

Abonnement annuel 12 mois à SANTÉÉDUCATION

Version
Papier

48 000 Fcfa

26 000 Fcfa

Version
Numérique



■ **Veuve
pleureuse :
traiter fièvre
typhoïde et
diabète** 5



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

SANTÉÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°657 du 23 Février 2022

Thés et boissons pour mon groupe sanguin

3



PRENDRE DU THE OU UNE BOISSON SELON MON GROUPE SANGUIN

**Maïs jaune : contre
hémorroïdes et constipation**

3

**Banane plantain : soulager
ulcère et crises d'asthme**

4

**Baisse d'érection :
éviter ces aliments**

6

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil



**Fructueux mois
de Février**

www.opticseden.com

f @ v in Optic's Eden

Covid-19 : manifestations anti pass vaccinal

Le pass vaccinal obligatoire se heurte aujourd'hui à des opposants. Aux quatre coins de l'Europe, même en Amérique, ils se sont fait entendre : rassemblements, convois de routiers anti pass vaccinal ont sillonné et bloqué des routes pour démontrer leur opposition face au pass vaccinal.



En France, des opposants au pass vaccinal ont défilé dans les rues de plusieurs villes françaises le samedi 12 février 2022, deux jours avant son entrée en vigueur, fustigeant « l'apartheid » imposé selon eux par le gouvernement entre vaccinés et non vaccinés. Le pass vaccinal est déployé le mardi 15 février 2022 en France. Il faudra alors pouvoir justifier pour les plus de 16 ans d'un statut vaccinal pour accéder aux activités de loisirs, restaurants et bars ou transports publics interrégionaux. En Suède, des rassemblements anti-pass vaccinal étaient aussi organisés le samedi 12 février 2022 dans les deux plus grandes villes, Stockholm et Göteborg. Des milliers de personnes y ont participé. La mobilisation avait été initiée notamment par un groupe baptisé «Le Mouvement pour la liberté». « Nous devons pouvoir décider nous-mêmes de

ce que nous voulons faire de notre propre corps », expliquait une des manifestantes. La Suède a introduit le pass vaccinal le 1^{er} décembre 2021. Plus de 83% des Suédois de plus de 12 ans sont entièrement vaccinés. En Autriche, ils étaient aussi des milliers dans la capitale pour dire non à l'obligation vaccinale, qui est entrée en vigueur en février. «Constitutionnellement, cette loi n'est rien d'autre qu'un viol des droits et libertés fondamentaux exercé sur chacun d'entre nous », a lancé le président du parti de la liberté d'Autriche, Herbert Kickl, devant la foule. « À bas cette vaccination obligatoire! », a-t-il ajouté. D'autres manifestations similaires étaient organisées à Helsinki en Finlande, Glasgow en Ecosse ou encore à Bilbao en Espagne.

Source : « Euronews »

Don de matériel médical au CHU Sylvanus Olympio



Remise symbolique du matériel médical

Le bureau de l'OMS/Togo a offert le vendredi 11 février 2022 au Centre Hospitalier Universitaire Sylvanus Olympio de Lomé (CHU-SO), un important lot de matériel médical d'une valeur de 105 millions F CFA. Un appui considérable qui s'inscrit dans l'amélioration de la qualité des soins et services de santé. C'est Dr Fatoumata Binta Diallo Tidiane, Représentante Résidente de OMS au Togo qui a remis officiellement le lot de matériel au Directeur du CHU-SO et de son personnel, en présence du Secrétaire Général en du Ministère en cahge de la Santé. Ce lot est composé de matériels de Prévention et de Contrôle de l'infection, de lits d'hospitalisation, de consommables médicaux, de matériels de diagnostic, d'équipements de bloc opératoire et de mobilier de bureau. Le directeur du CHU-SO, le Méd. Lt-Col. Yawo Apéléto Agbobli, a témoigné de sa gratitude et a salué ce geste. «Vous

êtes d'un énorme appui pour nous avec la mise à disposition de ressources humaines et matérielles pour d'abord la réalisation de notre retraite dans le but d'élaborer le Projet d'Etablissement Hospitalier (PEH) du CHU-SO, devant lui permettre d'analyser son fonctionnement et d'organiser stratégiquement son évolution à moyen terme. En plus, l'OMS s'est encore déployée pour la mobilisation de ressources financières afin de nous équiper de matériels de protection, de matériels de soins et mobiliers de bureau », s'est-il exprimé. Le Secrétaire Général du Ministère en charge de la Santé, Dr Marin Wotobe a rassuré les partenaires techniques et financiers en santé « que le CHU-SO fera bon usage des matériels offerts, et surtout nous espérons que tous les chantiers en cours prendront rapidement corps, pour le bien de la population togolaise ».

Source : OMS/ Togo

PHARMACIE DE GARDE Du 21 au 28 Février 2022

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoé	22 21 01 28
HOPITAL	Face Hôpital -Tokoin	22 20 08 08
CAMPUS	Adéwui	93 38 08 84
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN	96 80 09 45
LE PROGRES	Grd contournement, face EPPL Universelle	70 45 86 55
CITE	Bd. du 30 Août, Route de Kpalimé	99 08 15 35
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour Agbemadon, Adidogome	96 80 10 04
POINT E	506, rue 129 Anao Gakli (Kiniti Ganté). à Djidjollé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli	96 32 97 54
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	Avédji	96 80 10 15
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
EMMAÛS	Sur la route de Mission T ové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau	93 36 26 26
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
MBA	Agoè-Légbassito. Route de Mission TOVE	70 27 81 81
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo	70 45 62 17
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO	70 22 15 15
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41

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 Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI
90 05 05 89

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

Thés et boissons pour mon groupe sanguin

Les boissons et les thés ont pour vertus de désaltérer et d'apporter à l'organisme un bien-être à travers des nutriments comme les vitamines et sels minéraux. Mais d'après les travaux réalisés par le médecin naturopathe américain Peter d'Adamo, tous les thés et toutes les boissons ne sont pas bénéfiques. Dans cet article, on découvre les thés et boissons bénéfiques, neutres et aussi dangereuses pour chacun selon son groupe sanguin.



En dehors de l'eau, il y a d'autres boissons qui rentrent dans l'alimentation. Selon les recherches de naturopathe Peter d'Adamo, la bonne influence des boissons et thés dépend aussi du groupe sanguin.

Groupe O

les personnes du groupe O, n'ont pas beaucoup de boissons et thés bénéfiques. Ils doivent préférentiellement boire de l'eau et du thé. La bière n'est pas une boisson bénéfique, mais elle peut être prise en petite quantité et de rares fois, surtout que la bière fait grossir les personnes du groupe O. Elles peuvent aussi prendre du vin mais pas en grande quantité, un demi ou un verre entier par semaine. Mais le vin de palme est très bénéfique pour les personnes du groupe O. Elles peuvent aussi boire un peu de vin, mais pas tous les jours. Il est très profitable pour ces personnes de boire chaque jour au moins sept ou

huit grands verres d'eau, du thé vert, de tisane, de jus de fruits ou de légumes.

Très bénéfiques : eau et eau gazeuse, thé de gingembre, thé de persil, thé de pissenlit, jus d'ananas, jus de mangue, jus de tamarin, jus de fruits et légumes. **Neutres :** bière, thé vert, vin blanc et vin rouge. **A éviter :** alcools forts, café, café décaféiné, cidre, boissons sucrées sans sucre, thé noir et thé déthéiné.

Groupe A

Le vin rouge est excellent pour les sujets du groupe A à cause de son action positive sur l'appareil cardio-vasculaire. On admet généralement qu'un verre de vin rouge par jour réduit le risque cardio-vasculaire pour les hommes comme pour les femmes. Le café est sans doute également bon pour ce groupe car il accroît l'acidité gastrique et contient des enzymes identiques à celles du soja. Pour un résultat optimal, alterner café et thé vert.

Très bénéfiques : café, café décaféiné, eau, thé vert et vin rouge, jus de fruits et légumes. **Neutres :** cidre et vin blanc. **A éviter :** alcools forts, bière, eau gazeuse, boissons sucrées, thé déthéiné et le thé noir.

Groupe B

Pour leur santé, les personnes du groupe B doivent se limiter à boire de l'eau, du thé vert, des tisanes et du jus de fruits et de légumes, même si le café, le thé ordinaire ou le vin ne sont pas à proprement nocifs pour eux. L'objectif du régime adapté à ce groupe sanguin est d'optimiser

café décaféiné, cidre, thé, thé déthéiné, vin blanc, vin rouge. **A éviter :** alcools forts, eau gazeuse, boissons sucrées.

Groupe AB

Le vin rouge est bon pour le groupe AB à cause de son action protectrice cardio-vasculaire. On pense aujourd'hui que l'absorption quotidienne d'un verre de vin rouge réduit le risque cardio-vasculaire chez les hommes comme chez les femmes. Boire chaque jour une ou deux tasses de café léger ou de café décaféiné permet d'accroître l'acidité gastrique qui facilite la digestion des aliments.



le fonctionnement de l'organisme et non de se contenter simplement de le maintenir à son niveau initial. « Si vous êtes gros buveur de boissons caféinées (qu'il s'agisse de café ou de thé) essayez de les remplacer par du thé vert, qui contient de la caféine, mais possède aussi des propriétés antioxydantes », recommande Dr. d'Adamo.

Très bénéfiques : eau et le thé vert, jus de fruits et légumes. **Neutres :** bière, café,

Très bénéfiques : café, café décaféiné, eau et thé vert, jus de fruits et légumes. **Neutres :** bière, cidre, eau gazeuse, vin blanc et vin rouge. **A éviter :** alcools forts, boissons sucrées, thé noir et thé déthéiné.

par **Gamé KOKO**

Source : Peter J. d'Adamo, « 4 groupes sanguins, 4 régimes »

Maïs jaune : contre hémorroïdes et constipation



Il existe plusieurs variétés de maïs dont le maïs blanc, jaune et coloré. Le maïs en général est une céréale complète riche en nutriments et très bonne pour la santé des humains. Le maïs jaune en particulier, est riche en vitamines A, B, C, E, en sels minéraux comme le sélénium, le magnésium, fer, des nutriments aux propriétés antioxydantes très puissantes, le potassium, les fibres. Le maïs jaune est une céréale sans gluten. Le carotène est à la base de la vitamine A qui donne aux grains la couleur jaune. La vitamine A ou encore le bêta-carotène, contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la santé des

yeux. La vitamine A est indispensable à l'organisme et est fournie via l'alimentation. Elle a un rôle primordial dans le mécanisme de la vision. Les carotènes sont de puissants antioxydants destinés à protéger les cellules contre les radicaux libres responsables du vieillissement et des graves maladies dont les maladies cardiovasculaires et les cancers. Le maïs jaune renforce le foie dans ses fonctions et aide à réduire le risque de maladies du foie. Le maïs jaune a un indice glycémique moyen, de 55. Ce qui fait que c'est un aliment qui cause une augmentation progressive du taux de sucre dans

le sang. Ceci fait que l'organisme ne fabrique pas trop d'insuline.

Maïs jaune contre l'hypertension et les maladies cardiaques

Plusieurs études ont confirmé que la consommation du maïs jaune peut contribuer à une diminution des risques de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de cancer, de diabète de type 2 et d'obésité et d'hypertension. Au Togo, le maïs est plus consommé sous forme de pâte alimentaire « akoumè », avec la sauce légumes. L'apport du maïs en différentes vitamines B est deux à trois fois plus élevé que celui des autres légumes frais. Cette vitamine joue un rôle important dans le métabolisme des cellules. Le potassium est un minéral qui favorise une bonne tension artérielle, la fonction cardiaque et les contractions musculaires, ainsi que de la vitamine A. En plus de protéger contre le déclin cognitif, la vitamine A renforce le système immunitaire et aide à former les muqueuses des voies respiratoires. Enfin, le maïs jaune est la seule céréale qui contient des caroténoïdes. Ces antioxydants sont essentiels pour la santé des yeux et pour la prévention de différentes maladies comme la maladie d'Alzheimer.

Pour une bonne digestion

Le maïs jaune étant riche en fibres, il est bon pour un bon fonctionnement du système digestif. Les fibres aident

à augmenter le volume des selles, évacuer les déchets de l'organisme. Dans cette condition, il y a un risque réduit de constipation et d'hémorroïdes.

Energétique, antioxydant et diurétique

Le maïs jaune fournit un maximum d'énergie à cause de ces vitamines B, C et la vitamine A qui ont pour vertu de booster puissamment le système immunitaire. Le maïs jaune, riche en potassium, favorise l'élimination des toxines et la lutte contre les calculs rénaux, la goutte, les coliques ou la cystite.

Maïs jaune et pop-corn

Il existe une seule variété de maïs avec lequel on fait le pop-corn. C'est le maïs à éclater « Zea mays var. everta ». Ces grains sont plus petits que le maïs commun, ont un albumen beaucoup plus résistant. Le pop-corn est un bon aliment riche en fibres, fer et bon pour le transit intestinal. Le pop-corn contribue aussi à réguler la glycémie et diminuer le taux de mauvais cholestérol. Elles limitent aussi le stockage de l'excédent de sucre sous forme de gras dans l'organisme. Le popcorn est une excellente collation entre les repas à condition de ne pas le faire avec trop d'huile, et n'importe quelle huile. L'huile d'arachide et de palmiste chez nous ici sont les mieux indiquées.

par **Jean ELI**

Source : alimentation Ooreka, santé magazine

Banane plantain : soulager ulcère et crises d'asthme



Riche en antioxydants, la banane préviendrait l'apparition de nombreuses maladies. De plus, les sucres qu'elle contient contribueraient à maintenir une bonne santé gastro-intestinale.

Une bonne source d'énergie

Grâce à sa teneur élevée en glucides, la banane plantain constitue une source d'énergie essentielle dans les rations alimentaires de certaines populations: son apport énergétique est de l'ordre de 120 kcalories pour 100 g de banane plantain cuite. L'index glycémique de la banane plantain cuite est de 70. En raison de la forte dominante des glucides complexes (amidon), et d'un taux élevé de fibres, cette énergie est progressivement libérée dans l'organisme. La banane plantain peut ainsi jouer dans l'alimentation le rôle d'aliment glucidique de base. Elle en possède d'ailleurs une autre caractéristique, très appréciée : une bonne capacité à satisfaire l'appétit.

Un complément minéral et vitaminique utile

Même si lors de la cuisson, sa vitamine C est partiellement détruite, une portion de 200 g de banane plantain cuite en fournit encore 6 à 10 mg, ce qui n'est nullement négligeable : cela représente 7 à 12% de l'apport journalier recommandé (AJR) pour l'adulte, et 11 à 18 % de l'AJR pour l'enfant. En ce qui concerne les minéraux, leurs teneurs ne sont guère modifiées par la cuisson. Il apparaît que si une portion de 200 g de banane plantain cuite représente une source appréciable de potassium, magnésium, phosphore, fer et même de cuivre ou de zinc.

Bon équilibre gastro-intestinal

Son pauvre taux en glucose permet de maintenir l'équilibre gastro-intestinal. En effet la banane plantain constitue un bon remède pour stopper les diarrhées chroniques chez les enfants et les nourrissons. Et ceci dans les premières 48 heures. En associant cette banane,

cuite avec du riz ou avec de la pectine, on a endigué l'évolution de la diarrhée, lors des études menées dans zones défavorisées du Sud-est asiatique. Grâce également à la leucocyanidine, un flavonoïde extrait de la banane plantain, on freine le risque d'érosion de la muqueuse de l'estomac. Donc, le plantain réduit la probabilité d'avoir un ulcère.

Recette contre l'ulcère : Laver soigneusement 2-3 plantains à l'eau claire. Peler la peau extérieure des plantains. Laver les plantains pelés à l'eau claire. À l'aide d'une râpe, râper le plantain en petits morceaux. Faire bouillir de l'eau, dans une casserole (2 litres), suffisante pour immerger tout le plantain pelé. Laisser l'eau refroidir à température ambiante. Le but de faire bouillir l'eau est de tuer tous les germes que l'eau peut contenir. Une fois que l'eau a refroidi à température ambiante, plonger les plantains pelés dans l'eau refroidie de telle sorte que l'eau ne fait que recouvrir les plantains. Couvrir le mélange et laisser reposer à température ambiante pendant 48 heures. Après 48 heures et à l'aide d'une louche/cuillère, remuer le mélange plusieurs fois puis tamiser. Le filtrat ou le liquide qui a traversé le tamis est la préparation naturelle de plantain qu'on boira pour soigner les ulcères. Mettre ce liquide dans des bouteilles ou des récipients propres et les conserver au réfrigérateur. Boire un à deux verres de cette préparation de plantain après chaque repas pendant 3 à 4 semaines. Un « verre » ici est supposé être de 250 ml et les « repas » sont supposés être le petit déjeuner, le déjeuner et avant d'aller se coucher.

Son amidon combat le diabète de type 2

L'amidon résistant (un type de sucre) de la banane non mûre contribuerait à la perte de poids chez des individus obèses souffrant de diabète de type 2, ainsi qu'à améliorer la sensibilité des cellules à l'insuline. Un extrait d'amidon résistant

La banane plantain, cultivée dans 150 pays, est la 3^e culture fruitière tropicale. Toutes ses parties, racines, feuilles, fruits, bourgeons, peuvent être utilisées. Cultivé au Togo, le plantain particulièrement nourrissant et curatif, entre dans la composition de nombreux plats traditionnels et populaires. Alors quels sont les éléments nutritifs composants et le pouvoir de guérison de la banane plantain ?

provenant des bananes non mûres diminue aussi la sécrétion d'insuline et la glycémie, taux de sucre dans le sang, tant chez les individus en santé que chez ceux ayant un diabète de type 2.

Des antioxydants puissants

La banane plantain a tout de même une capacité antioxydante élevée, pouvant possiblement contribuer à prévenir l'apparition de certains cancers, de maladies cardiovasculaires et de diverses maladies chroniques. Elle contient de la dopamine, une molécule de la famille des catécholamines. La dopamine a démontré une activité antioxydante similaire à celle de la vitamine C, l'antioxydant hydrosoluble le plus puissant. Le plantain est riche en fibres solubles. On note aussi un fort lien entre protection contre le cancer du rein et consommation régulière de banane plantain. Pour ceux qui ont des problèmes de cholestérol, le plantain freine l'oxydation du mauvais cholestérol.

Bon pour la grossesse

Pour les femmes en âge de procréer, consommer de la banane plantain verte contribue à la prévention de la carence en vitamine A ; ce qui augmente le risque d'accouchement prématuré. Mais, elle offre aussi de l'acide folique ainsi que du fer, ce qui va jouer un rôle crucial pour une grossesse en pleine forme. La banane plantain verte est bourrée de vitamine C ainsi que de fer. Ce sont deux micronutriments qui fusionnent entre deux en s'aidant pour optimiser l'absorption. A la base, le fer ne s'absorbe pas très facilement, cependant la vitamine C augmente sa biodisponibilité.



L'anémie provoque de la fatigue, du mal à se concentrer ainsi qu'une mauvaise régulation de la température corporelle. Les plantains peuvent aider à éviter cette condition courante.

Soulager les infections respiratoires

La Commission E allemande reconnaît l'usage médicinal du plantain pour traiter, par voie interne, les infections et les inflammations des voies respiratoires. Au début des années 1980, quelques

essais cliniques ont confirmé l'efficacité du plantain pour le traitement de la bronchite chronique. Une étude réalisée en Allemagne portant sur 593 sujets aux prises avec des infections respiratoires aiguës indique qu'une préparation à base de plantain administrée pendant dix jours a soulagé leurs symptômes, notamment la toux, rhume. On attribue généralement l'efficacité du plantain au mucilage qu'il contient. Cette substance adoucit et calme les muqueuses des voies respiratoires en raison de ses qualités émollientes et anti-inflammatoires.

Recette réduire les crises d'asthme:

Prendre 2 bananes plantains non mûres qu'on épluche. Les faire cuire ensuite dans un litre et demi d'eau. Laisser reposer le tout jusqu'à ce qu'il refroidisse. Boire cette eau, un verre le matin et un autre le soir, pour arrêter les crises. Observer ce traitement durant deux semaines. Par ailleurs, la banane plantain intervient également dans la guérison des plaies, notamment les plaies au niveau des lobes d'oreilles. Pour cela, on épluche des plantains non mûrs, et on fait noircir leurs épluchures à l'aide de braises. On obtient ensuite une poudre noire que l'on mélange avec de l'huile rouge de noix de palme. Et on applique le tout sur la plaie.

Différentes préparations culinaires

Le plantain ne se mange pas en dessert, comme les autres espèces de banane. Le plantain ne peut pas être consommé cru, à cause de sa force teneur en amidon, qui le rend totalement indigeste cru. Il peut se consommer bouilli et réduit en

purée. Le plantain joue ainsi le rôle d'un féculent, au goût neutre et qui sert de plat de base quotidien, accompagné d'une sauce, de légumes, de de poulet ou de poisson. On se sert de la banane plantain pour préparer le fufou dans la région des Plateaux au Togo. Elle se consomme aussi en tranches frites dans les huiles végétales bios comme de l'huile d'arachide ou en délicieux beignets en plusieurs variétés.

| par **William O.**

Rire : efficace contre le stress



Savoir se faire plaisir, pratiquer une activité physique régulière, manger équilibré, bien dormir, se relaxer... Au quotidien, la lutte contre le stress passe par une multitude de conseils très simples, auxquels on peut également ajouter le rire. Le stress exerce une action négative sur les maladies cardiovasculaires, aujourd'hui clairement démontrée. Il peut aller jusqu'à entraîner un infarctus du myocarde. D'où l'enjeu de le prévenir, sinon de le gérer, grâce notamment au rire. Ses bienfaits ont été maintes fois été démontrés. L'association entre les événements stressants et les symptômes de stress ultérieurs était

modérée par la fréquence des rires ressentis au moment de l'événement stressant. Le rire tend à stabiliser le rythme cardiaque et à diminuer la pression artérielle. Sans compter qu'il réduit la production de cortisol, l'hormone principale du stress, procurant immédiatement un sentiment de bien-être.

Au-delà, le rire représente un formidable trait d'union vers l'autre : il facilite les rapports humains, diminue l'agressivité, dédramatise les situations. Alors au quotidien, ne pas rater surtout une occasion de rire.

| par **William O.**

Rougeole : Signes, causes et prévention

Durant le courant du mois de janvier, des cas de rougeole ont été confirmés dans plusieurs districts sanitaires au Togo, notamment ceux d'Agoè, d'Avé, de Golfe, de Zio et de Bassar. Le ministre togolais de la Santé, de l'Hygiène publique et de l'Accès universel aux soins, Pr Moustafa Mijiyawa, dans un communiqué le 31 Janvier, a appelé la population à la vigilance et à l'observation stricte des règles d'hygiène. C'est quoi la rougeole ? Quels sont ses symptômes qui doivent alerter ? Peut-on l'éviter ?

La rougeole est l'une des maladies infectieuses virales les plus contagieuses. Elle est causée par un virus de la famille des paramyxoviridés, qui touche principalement et majoritairement les jeunes enfants et se transmet dans l'air. Elle se transmet par inhalation des gouttelettes de sécrétions nasales ou pharyngées émises par une personne infectée.

Elle peut aussi s'attraper à l'âge adulte, et entraîner des complications graves. La rougeole se manifeste par des petites taches rouges qui apparaissent au début derrière les oreilles et sur le front.

Symptômes

Les premiers symptômes de la rougeole apparaissent 10 jours après la

contamination. On peut observer entre autres : fièvre élevée, toux sèche, nez qui coule, yeux rouges et larmoyants, faiblesse générale. L'apparition de petits points blancs dans la bouche est caractéristique de la maladie, mais elle n'est pas systématique. Après 3 ou 4 jours, des petites taches rouges se propagent de l'arrière du cou au visage puis au reste du corps autour du troisième jour. L'éruption de boutons dure 5 à 6 jours.

Quelles sont les complications ?

Les complications de la rougeole sont d'ordre respiratoire, c'est-à-dire un rhume, des angines, des bronchites, pneumonies, mais aussi des otites; et d'ordre neurologique telles que les troubles de la conscience, convulsions,



paralysies, voire coma et mort. Ces complications sont plus fréquemment observées en cas de rougeole de l'adulte. La rougeole provoque aussi une sorte d'amnésie du système immunitaire qui détruit les cellules mémoires et rend les patients à nouveau vulnérables à des maladies qu'ils ont déjà eues.

Prévention

Pour se protéger et protéger les autres de la rougeole, il faut se faire vacciner. Grâce à la vaccination devenue presque systématique, la rougeole se fait de plus en plus rare au Togo.

La vaccination réduit la mortalité et la morbidité dues à la rougeole chez

les enfants et éliminer les risques de malformations du fœtus, de fausses couches, de mort du fœtus.

Existe-t-il un traitement ?

Aucun traitement spécifique n'est recommandé pour une rougeole simple. En cas de fièvre ou d'autres symptômes similaires aux symptômes de la rougeole, il faut se rendre rapidement dans un centre de soins ou une clinique.

Recette : Prendre les feuilles de l'eucalyptus, et mettre dans 1 litre d'eau. Chauffer et ensuite laisser reposer. Filtrer et boire 1 verre matin, midi, soir.

Veuve pleureuse : traiter fièvre typhoïde et diabète

La veuve pleureuse de son nom scientifique «Polyalthia longifolia» est un grand arbre en forme de pyramide à feuilles persistantes. La tige principale est dressée, non divisée, pouvant atteindre 12 m ou plus. Les branches sont minces, courtes, d'environ 1 à 2 m de long et portent des feuilles glabres et pendantes. Sa forme lui octroie facilement le nom « veuve pleureuse». Souvent on plante la veuve pleureuse devant les maisons pour servir de beauté. Mais au-delà de cette fonction, elle a des vertus médicinales.

Cette plante renferme des principes actifs entre autres: huiles essentielles, minéraux, tanins, flavonoides.

Presque toutes les parties de la veuve pleureuse sont utilisées en médecine traditionnelle pour le traitement de diverses maladies.

Fébrifuge et antimicrobienne

L'écorce de tige de la pleureuse est utilisée pour traiter la pyrexie c'est-à-dire la fièvre. L'écorce étant amère, âcre, refroidissante et fébrifuge, la plante est très prisée dans le traitement de la fièvre typhoïde. Ses propriétés médicinales ont été démontrées par les scientifiques indiens Savithramma et Pradhan en 2011. Une étude menée en Inde en 1996, par le scientifique Rashid, a constaté que l'extrait d'éther de pétrole de l'écorce de la pleureuse et de ses diterpènes présente une activité antimicrobienne contre un certain nombre de souches fongiques résistantes aux microbes,

qui sont la source des maladies telles que la fièvre typhoïde, la dysenterie.

Recette contre la fièvre typhoïde : Chercher 10 à 15 feuilles de veuve pleureuse et en faire une infusion ou tisane. Après ébullition, laisser la solution obtenue pendant 15 minutes. Boire la tisane 2 fois par jour (matin et soir) pendant deux semaines. Attention, boire beaucoup d'eau pendant le traitement et éviter de consommer trop d'alcool et de vitamine C.

Traitement du diabète et hypertension

Des extraits d'éthanol et de chloroforme des feuilles de pleureuse ont montré une activité inhibitrice de l'enzyme amylase et de l'enzyme glucosidase. L'effet a été accentué par la protection des extraits contre le diabète de type 1 induit par la streptozotocine chez le rat dans une étude des scientifiques indiens Sivashanmugam et Chatterjee, en 2013. Egalement un extrait de racine



de la plante dégraissé a montré une capacité significative à réduire la pression artérielle. Il a provoqué une chute de 22% et de 47% de la pression artérielle moyenne chez le rat lors d'une étude réalisée par Saleem en 2005. Ainsi, plusieurs études ont montré

l'efficacité de la plante dans le traitement du diabète et de l'hypertension artérielle.

Recette: Prendre 20 feuilles séchées dans 1 litre d'eau. Faire bouillir au moins 15 minutes. Ensuite laisser reposer et filtrer. Boire 3 à 4 tasses de thé par jour.

Carotte jaune : réduire le risque des maladies de l'oeil



Il existe en fait plus de 500 variétés de carottes, couvrant toute la gamme des couleurs, du blanc au quasi noir. Or le choix de la couleur d'une carotte n'est pas une simple question de goût et de couleur. Les carottes ont différents effets sur la santé en fonction de leur couleur.

Plein de vitamines et nutriments

La carotte jaune est souvent consommée comme légume. Sa couleur jaune est due au bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Pour la carotte jaune, elle contient des « traces » des principes actifs, qui sont l'alpha-carotène et le

Il existe différentes couleurs de carottes comme la carotte jaune, violette ou rouge. Il peut être intéressant de consommer plusieurs variétés de carottes, en particulier la carotte jaune. C'est une variété fréquemment utilisée pour la conception de colorants alimentaires.

bêta-carotène, selon une étude de 2001 qui compare la richesse en nutriments des différentes variétés de carottes. Les caroténoïdes sont des composés ayant, entre autres, des propriétés antioxydantes qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire induit par les radicaux libres. La carotte jaune est riche en fibres et peu calorique. Crue ou cuite, sa charge glycémique reste faible et peut donc être consommée par les diabétiques sans risque pour l'équilibre glycémique. Les carottes jaunes contiennent de la lutéine qui aide à réduire le risque de cataracte et de dégénérescence maculaire. Les qualités nutritives de la carotte jaune sont légèrement supérieures à celles de la carotte blanche.

Remplacer la classique carotte orange par des carottes jaunes pour des crudités râpées agrémentées d'une bonne vinaigrette maison.

Recette pour réduire le risque de cataracte et dégénérescence maculaire: 1 betterave, 1 carotte jaune, 5 cuillerées

de jus de citron (50 ml), 1 verre d'eau (200 ml). La première chose à faire est de bien laver la betterave et la carotte. Ensuite le découper en petits morceaux pour faciliter le mixage. Une fois que les deux aliments ont été mixés, les mélanger au verre d'eau et au jus de citron. Boire le matin. Cela fait du bien à l'organisme.

Recette pour protéger les cellules et neutraliser les radicaux libres : 5 carottes moyennes jaunes, jus de 3 oranges, 1 cuillère à café de gingembre râpé (5 g), ½ cuillère à café de curcuma (facultatif), 2 cuillères à soupe de miel (50) Éplucher les carottes et en faire un jus naturel à l'aide d'un extracteur. Verser le jus dans un mixeur avec le jus d'orange, le gingembre et, si on aime, le curcuma. Mixer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien homogènes. Puis sucrer avec quelques cuillères à soupe de miel et servir. Boire le jus à jeun ou lorsqu'on a envie de grignoter entre les repas. L'ajouter au régime alimentaire au moins 3 fois par semaine.

Facteurs de risque de l'éjaculation précoce

L'éjaculation survient toujours ou presque toujours avant la pénétration intravaginale ou dans la minute qui suit la pénétration. Cette situation entraîne des conséquences négatives, telles qu'une détresse, une frustration, une gêne et/ou un évitement des relations sexuelles. Plusieurs études montrent que parmi les hommes souffrant d'éjaculation précoce permanente, 90% éjaculent en moins d'une minute (et 30 à 40% en moins de 15 secondes) ; 10 % éjaculent entre une et trois minutes après la pénétration. Enfin, selon la Société Internationale de Médecine Sexuelle (ISSM), 5% de ces hommes éjaculent involontairement avant même la pénétration. Quels sont les facteurs qui peuvent favoriser l'éjaculation précoce ?



Anxiété et stress

Les périodes d'anxiété qui peuvent être causées par des problèmes professionnels ou financiers peuvent rendre difficile le contrôle de l'éjaculation. Si on est soumis à des périodes prolongées de stress, on aura les mêmes effets que l'anxiété. Ce qui peut provoquer des troubles de l'érection, ainsi que la crainte d'une baisse des performances sexuelles et de surcroît une éjaculation prématurée. Par ailleurs, un manque d'estime de soi, ne pas s'aimer peut générer de l'insécurité et entraîner une éjaculation précoce. La nervosité qui vient du fait de penser que tu n'es pas à la hauteur peut impacter le processus normal qui mène à l'orgasme.

Médicaments

De très nombreux médicaments peuvent interférer avec la capacité à atteindre l'érection ou l'orgasme. Leur abus peut provoquer une faible érection et précipiter l'éjaculation. On retrouve moins de la vigueur dans son pénis.

L'abus d'alcool et tabac

Fumer diminue les capacités sexuelles et peut devenir un facteur aggravant des troubles de l'érection, tout comme l'abus d'alcool. L'effet aphrodisiaque de l'alcool dû à une excitation subjective. Les érections se font plus rares. La consommation d'une large quantité d'alcool (ou une consommation sur le long terme) a été associée à des problèmes d'érection. La déshydratation associée à l'absorption d'alcool cause une diminution du volume de sang et une augmentation du taux d'anfiotensine, l'hormone associée aux dysfonctionnements érectiles. L'inhibition du système nerveux central augmente cette possibilité. A long terme, la consommation de ces substances fragilise les nerfs et facilitent l'éjaculation précoce.

Malbouffe

La malbouffe est nuisible à la sexualité. Les viandes transformées, les sauces et soupes industrielles, les boissons énergisantes, pleines de sucres, sel, d'acides gras trans et glucides tuent la vie sexuelle. Ces aliments ralentissent l'appétit sexuel et favorisent l'éjaculation précoce. Une étude suggère que les jeunes hommes dont le régime alimentaire est composé de pizzas, de hamburgers, de frites et d'autres

produits transformés ont un nombre de spermatozoïdes nettement plus faible que ceux qui consomment des aliments plus équilibrés.

Peu de satisfaction dans la vie sexuelle

Ne pas répondre aux attentes sexuelles peut être un réel obstacle à la vie sexuelle. Si tu n'es pas satisfait de tes rapports sexuels en général, ça peut entraîner un manque d'intérêt et une ruée vers l'orgasme. Le mécontentement augmente à mesure que les orgasmes deviennent moins intenses. Ce qui agit sur l'épanouissement et peut causer un problème d'éjaculation précoce à l'avenir.

Une sensibilité extrême

Enfin, les difficultés sexuelles peuvent être le premier signe discret d'une maladie cardiovasculaire latente, qu'il faut impérativement dépister et prendre en charge. En effet, les artères du pénis et celles du cœur ont un fonctionnement identique. L'extrême sensibilité des parties les plus sensibles du pénis peut accélérer le processus jusqu'à ce qu'il devienne incontrôlable. De ce fait, l'éjaculation se produit trop rapidement.

Les maladies

Parmi les problèmes de santé liés à ce problème, on peut citer l'hypertension artérielle, le diabète ou l'athérosclérose, les maladies de la prostate, les problèmes thyroïdiens. Elles entraînent des troubles hormonaux, comme une baisse des taux de testostérone, par exemple, et, ainsi que des problèmes de vaisseaux sanguins. Le pénis est en érection quand il reçoit un approvisionnement sanguin important dans les vaisseaux qui le constituent. Le flux anormal, produit par une mauvaise circulation, peut mener à la libération prématurée du sperme.

Consulter un médecin

Consulter le médecin si on éjacule plus tôt lors de la plupart des rapports sexuels. Les hommes se sentent gênés de parler de leurs problèmes de santé sexuelle, mais en parler au médecin est un premier pas important pour régler le souci. L'éjaculation précoce est traitable. Pour certains hommes, une conversation avec un médecin peut contribuer à atténuer les inquiétudes concernant l'éjaculation précoce.

Baisse d'érection : éviter ces aliments

par William O.

Les fruits et légumes, infusions à base de plantes et herbes, épices, oléagineux sont des aliments naturels conseillés pour entretenir la virilité et le désir sexuel. Il existe, par contre des aliments à réduire absolument lorsqu'on veut ménager son bien-être sexuel. Ces aliments empêchent d'avoir une relation sexuelle normale et épanouie.

1

L'alcool



Beaucoup de gens croient que l'alcool est très bon avant les rapports sexuels. Il y a même des gens qui croient que la consommation d'un peu d'alcool augmente leurs pulsions sexuelles, mais dans la plupart des cas, les gens ne s'arrêtent pas, et consomment encore plus d'alcool ce qui diminue leur libido. Trop d'alcool tue le désir sexuel et la virilité masculine. Il diminue également la production de testostérone chez l'homme.

2

L'excès de café



Réduire ou modérer la consommation de café pour augmenter la libido. Prendre plus de 5 à 6 tasses de café chaque jour peut causer des dommages dans les glandes surrénales. La fonction des glandes surrénales sera réduite en raison de la consommation excessive de café, ce qui produira des hormones de stress. Si l'on souffre d'un stress sévère, l'on aura un échec total au lit. Cela peut aussi conduire à un déséquilibre sexuel. Par conséquent, se limiter à une ou deux tasses de café par jour.

3

Les boissons gazeuses



Les boissons gazeuses causent la dysfonction sexuelle. Toute boisson gazeuse doit être évitée avant les rapports sexuels et doit également être consommée en petites quantités si l'on souhaite ne pas compromettre sa libido. Ces boissons sont également responsables de la déshydratation, de l'obésité et les caries dentaires.

4

Le sucre



La consommation excessive de produits sucrés est nocive pour les artères. Elle provoque des pics du niveau du sang, ce qui finira par diminuer considérablement le taux de testostérone. La quantité de testostérone chez les hommes et les femmes est directement liée à la libido et au désir sexuel.

5

Aliments en conserve



Il y a de grandes quantités de sodium dans les aliments en conserve, ce qui contribue à réduire la circulation du sang dans tout le corps. Consommer trop d'aliments en conserve peut également abaisser le taux de potassium ainsi que de réduire le flux sanguin vers les organes génitaux. Les aliments en conserve causent la perte de la vigueur et la pulsion sexuelle.

6

Les aliments transformés



Si l'on souhaite avoir une bonne vie sexuelle, il est idéal de réduire toutes sortes d'aliments transformés, en particulier les saucisses, jambon, saucisson, les charcuteries. Ce sont des produits alimentaires traités avec des antibiotiques, des conservateurs et des hormones de croissance artificielles. Trop de produits transformés entraîne la libération de substances toxiques pour les hormones dans le corps, ce qui fera baisser la libido et aussi pourrait provoquer la dysfonction sexuelle.

7

Les aliments frits



Réduire significativement la consommation des frites surtout chez les hommes. Ceci pour la santé sexuelle et celle de la prostate. Le gras trans dans les plats frits est un déprimeur de libido. Non seulement ces graisses hydrogénées entraînent un niveau de testostérone bas, mais aussi qu'ils peuvent causer des anomalies du sperme chez les hommes.

Recette pour augmenter le désir sexuel

Recette : 50 cl de décoction de Bissap, 25 g de cannelle (en poudre), 35 g de gingembre frais (râpé), 2 cuillères à soupe de miel liquide. Faire macérer la cannelle, le gingembre et le miel dans le décocté du Bissap, laisser macérer pendant 3 jours. Filtrer la boisson et secouer vigoureusement avant de servir. A boire 30 minutes avant tout rapport sexuel.

Interview du Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport

« L'activité physique est un véritable médicament, ... le fait de bouger est aujourd'hui un traitement validé dans pratiquement toutes les maladies chroniques »

Prescrire du sport sur ordonnance, c'est possible. Le médecin du Sport Dr Damien Ekoué-Kouvahey explique pourquoi ce dispositif a toute sa place dans une société qui vit avec le virus de la Covid-19. Il parle de tous les bienfaits de l'activité physique sur l'organisme.

Santé-Education : Qu'est-ce que le sport santé sur ordonnance ?

Dr Damien Ekoué-Kouvahey : C'est la prescription d'activité physique sur ordonnance en prévention ou en traitement des maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension ou le diabète. Évidemment, il ne s'agit pas de sport intensif : cela concerne toutes les activités physiques et sportives légères à modérées, mais aussi les modes de déplacement actifs, comme la marche ou le vélo. Pratiquer ces activités environ 30 minutes cinq fois par semaine, comme le préconise l'OMS, nous permet de rester en mouvement et en bonne santé. Il est donc absolument indispensable de réduire la sédentarité et d'augmenter l'activité physique.

Une prescription du sport :

Concrètement, comment ça marche ?

Le dispositif repose sur un spécialiste entre autres cancérologue, cardiologue,

Que peut apporter le sport santé dans une société qui vit avec le coronavirus ?

Sa place est fondamentale. La marche est un mode de déplacement actif très bon pour la santé. Faire de la marche active soutenue, à la limite de l'essoufflement, est très sport santé. Et c'est, pour certaines personnes qui n'ont pas la capacité de courir, la seule façon de pratiquer une activité physique. Le vélo est par exemple un mode de déplacement actif idéal en temps de Covid-19. Plus qu'un moyen de transport, le vélo est avant tout l'occasion de faire de l'activité physique. Il développe le souffle, les capacités respiratoires et cardiaques. Et on sait que les personnes qui font des formes graves de Covid-19 sont surtout celles qui ont des maladies chroniques. Par exemple, l'obésité et le surpoids sont reconnus comme des facteurs de risque importants de faire un Covid-19 grave.



Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport

d'accès au sport santé au même titre qu'être atteint d'une maladie chronique.

Sur quelles autres maladies, l'activité physique est-elle thérapeutique ?

L'activité physique est un véritable médicament, une thérapeutique, un traitement de base, une thérapeutique contre les maladies. Le sport permet de réduire le stress. Il permet d'évacuer les tensions et de canaliser l'énergie et d'avoir une bonne humeur. On secrète des hormones euphorisantes, c'est-à-dire qui donnent de la joie. Vous vous sentez mieux, votre degré d'anxiété s'en trouve diminué et votre sommeil apaisé. L'activité physique est un traitement efficace du diabète de type 2. Dans le diabète, le sucre et les graisses vont s'accumuler dans le sang et les muscles. Ce qui dérange le pancréas, qui ne secrète pas assez d'insuline. Le sport va permettre une meilleure circulation et prévenir les complications. Faire de l'activité physique permet de consommer du glucose au niveau des muscles. Du coup tout le glucose qui va faire mal à l'organisme va être éliminé au cours de l'activité physique. Le sang va ainsi réduire sa quantité de glucose et graisses. Et surtout ce qui est intéressant c'est que le pancréas va être motivé par le sport. Et donc une augmentation de la sécrétion de l'insuline. Pratiquer de l'activité physique aide à prendre moins de médicaments, à maîtriser votre glycémie, corrige les troubles de l'impuissance sexuelle, réduit les risques de faire une amputation ; vous améliorez votre vision en tant que diabétique. Les

personnes atteintes de diabète de type 2 ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé si elles pratiquent régulièrement une activité physique. Par rapport à l'hypertension, le sport permet de tonifier les vaisseaux sanguins et de réduire significativement les complications telles que l'AVC. L'exercice est aussi efficace qu'un médicament pour réduire l'hypertension artérielle. L'activité physique est toujours bénéfique pour le cœur. Elle prévient la survenue des maladies cardio-vasculaires et, si elle est bien adaptée, fait aussi partie de leurs traitements en limitant leurs retentissements et complications. L'activité physique a une place déterminante dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité. Chez les patients obèses, il est capital de suivre l'évolution de leur composition corporelle pour parvenir à diminuer le volume de graisses et augmenter celui des muscles. Pourquoi? Tout simplement parce que la graisse secrète des adipokines dont certaines peuvent favoriser l'apparition d'une maladie chronique : Le muscle pour sa part secrète des substances qui vont réguler les adipokines. L'enjeu est donc d'harmoniser la relation entre la graisse et le muscle. Et le seul médicament connu à ce jour pour parvenir à cet équilibre, c'est l'activité physique. L'exercice physique prévient et traite l'ostéoporose, maladie osseuse qui associe à la fois une diminution de la densité de l'os et des modifications de sa micro-architecture. De manière générale, le fait de bouger est aujourd'hui un traitement validé dans pratiquement toutes les maladies chroniques.

Propos recueillis par **Abel OZIH**



diabétologue, neurologue, le médecin généraliste, le kinésithérapeute. C'est lui qui prescrit et met en contact le patient avec un des éducateurs sport santé du réseau. Ce dernier met ensuite en place, à l'issue d'un entretien motivationnel, un programme d'activité adapté à l'état de santé et aux capacités physiques du patient. Cet entretien est essentiel : c'est là qu'on explique au patient que se mettre en mouvement va faire baisser sa glycémie et sa tension artérielle, va améliorer son souffle, sa force, son énergie. L'activité physique agit donc comme un médicament.

Au-delà de la prévention, l'activité physique est nécessaire pour les patients qui ont fait des formes sévères de Covid-19 ?

Oui. Après une hospitalisation en service conventionnel ou en réanimation, ces patients, qui peuvent avoir des séquelles, ont besoin de reprendre une activité physique progressive et modérée. Ils peuvent donc bénéficier d'une ordonnance de leur médecin généraliste pour un accompagnement à la reprise de l'activité physique. Être un malade Covid-19 stabilisé mais ayant des séquelles deviendra donc un critère

Insomnie : attention à la marche

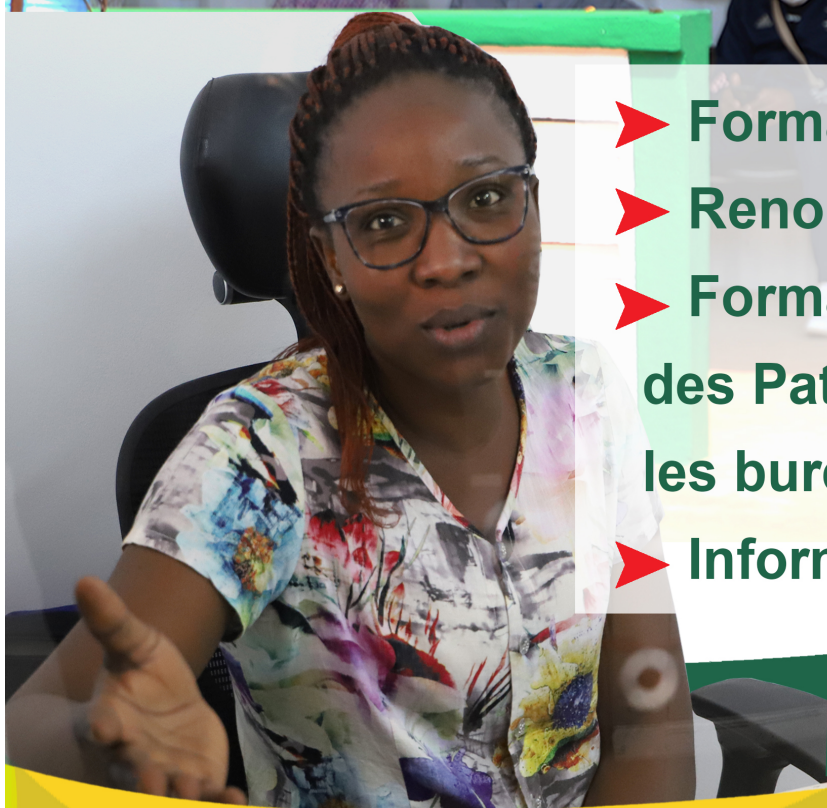
Le manque de sommeil perturbe la sphère cognitive : troubles de la concentration, de la mémoire, de l'élocution : le manque de sommeil fragilise le cerveau au quotidien. Mais des troubles moteurs comme une perturbation de la marche sont aussi repérés. D'après les résultats des chercheurs de l'Université de Sao Paulo au Brésil, du Massachusetts Institute of Technology (MIT), aux États-Unis et de l'université de Louvain, en Belgique, publiés dans la revue «Scientific report», le manque de sommeil affecte aussi la capacité à

marcher d'un pas régulier et augmente le risque de trébucher. ceux qui dorment le moins présentent de nets troubles de la marche. La marche relève plus d'un processus automatique qu'une compétence cognitive. Mais étant donné l'impact à cause d'un manque de sommeil, on voit que la marche n'est pas qu'un réflexe. La marche utilise aussi des processus cognitifs impliquant le cerveau. Ces résultats peuvent éclairer les médecins sur les approches pour atténuer les chutes, en particulier chez les personnes âgées.



BUREAUX DE LIAISON INAM

Un service de proximité à votre écoute



- Formalités pour Entente Préalable
- Renouvellement de vignette
- Formalités pour attestation de Traitement des Pathologies Chroniques (TPC) dans les bureaux de liaison de Tsévié à Dapaong
- Informations et conseils

16
bureaux de liaison
dans les hôpitaux

C.H.U Sylvanus Olympio, C.H.U Campus, Clinique Autel d'Elie
C.H.R de Tsévié
C.H.P d'Aného
Hôpital Saint Jean de Dieu d'Afagnan
C.H.R d'Atakpamé
C.H.P de Kpalimé
C.H.R de Sokodé
C.H.P de Sotouboua
C.H.U de Kara, C.H.R de Tomdè
C.H.P de Bassar
C.H.P de Mango
C.H.R de Dapaong

Infoline: **8220**

INAM, toujours plus proche de vous

Ouverts

- Du lundi au vendredi
- Matin: 07H30 à 12H30
- Après - midi: 14H 00 à 17H 00