

Abonnement annuel 12 mois à

SANTÉDUCATION

Version Papier

48 000 Fcfa

26 000 Fcfa

Version Numérique

La gingivite: attention à la perte des dents

7



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

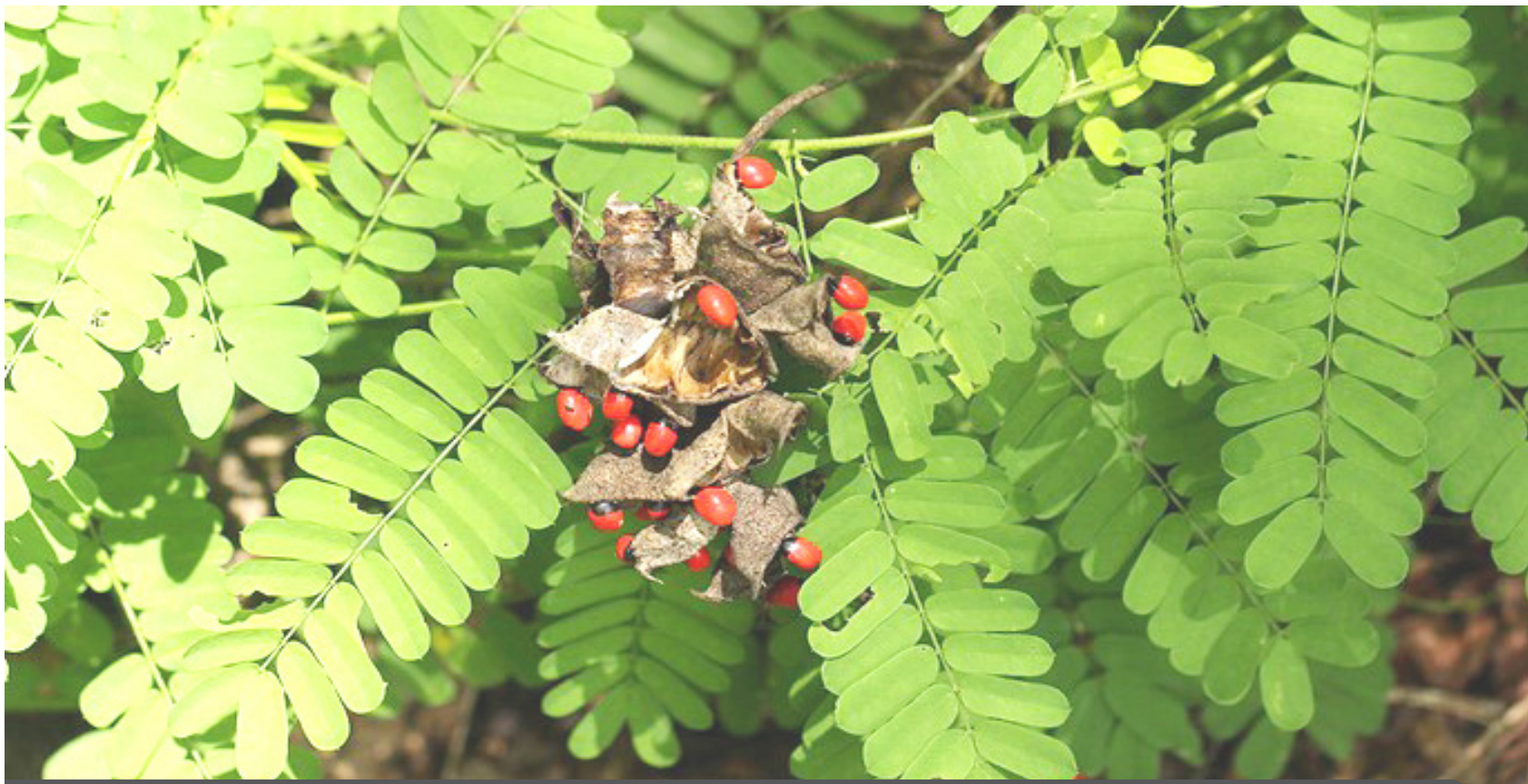
SANTÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°655 du 09 Février 2022

«Djèndjènkoudjèn» Sexualité épanouie



5

CETTE PLANTE EST UN PUISSANT APHRODISIAQUE



Ail : cœur, arthrose, insomnie

3



Curcuma : foie, prostate et cancer du sein

4



Poivre noir: rhume, toux douleur abdominale

5



HUILES COSMETIQUES

POUR VOTRE BEAUTÉ

RICHES EN VITAMINE E

Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent la croissance de vos cheveux.



Pour plus d'informations contactez nous sur
+228 90 13 67 49 +228 97 94 08 65

Disponible en Pharmacie!

Pass vaccinal : controverses dans plusieurs pays

A cause de la pandémie de Covid-19, le pass vaccinal est devenu véritablement une médaille pour avoir accès à des lieux administratifs voire privés dans plusieurs pays dans le monde. En ce moment, l'obligation vaccinale commence à avoir des plombs dans l'aile.



En Allemagne, l'obligation vaccinale devient un sujet qui divise la nouvelle coalition formée entre le Parti Social-Démocrate (SPD), écologistes et libéraux du Parti Libéral Démocrate (FDP) au sein du gouvernement, car ces derniers sont réservés face à une vaccination obligatoire. Ils se veulent les garants de «la liberté de conscience individuelle». « *La protection de la santé est un bien précieux, mais le bien le plus précieux de notre Constitution, c'est et reste la liberté* », a affirmé Christian Lindner, leur chef de file et actuel ministre des Finances. Selon lui, l'évolution de la pandémie au cours des dernières semaines, globalement sous contrôle en Allemagne où les contaminations quotidiennes avoisinent les 55.000 cas, montre qu'il faut « agir avec modération ». De plus, le ministre libéral de la Justice Marco Buschmann dans « Die Zeit » estime que « *si en février/mars, il existe des indices solides montrant que la vaccination obligatoire entraîne une nette augmentation de la liberté de mouvement pour nous tous, alors tout plaide en faveur de cette solution. Si, en revanche, la vaccination ne devait aider que pendant deux ou trois mois de manière prévisible, mais que pour le reste, tout reste fondamentalement comme avant, alors cela plaide plutôt contre une vaccination obligatoire* ». L'Espagne, tout comme la Norvège, a décidé de mettre fin à l'obligation de présenter un pass sanitaire pour entrer dans les bars, restaurants et salles de sport, le jugeant peu efficace face au variant Omicron. Le pays a d'ores et déjà

levé la plupart de ses restrictions : le couvre-feu, les jauges dans les restaurants et l'interdiction des réunions privées rassemblant plus de dix personnes. La seule mesure encore en vigueur est la fermeture des discothèques. Au Togo, le pass vaccinal a été déclaré obligatoire pour accéder aux services publics. Mais sa mise en oeuvre s'est rapidement essouffée après quelques semaines. Plusieurs voix avaient condamné surtout son application dans les lieux de culte. En Israël également, l'opposition devient de plus en plus forte face à des mesures qui apparaissent de plus en plus liberticides. Le ministre des finances israélien a demandé l'annulation du pass vert, relate la presse israélienne. « *Il n'y a aucune logique médicale ou épidémiologique dans le pass sanitaire et de nombreux experts s'accordent à le dire. Il y a cependant un préjudice direct à l'économie, aux opérations quotidiennes et une contribution non négligeable à la panique quotidienne au sein du public* », a-t-il déclaré. Au Royaume-Uni, c'est la levée des dernières restrictions liées au Covid comme la fin des masques obligatoires dans les commerces et les transports publics, la fin de l'utilisation du Pass Covid et les obligations en termes de télétravail, a annoncé le gouvernement. La levée des restrictions devrait être opérationnelle à compter de ce mois de février. Le gouvernement anglais prévoit bientôt annoncer l'abandon de son projet d'obligation vaccinale qui devait s'imposer aux soignants d'ici avril.

Source : « AFP & TV5Monde »



« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ».

Jean-Louis Moré



**Actualité - Santé
Sport - Culture
Economie - Musique
Divertissement
96.3 FM à Lomé 24h/24**

PHARMACIE DE GARDE Du 07 au 14 Février 2022

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
ST RAPHAEL,	Marché Atikpodji,	99 34 33 78
HANOUKOPE	Immeuble Radio Kanal FM,	96 80 09 26
BIOVA	Bd. Houphouët-Boigny,	70 23 19 23
KPEHENOU,	Boulevard 1-101 HOUPHOUËT – BOIGNY	70 45 25 03
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
HORIZON	Nyékouakpô, Face Sapeurs-pompiers,	90 56 52 56
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau – Casablanca,	70 45 76 74
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 02 57
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	22 26 66 48
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA	93 88 83 31
AEROPORT	Route de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	96 80 09 28
LILAS 7	Route de Kégué	93 48 88 12
THERYA	Route de la Foire Internationale TOGO 2000,	70 44 81 77
MAWULE	Bè-Kpota (Anc. Pharmacie du Rond Point Gakpoto)	70 45 91 86
MAELYS	Bè Kpota en Face de NET ADI	70 44 86 79
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé	70 49 96 47
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol,	96 80 09 00
DE LA VICTOIRE	Avédji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine,	99 80 14 09
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli,	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIEREA	gbalépédogan	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C,	92 33 49 76
ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000,	99 01 03 74
SOLIDARITE	Près de la Station Total Totsi,	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu,	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé,	90 65 21 90
ABRAHAM	Agoè-Logopé Kossigan,	92 25 99 83
DENIS	Agoè Kové, Carrefour Kpogli,	70 12 35 85
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS,	22 51 87 60
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Nyivé - Agoè-Assiyéyé,	96 67 59 50
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé,	91 61 02 62
MAWUNYO	Agoè-Sogbossito, route de Mission TOVE,	70 42 34 64
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo,	96 80 09 77
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann,	99 99 22 39
ELEMAWUSSI	Adétikopé Nationale No 1, avant PIA,	97 67 09 37
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra,	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carrefour EDEM,	70 22 15 15
EL-SALI	Aflao Apédokoé Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO,	70 12 44 44
VERSEA	Près de la maison Bateau Baguida,	92 05 23 49
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida,	70 42 13 98

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
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
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
Abel OZIH

Secrétaire de la Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Zabdiel MIGNAKE

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Ail : cœur, arthrose, insomnie

L'ail est une plante médicinale connue et utilisée il y a des cela des millénaires pour la santé et le bien-être. C'est une grande merveille de la nature qui est riche en vitamines (A, B, C, E), en antioxydants, en composés soufrés, en calcium, en potassium, en zinc, en sélénium. Il contient plusieurs propriétés ou principes actifs dont l'allicine qui est un antibiotique naturel super puissant. Ceci fait que l'ail est classé dans le groupe des superaliments ou alicaments dont les vertus thérapeutiques sont reconnues par l'OMS.

Éliminer les graisses

L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît l'utilisation de l'ail pour certains traitements complémentaires en phytothérapie dont l'usage pour réduire à la norme le niveau des mauvaises graisses et des triglycérides. L'excès de mauvaises graisses dans le sang occasionne entre autres des effets suivants : palpitations, douleurs dans la poitrine avec sensation d'oppression, vertiges, nausées, fièvre, maux de tête, essoufflement. Le taux élevé des triglycérides contribue chez une personne à faire un infarctus ou un AVC. D'après une étude faite à l'Université de Pennsylvannie aux USA la consommation quotidienne d'ail réduit et élimine les mauvaises graisses de 7% ceci à cause de l'allicine qui a la vertu de bloquer la synthèse chimique des graisses dans le sang et l'empêche de s'accumuler sur les parois des artères.

Recette : Prendre une gousse d'ail et le couper en petits morceaux. Faire un jus d'1 citron avec une eau tiède d'une quantité d'une tasse. Boire le jus et les petits morceaux d'ail. Faire cela 1 fois le matin à jeun pour ceux qui sont dans la prévention. Mais les hypertendus, diabétiques, cardiaques, faire cette recette matin et soir.

Renforcement de l'immunité

L'ail est un puissant antioxydant qui a des propriétés antibactériennes, antivirales et antiseptiques. C'est un superaliment qui renforce efficacement le système immunitaire contre les le rhume, la grippe, la toux, la Covid-19.

Recette : Couper 1 oiseau d'ail en petits morceaux et boire avec de l'eau le matin à jeun. Les enfants à partir de 5 ans, peuvent consommer 1 ail par jour. Si on vit en période pandémique virale où le virus est d'une contagiosité élevée, les adultes peuvent consommer 3 à 6 ails repartis sur une journée.

Ail contre les maladies

L'ail est une épice destinée à la santé des certains organes particulièrement : cœur, vaisseaux sanguins, intestins, reins, foie. L'ail est reconnu comme un alicament pour le traitement des infections respiratoires, les vers intestinaux, les troubles digestifs (coliques, diarrhées), l'arthrose, la mauvaise circulation sanguine, la coagulation, l'hypertension. L'ail combat et lutte contre le vieillissement cellulaire, certaines maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer, et la diminution de l'érection.



Recette 1 : Prendre 1 gousse d'ail et découper en petits morceaux. Avaler avec l'eau tiède citronnée matin et soir

Recette 2 : Prendre 1 gousse d'ail et le mettre dans un verre d'eau le soir avant d'aller se coucher. Fermer et laisser dans un endroit sécurisé. Au réveil, enlever l'ail et boire l'eau à jeun le matin.

Aphrodisiaque

Même si scientifiquement, rien n'est prouvé, les utilisateurs habituels de l'ail, témoignent de l'effet de l'ail pour une bonne et durable érection. **Recette 1 :** Couper en petits morceaux 1 gousse d'ail. Boire avec de l'eau 1 heure de temps avant l'acte sexuel.

Recette 2: Mettre 10 gousse d'ail dans

une bouteille de miel. Laisser durant toute une semaine. Prendre 1 gousse d'ail, croquer et boire de l'eau. Répéter ceci 1 fois par jour, pendant une semaine. Une bonne et durable érection va suivre. Attention, recette à suivre par un spécialiste pour les diabétiques.

L'ail contre l'insomnie

L'ail permet une bonne détente, et amène à être apaisé. En cela, il permet de bien dormir. Les composés sulfureux contenus dans son odeur exercent un effet calmant.

Recette: 1 gousse d'ail à découper et avaler avec de l'eau une demi-heure avant d'aller au lit. Ou éplucher 03 gousses d'ail et les placer sous l'oreiller. Son odeur permet d'avoir un sommeil apaisant.

Clou de girofle contre calculs rénaux et faiblesse sexuelle



Principes actifs

Le clou de girofle renferme de l'huile essentielle à hauteur de 15%. La substance active la plus importante dans sa composition est l'eugénol. Il est présent de 70 à 90% dans le clou de girofle. C'est d'ailleurs cet actif qui offre au clou de girofle ses propriétés antibactérienne, antifongique et antiseptique. Le clou de girofle renferme également une petite quantité d'acétate d'eugénol, à savoir entre 9 à 15%. Cette épice comporte 5 à 12% de bêta-caryophyllène

et une infime quantité d'acide oléanique, c'est-à-dire 2% seulement. D'autres actifs, comme l'alpha-humulène, le caryophyllène oxyde et le copaène y sont aussi présents, mais en très faible quantité.

Immunité au top

Le clou de girofle, grâce à la vitamine C, qu'il contient augmente la quantité de globules blancs dans le corps. Ce qui aide à combattre les infections, d'après une étude publiée dans « *Indian Journal of Clinical Biochemistry* ». Le clou de

Il est connu pour son goût piquant, le clou de girofle, très prisé dans le monde culinaire. Mais son utilisation ne se limite pas à la cuisine. En effet, le clou de girofle est aussi utilisé en médecine. Antalgique puissant, antibactérien et antifongique, le clou de girofle possède de multiples propriétés médicinales.

girofle est immunostimulant, c'est-à-dire qu'il active le système immunitaire lui permettant d'empêcher la pénétration d'un agent infectieux, de l'identifier en cas de pénétration et de le rendre inoffensif.

Recette : Faire une tisane avec une demi-cuillère à café de cannelle en poudre et avec 3 clous de girofle écrasés. Ajouter le jus d'1 citron et on peut ajouter 1 cuillère de miel. Ajouter une eau d'une quantité de la moitié du pure water. Chauffer et en prendre dès les premiers signes de rhume.

Allié du système digestif

La propriété antiparasitaire du clou de girofle a toujours été d'une grande utilité dans le traitement des vers intestinaux. Sa particularité est qu'il possède une action vermifuge sur les parasites, y compris sur le ténia.

Recette : 1 tasse de jus de citron pressé, 4 tasses d'eau, 1/2 tasse de miel, 5 clous de girofle, 3 cuillères à soupe de gingembre en poudre, 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre. Mélanger le jus de citron, 2 tasses d'eau, le miel, le gingembre et les épices dans une casserole. Faire mijoter, remuer régulièrement jusqu'à dissolution du miel. Retirer du feu, couvrir et réserver 15 minutes. Filtrer. Boire 2 fois par jour pendant 3 jours entre les repas.

Soigner la cystite

Grâce à ses propriétés anti-infectieuses et antibactériennes, le clou de girofle est indiqué dans le traitement des infections urinaires. Il est notamment efficace pour soigner une cystite et des calculs rénaux. La cystite est une inflammation de la paroi de la vessie. Elle est due, soit à une infection des urines soit à celle de la vessie. Lorsque la cystite est d'origine infectieuse, le clou de girofle constitue un remède très efficace pour la soigner. Il est aussi indiqué pour venir à bout d'une infection vésicale d'origine bactérienne.

Recette : Disposer entre 3 et 8 clous de girofle dans une tasse. Verser de l'eau bouillante dessus. Laisser infuser 10 minutes et boire simplement l'infusion de clous de girofle une à deux fois par jour pour soigner les infections urinaires.

Renforcer l'appétit sexuel

Le clou de girofle est un puissant vasodilatateur qui agit sur la libido des femmes comme des hommes, en augmentant le taux des hormones responsables de la libido.

Recette : Poudre de curcuma. Poudre de moringa. Poudre de gingembre. Poudre de clou de girofle. Mélanger le tout en proportion égale. Ajouter une cuillère à soupe de miel. Verser 1 litre d'eau chaude. Boire la solution deux fois par jour (1/2 litre le matin et 1/2 litre le soir).

Curcuma : foie, prostate et cancer du sein

par Gamé KOKO

Le curcuma, de son scientifique « *Curcuma Longa* », est une plante rhizomateuse de la famille des Zingibéracées. Le curcuma ou « dotè djè » en Ewé, sous différentes formes, en poudre, en ou sous forme de complément alimentaire, renferme une multitude de vertus bénéfiques à l'organisme.



Principes actifs

Le curcuma est l'une des cinq plantes les plus antioxydantes du monde. Il est composé, en grande partie, de la curcumine, le principe actif du curcuma, qui n'est autre qu'un formidable antioxydant. C'est justement grâce à la curcumine que le curcuma possède autant de propriétés médicinales. Très nutritif, ce condiment contient des fibres et aussi beaucoup de vitamines: C, E, K, B1, B2, B3, B6 et B9. Très riche en sels minéraux, en manganèse et en fer, il constitue également un très bon apport en potassium, calcium, magnésium, cuivre et zinc.

Purificateur naturel du foie

Le curcuma exerce une action de purifiant hépatique, c'est-à-dire, qu'il facilite la sécrétion et l'évacuation de la bile. Il peut être idéalement associé à la spiruline. Ainsi, en consommant régulièrement cette plante médicinale, l'on purifie tout l'organisme que ce soit le sang, le foie, la vésicule biliaire. Le curcuma est aussi utilisé pour soigner les affections hépatiques, les calculs biliaires, les maladies du foie dont la jaunisse, la cirrhose.

Antioxydant efficace

Le curcuma, cette épice-racine neutralise les radicaux libres. En d'autres termes, elle agit comme une sorte d'«antirouille cellulaire». Le curcuma évite à la cellule de vieillir prématurément. Ces actions antioxydantes sont d'autant plus efficaces que le curcuma sera associé à un corps gras, comme l'huile d'olive, à du poivre noir ainsi qu'au gingembre.

Un anti-inflammatoire

Le curcuma a également une action anti-inflammatoire, notamment au niveau des articulations. Grâce à ses vertus anti-inflammatoires, le curcuma peut atténuer les douleurs inflammatoires chroniques comme l'arthrose, les lombagos, les tendinites, les rhumatismes. Grâce également à ses propriétés régénérantes, le curcuma est souvent utilisé après un accident

ou une fracture sportive afin d'aider le corps à guérir plus rapidement.

Prévention des cancers

La curcumine contribue grandement à la prévention des cancers. Cela s'explique par la capacité de cette molécule à lutter contre le stress oxydatif, responsable de la dégénérescence cellulaire, mais aussi contre l'inflammation qui, lorsqu'elle est chronique, entraîne des dysfonctionnements immunitaires et métaboliques en chaîne. Deux situations qui sont étroitement liées à l'apparition et au développement des tumeurs. Ces vertus préventives fonctionnent ainsi contre le cancer du poumon, du sein et de la prostate. La curcumine ne fait pas que prévenir le cancer, elle permet aussi de lutter contre lui.

Protection du système cardiovasculaire

Le curcuma protège le système cardiovasculaire en freinant les dépôts de graisses dans les artères. Puisqu'il permet aussi de diminuer le diabète. D'après un naturopathe, le curcuma abaisse le taux de triglycérides en réduisant le taux de sucre. En plus, des études sur les animaux ont montré qu'il retarde l'apparition et la progression de la cataracte due au diabète chez les sujets testés.

Comment consommer le curcuma ?

Consommer le curcuma hors repas et de préférence accompagné de gingembre. En consommant entre 2 et 3 g de curcuma tous les jours pendant deux mois, il était possible de guérir d'ulcères d'estomac. Que ce soit en poudre ou en racine, on peut déguster le curcuma en soupe, en sauce, riz, en jus, en salade, avec des légumes et même en thé. La particularité du curcuma est qu'il peut être consommé râpé, cuit, cru.

Recette : Prendre 1 racine de curcuma ou 1 cuillère à soupe. Eplucher et écraser la racine. Verser le curcuma écrasé ou poudre dans une tasse. Ajouter de l'eau chaude et y ajouter ½ cuillère de gingembre. Laisser infuser et boire, une fois par jour.

Gingembre : circulation sanguine et immunité

Le gingembre est connu pour avoir plus de douze types d'anti-oxydants, ce qui est utile pour le traitement de nombreux troubles de la santé. Il est très riche en glucides et fibres, huiles essentielles et une source importante en vitamines (A, B2, B3, B5, B6, B9, C E). Il contient également bon nombre de sels minéraux et oligo-éléments tels que le magnésium, le calcium, l'iode, le sodium, le fer, le manganèse, le potassium, de la choline, de l'acide folique, de l'inositol, du manganèse, de l'acide pantothénique, du silicium.



Principes actifs

Le rhizome est riche en amidon (60%). Il contient des protéines, des graisses (10%), mais aussi une huile essentielle puissamment aromatique poivrée de saveur chaude et piquante. L'impression du feu lors de la consommation de gingembre est due à la présence de shogaol, de paradol et de zingérone. La concentration de gingérol, constituant majeur du gingembre frais, est plus faible dans le gingembre séché, tandis que la concentration en shogaol augmente.

Renforcer l'immunité

Afin de gagner en vitalité et de booster ses défenses immunitaires, le gingembre est l'aliment à ajouter à son quotidien. Ce rhizome est réputé pour ses propriétés antioxydants et anti-inflammatoires.

Recette : 1 cuillère à café de racine de curcuma frais râpé ou 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre. 1 cuillère à café de racine de gingembre frais râpé ou 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre. 2 ou 3 poivres noirs (pour augmenter la biodisponibilité du curcuma). Jus d'1/2 citron. 2 cuillères à café de miel bio (facultatif). 1 tasse et demi d'eau filtrée. Combiner le curcuma, le gingembre et l'eau dans une casserole à feu moyen-élevé. Laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes, s'assurer que ça ne bout pas. Filtrer et verser dans une tasse. Ajouter le jus de citron et le miel et mélanger bien. Boire matin, midi et soir après le repas.

Système circulatoire

Le gingembre est capable d'améliorer la circulation sanguine. Il facilite le travail du cœur, notamment en empêchant la formation de caillots sanguins et de bouchons de mauvaises graisses.

Recette : Infuser dans une tasse d'eau chaude, 2 cuillères à soupe de poudre de curcuma, 01 racine de gingembre frais râpé, pendant 10 min. Laisser reposer et refroidir, avant d'ajouter 250ml d'eau de coco. Ajouter quelques feuilles de menthe. Boire 1 fois par jour.

Soigner le diabète

Les chercheurs de l'Université de

Sydney ont découvert que les extraits de gingembre aident à l'absorption du glucose par les cellules musculaires. Le responsable de l'augmentation de la capacité d'absorption du glucose par ces cellules est le gingérol.

Recette : 1 racine de gingembre frais, 3 citrons verts, 1 pincée de poudre de cannelle, 450 ml d'eau (pure water). Mettre l'eau dans une casserole et porter à ébullition. Y ajouter le gingembre râpé, réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. Retirer du feu puis laisser de côté pendant 20 minutes. Presser le jus des citrons sans oublier d'en récolter le zeste. L'écorce de citron contient une grande partie de ses nutriments. Y ajouter de l'eau, la cannelle puis mélanger le tout avec le gingembre infusé. Garder cette boisson au frais. On peut faire une cure d'une semaine de cette boisson, en la prenant le matin à jeun et le soir avant de se coucher. On peut ajouter du miel, qui est également connu pour ses propriétés hypoglycémiantes et anti-inflammatoires. Il est toutefois nécessaire de l'utiliser avec précaution pour les personnes atteintes diabète type 2. Cette boisson est un remède préventif et peut être utilisée comme traitement complémentaire. Néanmoins, si le cas nécessite un suivi médical, ne pas hésiter à faire appel à un professionnel de santé.

Booster la fertilité

Le gingembre soulage les crampes de la dysménorrhée et les douleurs associées aux fibromes utérins et l'endométriose. Le gingembre est un remède qui permet de concevoir un bébé plus rapidement. Le principe est simple, il consiste à boire des infusions à base d'ail, de gingembre et de miel.

Recette : Peler 1 joli morceau de gingembre frais puis d'écraser environ 7 gousses d'ail que l'on plonge dans une casserole d'eau frémissante. On laisse infuser le mélange durant 15 min, on filtre puis, pour finir, on ajoute 3 cuillères à café de miel.

par William O.

« La santé est la première des libertés, et le bonheur en est la base ».

Henri-Frédéric Amiel

Poivre noir : toux, rhume douleur abdominale

Le poivre noir ou « piper nigrum » en Ewé Atikanli, est le poivre le plus utilisé et le plus commun. Epice incontournable dans les cuisines, le poivre noir contribue à prévenir et traiter certaines maladies. Quelles sont les usages santé du poivre noir ?

Le poivre noir renferme de nombreux minéraux, le potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer, manganèse, zinc, cuivre, sélénium et iode, et vitamines (E, A, B1, B2, B3, B6, B9). Il contient un puissant alcaloïde qui lui confère ses nombreux atouts santé : la pipérine. Le poivre noir en contient entre 5 et 8%, et c'est elle qui est responsable de sa saveur piquante. Outre cette pipérine, les baies de poivre noir contiennent 1 à 3% d'huile essentielle riche en acides terpéniques.

Troubles digestifs

Le poivre noir stimule la sécrétion de sucs gastriques, ce qui participe à améliorer la digestion et stimule l'appétit. Il est recommandé de consommer du poivre noir en cas de nausées, ballonnements, flatulence ou constipation. Les sucs gastriques en plus grande quantité aident à diminuer ces différents symptômes. La pipérine du poivre aide à produire plus de salive avec un effet anti-acide sur la cavité buccale.

Poivre et curcuma

Lorsque l'on consomme du curcuma, la curcumine est faiblement absorbée et

rapidement éliminée par l'organisme. La consommation simultanée de curcuma et de poivre noir montre une très forte augmentation de l'absorption de curcumine, environ 20 fois supérieure par rapport à une consommation sans poivre. Le poivre noir améliore l'efficacité antiseptique, antibactérienne et surtout anti-inflammatoire du curcuma. C'est la pipérine qui empêche le processus d'élimination de la curcumine.

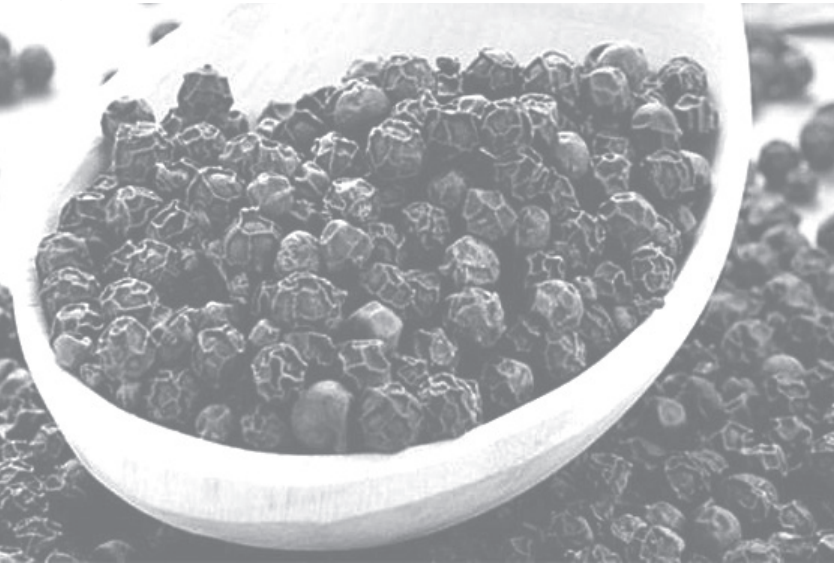
Recette contre rhume et toux: Prendre 02 cuillerées de poudre de poivre noir et 02 racines de gingembre. Les écraser. Verser dans une tasse d'eau chaude. Boire 1 petit verre matin et soir.

Anti-inflammatoire

Dans une étude scientifique réalisée en Inde en 1998, l'extrait de pipérine a fortement réduit les douleurs d'arthrite en quatre à huit jours. En particulier, les participants à l'étude ont constaté une diminution de l'inflammation dans l'articulation des chevilles.

Anti-toux et anti-rhume naturel

La pipérine présente dans le poivre noir



possède des propriétés antibactériennes efficaces pour soigner naturellement la toux d'origine infectieuse, et ses vertus décongestionnantes aident à dégager le nez bouché. Consommer du poivre noir peut aider à traiter naturellement la toux grasse, la toux sèche et le rhume.

Traiter les douleurs d'estomac

Le poivre noir est un excellent remède naturel pour traiter ou soigner les troubles gastro-intestinaux. La consommation régulière de poivre noir dans les plats permet de lutter contre différents problèmes tels que les douleurs d'estomac, douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhées, constipations, etc. Les propriétés cholinergiques de la pipérine, qui agissent au niveau du

système nerveux et des muscles, et antispasmodiques permettent de lutter contre les douleurs.

Un excellent stimulant

Le poivre noir est un excellent vasodilatateur et provoque une accélération du flux sanguin. Il est connu pour être un bon stimulant et par conséquent, il favorise la libido. Autrefois, on l'utilisait déjà comme aphrodisiaque et les hommes prenaient 2 à 5 grammes de poivre au quotidien.

Recette: Ecraser 1 poignée de graines ou prendre 02 cuillerées de poudre du poivre noir avec 02 racines de gingembre. Verser dans l'eau chaude. Ajouter le jus d'1 citron mûr. Boire 01 heure avant les rapports sexuels.

par **Elom AKAKPO**

«Djèndjènkoudjèn» : sexualité épanouie



L'analyse phytochimique des feuilles de l'abrus precatorius a montré une hétérogénéité des groupes chimiques suivants : alcaloïdes, tanins, flavones, coumarines, saponines, stérols, triterpènes et des composés réducteurs, responsables d'ailleurs des propriétés thérapeutiques attribuées à abrus precatorius. Ses racines contiennent du stérol et terpène.

Un antidouleur

L'extrait aqueux à chaud des racines fraîches est administré par voie orale en Afrique de l'Ouest comme antispasmodique et anticonvulsif. C'est une étude faite par le scientifique Adesina au Nigéria en 1982. Ses feuilles sont les parties les plus utilisées pour traiter les douleurs abdominales, articulaires et musculaires.

Le pois rouge « abrus precatorius » ou « djèndjènkoudjèn » en Ewé, est un arbuste ligneux à la base aux tiges grimpantes de la famille des fabaceae. C'est une liane grêle de 3-4 m, volubile, vivace et glabre avec des feuilles alternes, de 7 à 10 paires de folioles oblongues. Ces feuilles vertes sont arrondies au sommet et à la base avec un goût très sucré qui est très prisé. Le pois rouge est un arbuste tropical qui se retrouve essentiellement en Afrique le long des buissons. En effet, cet arbuste est utilisé dans le traitement de certaines maladies.

Recette : Prendre 1 tige de feuilles séchées pour chauffer dans 1 litre d'eau. Laisser reposer et filtrer. Boire 2 à 3 verres de l'infusion par jour.

Un aphrodisiaque

La décoction de la feuille et de la tige est prise aussi oralement comme aphrodisiaque par les hommes. Aussi elle est prise pour faciliter l'accouchement chez la femme.

Recette: Prendre 7 bouquets de feuilles. Bouillir avec 1 litre d'eau. Laisser refroidir et boire 1 verre bambou matin après le déjeuner et le soir pendant le dîner.

Traiter du diabète

En 2016, l'étude « Antihyperglycemic and Insulin Secretagogue Activities of Abrus precatorius Leaf Extract » menée par les scientifiques indiens

Umamahesh et Veeresham, a montré que des extraits méthanoliques des feuilles de la plante ont une activité hypoglycémiant et insulinosécrétrice.

Recette : Prendre 10 racines de gingembre, 1 plante entière de djèndjènkoudjèn, 1 poignée du poivron noir, 1 poignée de graine de « Atakou ». Piler le tout. Ajouter ½ litre d'eau dessus et mélanger. Filtrer et boire 2 fois par jour.

Bon pour le système nerveux

Les décoctions des parties aérienne et la partie souterraine ou les racines se sont montrés actifs sur plusieurs espèces bactériennes. Des études ont montré que la plante exerce sur le système nerveux et cognitif, des effets notamment antidépresseurs et antiépileptiques.

par **Raymond DZAKPATA**

Avoir un système immunitaire fort et sain est indispensable pour faire face aux différents virus et pathogènes qui attaquent quotidiennement l'organisme et qui peuvent menacer la santé.

Opticien
Conseil

OPTIC'S
Mon opticien conseil

Développez les **bonnes pratiques** pour la **santé oculaire**.

Faites le plein
de vitamines!!

☎ (+228) 93 21 28 93
Bd de la kara, Tokoin Doumasséssé
en face de la pharmacie St. Kisito

☎ (+228) 93 21 28 92
Route nationale N° Agoè Zongo non
loin de la pharmacie Le Rocher

☎ (+228) 90 84 90 13
Rue Chaminade à 200m du grand
carrefour de Lama, immeuble CIB-INTA

🌐 www.opticseden.com
📱 in f @ Optic's Eden
Email : optic'seden@gmail.com

Pour prendre soin de vos yeux, incorporez des légumes ainsi que des aliments riches en oméga-3, en zinc et en lutéine à votre régime alimentaire. Il est notamment conseillé de consommer :

Des oranges, des poivrons et des choux de Bruxelles pour leur apport en vitamine C; Des noix et des huiles végétales pour leur richesse en vitamine E; Des brocolis pour leur apport en lutéine; Du poisson pour sa teneur en oméga-3. Comprenez bien que ces substances n'ont pas la capacité d'améliorer votre vue ou d'empêcher le développement d'une maladie de l'œil d'ordre anatomique comme la myopie; elles sont néanmoins essentielles à la bonne santé de vos yeux!

En plus d'appliquer ces quatre conseils pour prendre soin de vos yeux, vous pouvez maintenir vos yeux en bonne santé en faisant de l'exercice, en enlevant vos verres de contact chaque soir et en vous démaquillant quotidiennement. Vos yeux sont précieux et travaillent toute la journée. Prenez-en soin!

La gingivite : attention à la perte des dents

La gingivite se manifeste par une gencive qui saigne facilement au brossage, parfois spontanément. Beaucoup ignorent la maladie ou sous-estiment les risques à ne pas la soigner. Car si l'inflammation de la gencive est bénigne et sans conséquence, son évolution en parodontite peut se faire en silence et aboutir à la perte des dents. Quels sont les symptômes de la gingivite ? Y a-t-il des facteurs de risque ? En quoi consiste son traitement ?



La gingivite est une inflammation bénigne de la gencive causée par les bactéries. Les bactéries s'infiltrant dans l'os au niveau de la racine de la dent et la détruisent. Cependant, elle peut rapidement s'étendre aux tissus sous-jacents et se transformer en parodontite. Ces deux maladies sont difficiles à distinguer : contrairement à la gingivite, la parodontite ne se guérit jamais d'elle-même et peut avoir de lourdes conséquences, jusqu'à la perte des dents. Une gingivite qui persiste plus de quelques jours ou qui revient régulièrement constitue un signe d'alerte qui doit amener à consulter son chirurgien-dentiste.

Symptômes et Complications

La gingivite bactérienne typique est habituellement une affection indolore, même en cas de saignement des

gencives. Des gencives deviennent rouge vif et enflées, sont moins fermes que d'habitude et quelques fois mobiles. Elles sont susceptibles de saigner au cours du brossage des dents et éventuellement au cours des repas. Elles saignent parfois la nuit. Les bactéries nichées entre les dents libèrent des agents chimiques qui s'attaquent aux os qui maintiennent les racines des dents. Ces mêmes agents chimiques peuvent causer la mauvaise haleine. À la longue, les dents ne sont plus solidement fixées en position et deviennent mobiles; elles tombent alors ou doivent être extraites. Cette forme avancée de gingivite s'appelle la parodontite.

Causes

La gingivite est liée à la prolifération de certaines bactéries. Elles s'accumulent



d'abord sous forme de plaque dentaire, une substance blanchâtre qui disparaît facilement au brossage. Après 24-48 heures cependant, si la plaque n'est pas ou mal éliminée, elle durcit pour former ce qu'on appelle couramment le tartre, un calcul bactérien dur et très adhérent. En-dessous, les bactéries prolifèrent et agressent les tissus parodontaux. Certaines gingivites, rares, sont indépendantes de la formation de plaque, liées à une maladie génétique, une infection virale, une allergie. Certaines personnes sont plus exposées que d'autres aux gingivites. La gingivite frappe tout particulièrement les personnes atteintes de diabète, du sida ou de leucémie. La gingivite a été associée à divers problèmes de santé tels que, les naissances prématurées, les maladies du poumon, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et les crises cardiaques.

Comment traiter la gingivite ?

La première chose que l'on doit faire si

on remarque les signes d'alerte d'une probable gingivite est de consulter un dentiste. Il prendra des mesures de traitement adéquates. La première mesure consiste à nettoyer l'ensemble de la bouche en commençant par un détartrage minutieux, effectué dent après dent, en polissant chacune des faces avec différentes pâtes aux grains de plus en plus fins, jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement lisses. Si les bactéries ont pénétré entre la gencive et la dent, il faut les en déloger en irriguant cet espace avec une solution antiseptique. En cas de parodontite, recourir à la chirurgie parodontale.

Comment prévenir la gingivite ?

Se laver ou brosser les dents après chaque repas, avec une brosse souple ou du cure-dents pour pénétrer les espaces interdentaires et ne pas abîmer l'émail. Cette brosse à dents doit être changée tous les mois et, doit être à usage personnel. Consulter son dentiste de temps à autre.

par **Raymond DZAKPATA**

Interaction entre alimentation et médicaments : précautions à prendre

par **Elom AKAKPO**

On parle d'interaction lorsqu'une substance médicamenteuse ou non modifie les effets d'un médicament administré simultanément. Elle peut réduire l'efficacité du médicament ou au contraire en augmenter les effets. On parle souvent des risques liés aux interactions médicamenteuses. Est-ce qu'il y a aussi des risques liés aux interactions médicaments et alimentation ?

Il est effectivement très courant que les médecins ou les pharmaciens expliquent aux patients les risques des interactions médicamenteuses c'est-à-dire des interactions entre différents médicaments pris en même temps. Les médecins et les pharmaciens insistent aussi fortement sur le moment où le médicament doit être pris en conseillant par exemple de prendre le médicament à jeun, pendant le repas ou encore entre les repas.

Ces recommandations sont très importantes car elles tiennent compte des très nombreuses interactions des médicaments avec notre alimentation. Dans les deux cas, il faut tenir compte de ces interactions car elles vont modifier l'action de ces médicaments de trois façons : en augmentant, réduisant ou même annulant l'effet de l'un, de l'autre ou des deux.

Les effets de ces interactions

Le premier est sur la biodisponibilité du médicament. La biodisponibilité d'un médicament représente la quantité de principe actif qui atteint la circulation sanguine et qui pourra agir à l'endroit souhaité comme prévu. Cette biodisponibilité peut être totale, c'est-à-dire avec une absorption de la substance active à 100% ou partielle. L'alimentation peut avoir un rôle très important

sur l'absorption d'un médicament. Elle peut soit augmenter soit diminuer cette absorption et donc rendre le médicament moins efficace ou parfois même toxique. Cette interaction n'est donc pas à négliger vu l'impact qu'elle peut avoir pour la santé du patient. Le second porte sur la tolérance gastro-intestinale de certains médicaments. En effet, si la prise de médicaments entraîne pour le patient des troubles gastro-intestinaux désagréables, les patients risquent de moins bien suivre leur traitement.

Quelques interactions classiques médicaments-alimentation

Il y en a un très grand nombre d'interactions médicaments aliments mais on peut prendre quelques exemples connus. Si l'on consomme des aliments riches en calcium, comme par exemple des produits laitiers, des antibiotiques comme la « ciprofloxacine » ou encore des médicaments pour les femmes ménopausées verront leur absorption diminuer très fortement. Cette biodisponibilité peut diminuer jusqu'à 50%. On sait aussi que si l'on suit un traitement anticoagulant par des traitements anti vitamine K il faudra éviter les aliments riches en vitamine K comme par exemple le chou, les



épinards ou encore les abats car ils vont baisser l'efficacité du médicament et augmenter le risque de thrombose. On sait aussi que le pamplemousse peut augmenter les effets indésirables d'une série de médicaments comme certains traitements utilisés pour faire baisser le taux de cholestérol, ou encore certains médicaments pour soigner la dépression.

Les précautions à suivre pour réduire les risques liés à ces interactions

Les médecins et les pharmaciens connaissent ces interactions et les meilleurs périodes de la journée pour prendre les médicaments prescrits. Il

faut donc suivre scrupuleusement leurs recommandations. Pour illustrer ceci on peut prendre un dernier exemple. Quand un médecin va prescrire de la « metformine » à un patient atteint de diabète de type 2, il va lui recommander de bien prendre ce traitement pendant ou à la fin des repas. Cette simple recommandation va réduire drastiquement les diarrhées mais aussi les autres troubles gastriques que peuvent engendrer ce médicament très important dans le traitement du diabète de type 2.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste, Lomé

INAM, UNE ASSURANCE MALADIE INCLUSIVE



PRISE EN CHARGE :

- Veuves /veufs et orphelins d'assuré(e)s décédé(e)s
- Enfants jusqu'à 26 ans
- 2^{ème} épouse et plus
- 5^{ème} enfant et plus

**Pour plus d'informations, contactez
le centre d'appel de l'INAM au**

8220