ainsi que le fonctionnement du cerveau Sa teneur en iode peut combattre l'apparition du goitre. C'est un véritable antihypertenseur, car elle permet de réguler la tension artérielle. Sa consommation prévient également et réduit certaines formes d'anémie.

Un excellent antalgique

Afiti est souverain pour venir à bout du mal de dos, des douleurs articulaires

ainsi que des règles douloureuses. Grâce à la chaleur qu'elle génère, elle apaise les inflammations et exerce des effets antalgiques et décontractants. Afiti aide également à limiter les courbatures. En effet, ses composés soufrés possèdent une action purifiante qui favorise l'élimination de l'acide lactique dans les muscles. Afiti soulage les piqûres et brûlures. Chez certains peuples d'Afrique de l'Ouest, il est coutume d'appliquer de la moutarde africaine sur les parties concernées en cas de piqûre de scorpion ou d'abeille.

Un excellent remontant

« Afiti » peut être recommandé en cas de grande fatigue. Ainsi, une soupe pure ou additionnée à un peu de légumes pas trop cuits, est une source considérable d'énergie. Cette épice stimule les pieds fatigués, fortifie la tête, la gorge, les yeux ainsi que tous les sens.

Un puissant anticancérigène

Afiti faite à partir de graines de néré contient de l'isothiocyanate d'allyle (AITC). Il a été scientifiquement démontré que ce dernier inhibe fortement le développement du cancer de la vessie, selon une étude publiée dans la revue scientifique « *Cercinogenesis* ». D'après les chercheurs, cet aliment bloque les composés cancérogènes des composants présents notamment dans les viandes transformées. De même, la haute teneur en antioxydant et en sélénium contenu dans la moutarde africaine protège contre le cancer colorectal, le cancer de la prostate, le cancer du poulmon.

par **Abel OZIH**

«Djémékpè» : renforcer l'immunité et les cellules

Le poisson séché-salé, appelé communément en Ewé «djémékpè» est souvent utilisé comme condiment dans les sauces. A part son goût délicieux qu'il apporte à la sauce, quels bienfaits procure-t-il sur l'organisme ?

La pêche contribue à 4% au PIB agricole et à 1,3% au PIB national. Ses acteurs font vivre directement ou indirectement des milliers de personnes. Quatre (04) types de produits de pêche transformés sont commercialisés et classés comme suit: le fumé (41%), le salé-séché (20%), le frit, le fermenté (13%), et le braisé (2%). Pour obtenir djémékpè, le poisson est salé et ensuite séché.

Le seul additif pour avoir un poisson séché-salé est le sel. Ce qui fait que Djémékpè est bon pour l'organisme. Il contient de la vitamine B12, importante pour la création de nouvelles cellules. Ce poisson réduit les risques de maladies cardiovasculaires. Le sélénium contenu dans le poisson joue un rôle important dans les défenses immunitaires dans l'organisme. Le poisson contient également de l'iode, important pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde et la production des hormones

thyroxine et triiodothyronine. Ces hormones sont importantes pour la croissance, ainsi que le développement du système nerveux central. Des scientifiques français ont conclu qu'un produit précieux peut être utilisé comme composant prophylactique pour lutter contre la démence sénile. Grâce aux acides gras oméga-3, il n'y a pas d'accumulation de dépôts gras dans les vaisseaux, ce qui signifie que la survenue de nombreuses maladies cardiovasculaires peut être évitée.

Sa consommation peut contribuer à lutter contre l'apparition des rides. Cela est dû à la présence d'acides gras oméga-3, compensant le manque de protéines dans le corps. Le processus de vieillissement est plus rapide lorsque cet élément particulier manque dans le corps. Ainsi utiliser Djémékpè comme condiment dans la sauce est essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme.



Son effet négatif

Une surconsommation de sel qui est utilisé majoritairement sur Djémékpè, a des effets néfastes sur la santé notamment en augmentant la pression artérielle et le développement des maladies cardiovasculaires. Le poisson séché-salé est nocif pour les hypotenseurs, car une augmentation de la teneur en sel peut déclencher une sortie de liquide du sang, et donc la situation avec la pression artérielle ne fera qu'empirer. Les personnes souffrant d'hypertension artérielle, d'insuffisance cardiaque ou

de diabète et de maladies rénales sont particulièrement sensibles aux effets négatifs du sel. L'utilisation de poisson séché-salé en grande quantité est néfaste pour l'estomac.

À cet égard, une irritation des parois gastriques et, par conséquent, des dysfonctionnements du tractus gastro-intestinal peuvent survenir. Une consommation excessive est également un facteur de risque d'ostéoporose, une maladie provoquant la fragilisation des os et pouvant favoriser l'apparition des fractures.

par **Raymond DZAKPATA**

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ». Jean-Louis Moré

Glutamate monosodique bon ou mauvais pour la santé ?

Le glutamate monosodique communément appelé cube est également connu sous le nom de glutamate de sodium ou monosodium glutamate (GMS ou MSG). C'est un sel de l'acide glutamique, l'un des acides aminés non essentiels les plus abondants dans la nature. L'organisme américain de surveillance des aliments et des médicaments a classé le GMS comme un « gras », et l'Union européenne l'a classé comme « additif alimentaire ». Les fabricants de produits alimentaires commercialisent et utilisent le GMS comme exhausteur de goût, car il équilibre, mélange et arrondit la perception globale des autres goûts. Pour quelles raisons le glutamate de sodium est utilisé ? Quelles sont les nourritures qui en contiennent ? Y a-t-il des dangers possibles provoqués par cet additif ?



Le glutamate, une poudre composée de petits cristaux blanche est un stimulateur chimique extrêmement puissant. Il est utilisé par l'industrie dans de nombreux types de nourriture, depuis qu'il est inventé au Japon en 1908 par le professeur Kikunae Ikeda et un chercheur de l'entreprise Ajinomoto, qui l'ont découvert dans une algue kombu. Chimiquement parlant, le glutamate monosodique est le sel de l'acide glutamique qui se dissout rapidement dans l'eau ou la salive.

Production et propriétés chimiques

Le glutamate est fabriqué par fermentation bactérienne d'un féculent et un sucre, un processus similaire à celui du vin, du vinaigre, des yaourts et même du chocolat. Du sodium est ajouté plus tard lors de l'étape de neutralisation. Pendant la fermentation, des bactéries sélectionnées (bactéries corynéformes) sont mises en culture avec de l'ammoniac et des glucides issus de betteraves sucrières, cannes à sucre, tapioca excrètent des acides aminés dans le bouillon de culture dans lequel le L-glutamate est isolé. Après

filtration, concentration, acidification et cristallisation, le produit final est du glutamate pur de sodium et de l'eau. Ce produit présenté sous forme de poudre cristalline blanche inodore qui, en solution, se dissocie en glutamate et en sodium. Il est facilement soluble dans l'eau, mais est presque insoluble dans les solvants organiques communs tels que l'éther.

Le glutamate monosodique est-il un additif alimentaire ?

Le GMS n'est pas réglementé à titre d'additif alimentaire. On le considère comme un rehausseur de saveur. Bien qu'aucune limite réglementaire ne soit établie quant à la quantité de GMS qui peut être ajoutée aux aliments, la quantité ajoutée de GMS doit être conforme aux règles de bonne pratique de fabrication. En d'autres termes, seule la plus petite quantité requise pour rehausser le goût doit être ajoutée à l'aliment.

Existe-t-il d'autres sources alimentaires de glutamate ?

Voici des exemples d'aliments de consommation courante qui contiennent

des concentrations élevées de glutamate libre d'origine naturelle : les tomates, les oignons, les raisins, les champignons, des fromages, le gluten du blé etc. Le glutamate libre est aussi présent dans des ingrédients tels que les légumes et les protéines végétales hydrolysées.

Dangers potentiels

Le GMS est une excitotoxine, terme désignant une substance chimique qui excite les neurones (cellules du cerveau) et qui peut provoquer la mort de ces neurones. Certains scientifiques estiment que les primates sont aussi sensibles aux effets nocifs des excitotoxines et que l'humain concentre même encore plus que chez les autres animaux. Basées sur ces recherches, ils disent que l'humain est même de 5 à 6 fois plus sensible à ses effets nocifs des excitotoxines que chez les rongeurs dont une étude américaine réalisée sur des rats de laboratoire a trouvé que le GMS augmente leur risque d'obésité. Les jeunes rats nourris aux aliments contenant du GMS ont vu tripler la quantité d'insuline produite par leur pancréas, ce qui provoque leur obésité. Ils sont d'accord sur le fait que l'utilisation du glutamate monosodique ne fait pas beaucoup augmenter les taux d'acide glutamique dans le plasma chez les adultes, cependant ils sont alarmés par les effets potentiels chez les enfants et sur les effets potentiels à long terme avec un risque de maladie neurodégénérative, car les fonctions du cerveau et la perméabilité de la barrière hémato-encéphalique du cerveau chez l'enfant ne sont pas les mêmes que chez les adultes. De plus, ils suggèrent que les excitotoxines comme le GMS peuvent provoquer des lésions cérébrales, aggraver de nombreux troubles neurologiques tels que la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson, parce qu'il y a absorption et augmentation rapide du glutamate sanguin dans les intestins alors que

l'acide glutamique contenu dans les protéines des aliments ne l'est pas et de plus les effets indésirables juste après la consommation. En général, les effets indésirables apparaissent 20 minutes après la consommation et s'en vont au bout de 2 heures de temps. Ces effets sont : Sensations de brûlure et engourdissement dans le dos, le cou, la poitrine, la bouche, paralysie, enflure, transpiration excessive, picotements ou chaleur au visage, aux mains, au dos, nausées, accélération du rythme cardiaque, crises d'asthme, somnolence.

Comment éviter l'emploi excessif

Lire les étiquettes. L'usage GMS est parfois caché dans les étiquettes alimentaires sous différents noms. Les dénominations commerciales du GMS d'une façon cachée dans les étiquettes de produits alimentaires comprennent: Ajinomoto, Epices, Assaisonnements Naturels, Protéines Hydrolysés. Etre donc conscients de sa présence très probable dans des nourritures qu'on pense dépourvues.

Modérer l'usage du GMS. Le GMS ne rehausse pas le goût des jus de fruit, des produits de pâtisserie. En ce qui a trait aux aliments dont le GMS rehausse le goût tels que les plats de légumes et de viande, la consigne générale consiste à ne pas excéder la quantité de 5 ml (cuillère à thé) par kilogramme d'aliments et de 2 ml par six portions de légumes.

Non au GMS aux aliments préparés commercialement

Puisque plusieurs aliments préemballés contiennent déjà du GMS, il ne doit pas être nécessaire d'en ajouter. Il s'agit des boîtes de conserves ou congelées de viandes, poissons, légumes, plats prêts-à-manger, garnitures, mayonnaises, saucisses, quelques fromages transformés.

par Gamé KOKO

«Lanhouin» contre maux intestinaux et constipation

Le «Lanhouin» en Ewé ou poisson fermenté est un produit à base de poisson. Ce type de poisson est très présent dans l'art culinaire en Afrique de l'ouest plus précisément au Togo, Bénin et au Ghana. Possède-t-il des atouts nutritifs ? Comment peut-on l'utiliser dans les sauces ?

Le poisson utilisé est souvent le bar et aussi l'otolithé sénégalais. Deux types de consommateurs en raffolent: les consommateurs directs et les restauratrices et vendeuses des aliments de rue. Les premiers achètent le lanhouin pour leur propre consommation domestique, donc en très petite quantité, alors que les seconds en achètent 3 à 5 kg en moyenne par semaine. Des tonnes de lanhouin sont produites chaque année. Il n'existe pas de données chiffrées sur les exportations, mais d'importantes quantités de lanhouin sont exportées vers le Togo et le Ghana. Le poisson est salé, séché et subit une fermentation spontanée. Il est couramment utilisé comme condiment au Bénin, au Togo

et au Ghana. Lanhouin est utilisé pour assaisonner les sauces et surtout leur donner un goût particulier. Au-delà de son goût, son côté fermenté permet une bonne digestion. Lahouin peut permettre également la synthèse de certaines vitamines B et K, et assure le bon fonctionnement de la barrière intestinale.

Lanhouin est utilisé comme condiment et source de protéines dans plusieurs mets au Sénégal et consommé par presque toutes les populations. Il s'agit là d'un condiment apprécié depuis fort longtemps pour relever la saveur monotone d'une alimentation à base de riz. En outre, certains scientifiques l'attribuent une grande valeur nutritive,



fait d'ailleurs confirmé par l'analyse chimique qui a mis en lumière la présence dans ces condiments d'acides aminés en quantité non négligeable. Or, c'est à partir des acides aminés que se forment les protéines, éléments principaux de la formation des muscles et organes du corps humain. Ce dernier peut, certes, fabriquer ses propres protéines à l'aide des acides aminés libérés par la digestion des protéines de l'alimentation, mais ces

acides aminés, pour être convenablement utilisés, doivent être présents dans certaines proportions déterminées. Son effet salé peut être un danger pour l'organisme puisque la consommation excessive de sodium contenu dans le sel peut favoriser l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires. Il peut être utilisé à la place du sel. Autrement dit, il faut faire attention à utiliser le sel et lanhouin.



« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »

Jean-Louis Moré



Comment faire les bouillons naturels à la maison



Les bouillons-cubes contiennent une grande quantité de sel et une substance appelée glutamate de potassium. Mais ce sel présent dans les bouillons en cubes ne pas perceptible, car travaillé industriellement, il donne «un bon goût aux sauces ». Et c'est ce rôle « exhausteur de goût » agissant comme un excitant sur les papilles gustatives qui amène à une large utilisation du glutamate dans l'industrie agro-alimentaire.

Le glutamate opère comme le ferait n'importe quelle drogue sur le cerveau. De l'avis des experts, les exhausteurs de goût agiraient sur les neurones : plus on en mange, plus ils donnent faim, et plus on a envie d'en manger. C'est est l'un des additifs alimentaires les plus utilisés dans le monde. Certaines « bonnes dames » et femmes au foyer, bref certains consommateurs de ces bouillons exagèrent dans leur utilisation. Ils en mettent dans leur sauce en très grandes quantité et pire encore d'autres en consomment tout cru dans même mettre au feu. Cet abus est très dangereux en termes de risques sur la santé cardiovasculaire et sexuelle.

Les risques potentiels

Selon les données de l'Organisation Mondiale de la Santé, 2,5 millions de décès à travers le monde seraient imputables à la consommation excessive de la substance salée. Selon certaines études citées souvent par les nutritionnistes anti-bouillons en cubes, le glutamate présente des inconvénients qu'il faut connaître : il favorise l'obésité et l'hypertension, la migraine, est très dangereux pour les asthmatiques notamment les enfants- asthmatiques. Elle peut causer des maladies graves comme le diabète, la tension artérielle, l'insuffisance rénale selon certaines études sur ce sujet.

Le glutamate peut aussi provoquer un empoisonnement à la sérotonine, facteur de déstabilisation du fonctionnement de la peau pouvant donner de l'acné, de la calvitie et des boutons par excès de sébum. Il peut aussi être à l'origine des problème gastro-intestinaux comme la diarrhée, les irritations des intestins ou les crampes d'estomac. Une importante consommation de bouillons cubes peut augmenter le taux de sel dans le sang des mangeurs-consommateurs.

Les bouillons en cubes sont présentes dans plusieurs sauces en Afrique et particulièrement au Togo. Beaucoup de choses se disent à tort ou à raison de leurs effets sur la santé du consommateur. D'aucun évoquent les études scientifiques qui confirmeraient leurs méfaits, pendant que d'autres acteurs, considérés comme les promoteurs, clament que ces bouillons ne présenteraient pas de danger sur la santé. Mais pour mieux situer l'opinion sur ce débat, et amener chacun à tirer ses propres conclusions, il faut comprendre ce que contiennent ces bouillons et les risques potentiels liés à leur utilisation.

Les recettes

Le glutamate est naturellement présent dans de nombreuses denrées alimentaires d'origine végétale ou animale, comme les tomates, les champignons, les légumes et protéines végétales. On peut utiliser beaucoup de denrées alimentaires et des recettes de bouillons-maison pour se passer de temps en temps des bouillons de cubes.

Recette 1 : un bouillon de bœuf

Le bouillon de bœuf se prépare de la même manière, excepté qu'on doit faire rôtir les os avant : il faut les étendre sur une plaque pendant 1 heure. On transfère ensuite le contenu de la plaque dans un chaudron avec des légumes et de l'eau et on laisse aussi mijoter. À cause de l'étape supplémentaire, c'est un peu moins réaliste de faire son bouillon de bœuf souvent, mais c'est toujours bon de connaître la technique pour réutiliser les os.

Recette 2 : bouillons aux poissons

Ingrédients: 1,5 kg de restes de poisson et/ou de crustacés (têtes, arêtes, queues, carapaces). Il faut en plus : 1 gros oignon, 2 carottes, 2 échalotes, 3 gousses d'ail, 1 bouquet garni d'herbes au choix (laurier, persil), 1 pincée de poivre, 1 pincée de sel.

Préparation : 10 min - Cuisson : 35 min
- Pour environ 10/12 cubes. Peler les gousses d'ail, les échalotes et l'oignon. Les émincer en petits morceaux. Les faire suer avec le beurre dans une poêle. Laver et émincer les carottes en petits morceaux. Rincer bien les restes de poissons et crustacés et égoutter le tout. Mettre ces restes de la mer dans une grande marmite et recouvrir de 2,5 litres d'eau froide. Saler et poivrer. Amener lentement le tout à ébullition. Laisser cuire à feu modéré et à découvert

pendant 5 min. Ajouter le bouquet garni et tous les légumes émincés. Mettre le feu le plus bas possible et laissez mijoter 30 min. Ôter les résidus remontant à la surface avec une écumoire au fur et à mesure de la cuisson. Verser doucement le contenu de la marmite à travers une passoire fine au-dessus d'une cruche. Verser délicatement le bouillon dans un bac à glaçons et congeler le tout.

Recette 3 : bouillon aux légumes

Ingrédients : 1 poireau, 2 gros oignons, 2 carottes, 3 branches de céleri, 3 gousses d'ail, 1 petit bouquet de persil (ou toute autre herbe de votre choix), 1 feuille de laurier, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1 pincée de poivre, 1 pincée de sel

Préparation : 30 min de cuisson : peler les gousses d'ail et les oignons ; les émincer en petits morceaux ; laver bien les herbes et les légumes ; émincer tous les légumes en petits morceaux ; faire bouillir un litre d'eau dans une casserole; y verser tous les ingrédients en même temps. Saler et poivrer ; baisser le feu; laisser cuire à couvert et à feux doux pendant 30 min à 45 min pour que tous les ingrédients infusent bien ; presser de temps en temps les légumes à l'aide d'un presse-purée pour en faire sortir le jus (ou à défaut avec une grosse louche) ; éteindre ensuite le feu et laisser refroidir ; verser doucement le contenu de la casserole à travers une passoire fine, au-dessus d'une cruche. Le but est de séparer le liquide des résidus d'ingrédients cuits. Surtout, ne rien jeter : utiliser les légumes pour une autre recette (soupe, ragoût, purée, etc.). Verser délicatement le bouillon dans un bac à glaçons et congeler le tout.

Cousin EGNO

Contrôler la consommation de sel dans l'alimentation

On ne peut pas supprimer la consommation de sel car il joue un rôle très important pour le fonctionnement de notre organisme. Le sel est le condiment par excellence qui rehausse la saveur de tous les aliments. En plus d'assaisonner tous les plats, il sert depuis toujours pour conserver les aliments. En effet, le sel est composé de chlore et de sodium d'où son nom de chlorure de sodium qui va, par exemple, réguler, avec le potassium, tout l'équilibre hydrique. Il joue, également, un rôle indispensable pour les transmissions de l'influx nerveux. Dans les pays où le sel est iodé, il joue un rôle important dans la fourniture d'iode. Il apporte des sels minéraux et des oligo-éléments et permet de maintenir l'hydratation optimale du u corps.

Risques liés à une alimentation trop salée

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande une consommation maximum de 5 grammes de sel par jour avec une répartition optimale d'1gr de sel par portion d'aliments consommés. C'est lorsque le sel est consommé en excès que les conséquences néfastes sur la santé apparaissent en favorisant l'apparition ou l'aggravation d'une hypertension artérielle qui est aujourd'hui la première pathologie chronique dans le monde avec plus d'un milliard et demi de

personnes atteintes. Cette maladie peut avoir des conséquences très graves, si elle n'est pas contrôlée, puisqu'elle favorise: les maladies cardiaques comme les infarctus du myocarde ;les maladies du cerveau comme les accidents vasculaires cérébraux ;ou encore les maladies du rein comme l'insuffisance rénale.

Quels sont les aliments riches en sel dans notre alimentation quotidienne ?

En premier lieu, il y a le sel visible, c'est le sel de table que l'on rajoute dans les plats durant leurs préparations ou bien au moment de les manger. Ensuite, il y a le sel que l'on trouve naturellement dans certains aliments et surtout qui est ajouté lors de la fabrication de certaines préparations industrielles. La profusion de ces transformations industrielles rend, de plus en plus difficile, l'identification des aliments riches en sel. Contrairement à ce que beaucoup de consommateurs pensent, ce sel « caché » est aujourd'hui la principale source de sel de l'alimentation. Il est donc très important de savoir reconnaître les aliments riches en sel afin de pouvoir en limiter la consommation. On peut citer par exemple: les cubes alimentaires, le concentré de tomate, les arachides salées, les charcuteries, les viandes et poissons séchés mais aussi les viandes et poisson en conserve. D'autres produits sont aussi à surveiller, car même s'ils sont moins riches en sel, la



quantité qu'ils contiennent est importante comme les chips, de nombreux aliments en conserve, les biscuits apéritifs ou les viennoiseries comme les croissants.

Contrôler sa consommation de sel

Pour contrôler la quantité de sel consommé, il faut retenir 5 conseils assez simples :Il faut toujours goûter son plat avant de le saler ou de le resaler. Il faut utiliser en priorité des condiments locaux peu salés comme la moutarde, l'ail frais, l'oignon frais, le piment, le curcuma ou encore le poivre pour donner davantage de goût aux préparations à la place du sel de table ou des cubes alimentaires qui sont très riches en sel.

Il faut éviter d'habituer les enfants à manger trop salé pour leur donner de bonnes habitudes dès le plus jeune âge. Il est aussi important d'éviter de manger des aliments salés entre les repas comme les chips, la viande séchée. Si on a une petite faim entre les repas, choisir plutôt un fruit. Lorsqu'on achète des aliments transformés dans le commerce, il faut bien lire la composition en sel qui est indiquée sur l'emballage sous la dénomination : « sel » ou « sodium ». Attention, si jamais l'étiquette indique sodium, il faut savoir qu'1 g de sodium correspond à 2,5 g de sel.

par **William O.**

Remèdes naturels contre les maux de gorge



Le mal de gorge est vraiment très désagréable et empêche de penser à autre chose. L'état de santé s'affaiblit et on ressent une douleur aiguë en avalant la salive ou les aliments, et même en respirant. Cette douleur peut être l'annonce d'une grippe, par exemple, ou d'une angine. Afin de se soigner efficacement et de soulager rapidement ces maux de gorge, ne pas hésiter à avoir recours à ces remèdes naturels.

Le sel

Mettre une cuillère à café de sel de table dans une tasse d'eau tiède et faire des gargarismes avec cette préparation environ toutes les heures.

Le vinaigre

il peut soigner un mal de gorge naissant en tuant les bactéries présentes localement. Mélanger deux cuillères de vinaigre à une tasse d'eau chaude.

Laisser refroidir un peu (l'utiliser aussi chaud que possible, si on le supporte) et faire des gargarismes toutes les heures.

Le thé au gingembre

Pour qu'il fasse de l'effet, il faut qu'il soit fraîchement râpé. Calculer une quantité équivalente à 3 cuillères à café de gingembre par tasse d'eau bouillante. Ajouter un sachet de thé et une cuillerée de miel et laisser reposer environ cinq minutes.

Un thé au citron avec du miel

C'est l'un des remèdes les plus connus, et facile à préparer. Il faut simplement deux cuillères de miel et une cuillerée de jus de citron par tasse d'eau bouillante à laquelle on ajoute un sachet de thé. Le laisser refroidir un peu et le boire lentement : la douleur va vite se calmer.

Les clous de girofle

On peut mâcher quelques clous de girofle pour calmer la douleur intense qui se produit en avalant la salive et qui est caractéristique du mal de gorge.

Le thé vert

Nombreuses sont les propriétés du thé vert qui sont bienfaitantes pour l'organisme, et dans ce cas précis, il soulage le mal de gorge si on le boit chaud ou tiède. On peut aussi faire des gargarismes avec cette

boisson qui combat quasiment toutes sortes d'infections.

Le bicarbonate de soude et le sel

Mélanger une demi-cuillère de bicarbonate de soude à une demi-cuillère de sel dans une demi-tasse d'eau tiède. Faire des gargarismes avec cette préparation plusieurs fois par jour.

Recette 1 : Faire bouillir trois (03) feuilles de citronnier par tasse d'eau pendant 10 minutes environ. Retirer cette décoction du feu et ajouter une cuillerée de miel. La boire très lentement avant qu'elle ne refroidisse. On peut également faire des gargarismes cinq fois par jour avec du jus de citron mélangé à de l'eau ou à du miel. Ne pas oublier pas de se laver les dents après les gargarismes afin d'éviter les effets nocifs du citron.

Recette 2 : Couper un oignon en rondelles et le mettre dans un demi-litre d'eau. Y ajouter trois cuillères de sucre et laisser macérer le tout pendant 12 heures. En boire une tasse toutes les deux heures jusqu'à ce que la gorge cesse de faire mal.

Recette 3 : Laver et hacher un bouquet de persil, un oignon et une gousse d'ail. Mixer le tout pour obtenir un mélange et en prendre un verre par jour.

Rétention d'eau : recettes boissons pour la réduire

La rétention d'eau se manifeste par le gonflement d'une ou plusieurs parties de l'organisme. Ce gonflement est appelé oedème. Il est dû à la consommation excessive du sel, sucre, des médicaments et la mauvaise circulation du sang. Jambes lourdes, sensations de gonflement, ballonnements sont entre autres les signes qu'on ressent. La rétention d'eau paralyse le bon fonctionnement de plusieurs organes dont le coeur.

1 Le persil



Pour réaliser l'infusion de persil, mettre deux cuillères de persil dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. On peut en boire jusqu'à trois tasses par jour. Si les symptômes persistent, consulter le médecin. On peut également le consommer sous forme de jus. Passer un demi-bouquet de persil frais rincé avec une cuillère à café de jus de citron au mixeur.

2 Le pissenlit



Des études ont démontré les propriétés diurétiques du pissenlit sur la souris. Grâce à leur action dépurative, ses feuilles augmentent le volume d'urine. Le pissenlit peut se consommer sous forme d'infusion. Compter 30 g de feuilles séchées pour 50 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. A boire 2 fois par jour, 1 heure après les deux principaux repas. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

3 L'ananas



Grâce au potassium qu'il renferme, l'ananas fait partie des aliments diurétiques. A consommer frais, il peut également se déguster sous forme de jus, tout en conservant ses propriétés. Ces dernières combattent la rétention et le risque d'infections urinaires. L'ananas est riche en eau, ce qui lui assure un effet drainant.

4 Jus de carottes



La carotte contient des vitamines A, B, C et des minéraux entre autres calcium, phosphore et potassium. Ces composants sont dépuratifs et permettent d'empêcher un grand nombre d'infections hépatiques, car ils aident à purifier et éliminer les substances indésirables.

5 Eau potable



Ce n'est pas parce que l'on souffre de rétention d'eau qu'il faut diminuer sa consommation d'eau. Il est vivement conseillé de boire assez d'eau, soit 1,5 litre en moyenne et de boire également entre les repas. Adopter une alimentation équilibrée et pauvre en sel. Cela passe par la réduction voire la suppression des biscuits apéritifs, de la charcuterie, et des plats préparés industriels.

8 Jus de pommes



La pomme est riche en fibres, et contient de l'acide malique, un composant qui aide à ramollir les calculs biliaires, idéal pour nettoyer le foie, et prévenir tout type d'infection hépatique.

Recette: ½ kilo de pommes, ½ citron, eau. Laver les pommes, mais ne pas les peler. Couper en morceaux, puis placer dans un mixeur. Ajouter le jus d'un demi-citron, et deux verres d'eau. Mixer tous les ingrédients, et déguster ce délicieux jus. Boire le jus de pommes pendant six jours, de préférence à jeun. Pendant cette cure au jus de pommes pour purifier le foie. Avoir une alimentation variée et saine et équilibrée.

6 Jus de pamplemousse



Ce jus nettoie le foie, aide à purifier l'organisme, et à renforcer le système lymphatique. Il n'a aucun effet secondaire, c'est pourquoi on peut le consommer tous les jours, sans risque pour la santé.

7 Le thé vert



Véritable diurétique, le thé vert stimule le travail des reins. La théine, composant important du thé, est particulièrement efficace pour lutter contre la rétention d'eau. Il est notamment riche en catéchines, un type d'antioxydant végétal qui, possède la capacité d'éliminer l'accumulation de graisses dans le foie. Verser une cuillère à café de thé dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. On peut en consommer deux tasses par jour. Boire des infusions de thé vert avec modération. Consommer à jeun ou avant de se reposer. Une surconsommation de thé vert peut entraîner des effets secondaires qui affectent d'autres parties de l'organisme. Pour les personnes sujettes aux troubles du sommeil, éviter d'en consommer après 15 heures.

Améliorer la circulation de l'oxygène jusqu'au cerveau

Le cerveau est alimenté par de l'oxygène et du glucose. Il utilise ces deux ingrédients pour créer l'adénosine triphosphate qui est la source d'énergie réelle pour le cerveau. Le cerveau ne peut pas stocker d'énergie, il a donc besoin d'un approvisionnement constant. Respirer profondément. Beaucoup de gens prennent l'habitude de respirer superficiellement. Sur le long terme, ce taux d'oxygène moins important peut avoir des effets sur le cerveau. En effet, cela peut entraîner des traumatismes. Pratiquer une activité physique. L'activité physique

ou sportive augmente le flux sanguin et donc la quantité d'oxygène qui arrive dans le cerveau par le sang. Entre autres avantages, les activités physiques et sportives vont permettre de construire des alvéoles dans les poumons, ce qui va permettre au corps d'absorber plus d'oxygène. Faire attention aux taux de fer. Veiller à en manger suffisamment. En effet le fer permet le transport de l'oxygène dans le sang. L'excès de fer est mauvais pour la santé, mais une quantité suffisante permet au cerveau de recevoir suffisamment d'oxygène.



Santé**Astuce**

Grosse fatigue : attention au diabète



Recette de prévention contre le Coronavirus

Renforcer ses défenses immunitaires, c'est agir sur son hygiène de vie (changer son alimentation, préserver son sommeil, pratiquer une activité physique). On peut aussi avoir recours à certains produits naturels: vitamines, oligoéléments, huiles essentielles. Voici une recette qui permet de renforcer le système immunitaire et

de donner à l'organisme les moyens de défense au point pour lutter efficacement contre les microbes, virus, bactéries.

Préparation: Peau d'ananas + citron vert coupé + gingembre coupé aussi. Y ajouter 05 L d'eau et faire bouillir. Boire (01 verre bambou) matin et soir pendant 10 jours.

Chez une personne diabétique, certains signes annonciateurs apparaissent lorsque la glycémie est instable. Parmi eux, une grosse fatigue peut laisser suspecter une hypoglycémie ou une hyperglycémie. Au moindre signe de fatigue excessive inexplicable, cela doit en tout cas être le signe d'une perturbation qui doit amener à consulter sans attendre.

Quels sont les risques ?

Les risques de complications du diabète sont nombreux, et certains d'entre eux peuvent être extrêmement graves. Lorsqu'une personne diabétique ressent une fatigue excessive associée à d'autres symptômes, elle doit en parler avec son médecin. La moindre négligence risque d'exposer gravement sa santé, et ce

quel que soit le type de diabète dont elle souffre. Parmi les complications du diabète, on retrouve par exemple : le coma, l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral (AVC), l'insuffisance rénale, la cécité, l'amputation suite à un problème de pied.

Surveiller sa glycémie au quotidien

Pour limiter les risques de complications graves, il est fondamental de suivre son traitement à la lettre et de consulter son médecin à la moindre alerte. La glycémie doit toujours être équilibrée. À tout moment, son niveau peut baisser ou augmenter, entraînant des problèmes parfois irrémédiables. C'est la raison pour laquelle les personnes diabétiques doivent régulièrement vérifier leur taux de sucre dans le sang.

par **Elom AKAKPO**

Remède naturel contre la jaunisse

La peau et le blanc des yeux prennent une teinte jaunâtre chez les personnes présentant une jaunisse. La jaunisse ou ictère apparaît en présence d'un excès de bilirubine, pigment jaune dans le sang, une affection connue sous l'appellation d'hyperbilirubinémie. Les symptômes de la jaunisse peuvent être entre autres: selles de couleur pâle,

inhabituellement malodorante, urine jaune foncé ou brune.

Recette: Verre d'eau chaude + le jus de 03 citrons. Prendre 30 minutes avant le repas, 3 à 4 verres pendant la journée. Faire aussi le jus de carotte et prendre un verre matin et soir pendant 03 jours. Il est important de consulter aussi un médecin.

Lutte contre la tuberculose : le PNLT met en place les foyers communautaires de lutte



Les acteurs lors de l'atelier de formation

Le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT) renforce la lutte contre la tuberculose au niveau communautaire par la mise en place des Foyers Communautaires de lutte contre la Tuberculose (FoCoT). Les FoCoT sont les structures pour mener des activités de lutte contre la tuberculose de la communauté. Les FoCoT participent conformément au Pilier 2 de la stratégie « Mettre fin à la Tuberculose de l'Organisation mondiale de la santé : politiques audacieuses et systèmes de soutien ». Selon ce pilier, pour mettre fin à la tuberculose, il faut s'appuyer sur de meilleurs politiques et systèmes

publics, mais aussi sur une participation constructive des communautés, de la société civile et du secteur privé.

Une phase pilote de cette stratégie sera mise en œuvre dans Vingt (20) localités relevant de quatre districts de la région maritime (Zio, Yoto, Vo et Lacs). Dans cette région, 39% des patients tuberculeux ont été dépistés en 2020 sur les 2383 patients.

En prélude au démarrage des activités de ces FoCoT, le PNLT a organisé un atelier de formation à l'intention de quarante (40) membres. La rencontre a eu lieu du 24 au 25 Août 2021 pour la première session, les 26 au 27 Août 2021 la

deuxième session à l'Hôtel Saint Georges de Tsévié. Ces premiers bénéficiaires feront la restitution aux autres membres à leur retour. Les membres FoCoT sont des représentants des différentes couches de la communauté [Femmes, Hommes, Jeunes, chefferie traditionnelle, leader d'opinion. La formation a été animée par M. Mohammed Fall Dogo, Coordonnateur du PNLT et M. Niwa Soulima, Chef Unité Prévention et Partenariat au PNLT.

L'initiative des FoCoT contribuera à l'atteinte du Résultat 2 du Plan stratégique National des interventions à base Communautaire (PSN IBC 2021-2025). Selon ledit plan, « d'ici à la fin de 2025, les communautés s'impliquent efficacement dans la gestion de leurs problèmes de santé, dans au moins 70 % des villages cibles » à travers le renforcement des capacités des leaders communautaires pour un meilleur engagement dans la santé communautaire.

La même initiative répond aux orientations opérationnelles pour l'approche ENGAGE-TB de l'OMS destinées à intégrer les services de prévention et de prise en charge de la TB dans leurs activités de terrain. Les foyers FoCoT se révèlent une des stratégies majeures d'accès aux soins de santé des populations et de la couverture universelle des soins de santé primaires. Ils sont basés sur l'implication et l'appropriation par la communauté, de

ses problèmes et solutions en matière de lutte contre la tuberculose.

Au cours de la mise en œuvre, des localités de forte notification des malades de tuberculose seront ciblées afin de pouvoir toucher tous les cas présumés tuberculose et les cas contacts des patients. L'objectif est de prévenir la transmission intercommunautaire de la tuberculose.

Les membres FoCoT mèneront au sein de leur communautés les activités suivantes: organiser des causeries éducatives dans la communauté sur la Tb, l'observance du traitement, la stigmatisation ; rechercher les cas présumés TB dans la communauté, rechercher les contacts des cas de tuberculose, collecte et transport des échantillons ; référer des cas présumés et les contacts des cas de tuberculose à la Formation sanitaire ; organiser le DOTS Communautaire, relancer les patients TB irrégulier et rechercher les perdues de vues.

Au niveau d'un village ou canton ciblé, un FoCoT est mis en place par les comités villageois de développement (CVD) ou le comité cantonal de développement (CCD). A termes, une extension à l'échelle nationale est prévue. L'initiative est financée par le Fonds Mondial de lutte contre le sida, la tuberculose et le paludisme.

par **Cousin EGNO**

Santé**Actualité**

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



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