

Du nouveau : **Achète ton journal numérique**
sur le **www.sante-education.tg**



**Astuces pour
réduire la
glycémie au
quotidien**

7



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°666 du 27 Avril 2022

Noyau d'avocat: aphrodisiaque et contre crises d'asthme

5



LE NOYAU D'AVOCAT: BON POUR LA SANTE

**Feuilles d'avocatier : santé
du foie, reins et cœur**

5

**Aliments pour détoxifier
l'organisme**

3

**3 conseils pour éviter
les hémorroïdes**

6


Optic's Eden
Mon opticien conseil

**BONNE FÊTE DE
L'INDÉPENDANCE**



www.opticseden.com

 Optic's Eden

Accidents domestiques chez les enfants : comment les éviter ?

par William O.

Tous les jours, dans les ménages, de nombreux enfants de moins de 5 ans en général sont victimes d'accidents domestiques : des accidents qui surviennent à l'intérieur de la maison. Ce sont le plus souvent des incidents qui ont trait aux brûlures, intoxications, électrocutions, chutes, dont certains enfants gardent des séquelles à l'origine des handicaps sérieux tout au long de leur vie. Au pire, des décès peuvent survenir sur le coup.



La majorité des accidents domestiques concerne les enfants de moins de 5 ans. En effet, chaque étape du développement de l'enfant comporte des risques spécifiques. Entre 3 et 6 mois, l'enfant commence à attraper les objets à sa portée. Il peut se retourner, rouler sur le côté et tomber soit du lit ou du canapé. En commençant à se tenir assis, l'enfant n'est pas toujours capable de garder son équilibre. Entre 6 et 9 mois, il apprend progressivement à se déplacer en rampant puis en marchant à 4 pattes. Sa curiosité le pousse à toucher tous les objets qui sont à sa portée et à les mettre dans la bouche. Entre 9 mois et 2 ans l'enfant explore le monde qui l'entoure. Il grimpe partout, ce qui augmente les risques de chutes. Il sait ouvrir les portes et part en exploration. Sa curiosité s'éveille mais il n'est pas encore conscient de la plupart des dangers. A partir de 3 ans, il prend de l'assurance et se dépense beaucoup. Il parle et comprend de mieux en mieux. Il fait peu à peu la différence entre ce qui est permis et ce qui est interdit mais il n'est pas capable de mesurer les risques qu'il prend et les accidents sont souvent plus graves. A toutes ces étapes de sa vie, le risque d'accident est présent. Ces accidents survenus dans les ménages, font l'objet de consultations quotidiennes aux urgences dans les centres de santé.

Un cas d'accident grave avec blessure à la tête, admis aux urgences

Une visite dans un CMS de Lomé, a permis de toucher du doigt la réalité des cas d'enfants grièvement blessés. Un enfant de 4 ans a été hospitalisé. Car, victime d'un traumatisme crânien. Il a été évacué sur-le-champ dans une clinique à Lomé. Selon sa mère, l'enfant a chuté d'une chaise et a cogné sa tête contre une moto garée près de lui. Selon le médecin, le scanner a révélé que le cas est grave.

Mais l'enfant a été pris en charge avec succès. Face à l'ampleur de ces risques, il y a lieu de veiller à la sécurité de l'enfant en l'amenant à éviter les dangers avec des mots et des gestes adaptés à son âge.

Que faire en cas d'accident ?

Le premier réflexe est d'amener directement l'enfant dans une formation sanitaire. Les professionnels de la santé sauront expliquer les premiers gestes à effectuer et interviendront si nécessaire.

Gestes simples pour éviter ces accidents

Surveiller les enfants au maximum est primordial pour leur éviter les accidents domestiques, car ils n'ont pas toujours conscience des risques qu'ils prennent. Pour cela, il n'est pas conseillé de laisser un enfant sous la garde d'un autre enfant. Le parent doit être vigilant et connaître le degré d'agitation de son enfant. S'il est un peu âgé, lui faire comprendre, de façon claire et adaptée à son âge, les risques qu'il court et la manière de les éviter. Ne pas laisser de petits objets (pièces de monnaie, billes, piles, épingles) ou de petits aliments à la portée de l'enfant. Surveiller l'enfant pendant son repas et lorsqu'il joue. Mettre hors de sa portée, des sacs en plastique, colliers, ceinture, couteau, lame, rasoir. Pendant leurs premières années, les enfants portent tout à leur bouche. Les principales causes d'intoxication des enfants sont l'ingestion de médicaments, de produits ménagers et de bricolage qui sont laissés à leur portée. Ne jamais laisser des médicaments à portée de l'enfant. Eviter de laisser seul l'enfant à la cuisine. Mettre hors de portée les objets risquant de brûler l'enfant ou de provoquer un incendie. Dès qu'il commence à se déplacer à quatre pattes, l'enfant est attiré par les prises. Il peut s'électrocuter en y glissant les doigts ou des petits objets en métal.

Cancer du pancréas : analyse des selles pour détecter tôt

Moins d'une personne sur 20 atteinte d'adénocarcinome pancréatique survit après 5 ans. Une détection plus précoce peut améliorer ces chances, selon les chercheurs de l'université de Heidelberg, en Allemagne. Ils ont étudié la piste du dépistage de cancer du pancréas via le microbiome et la salive menée chez 136 patients. Les conclusions des tests de salive sont peu concluantes. En revanche, un profil microbien distinct a été observé dans les échantillons de selles des personnes atteintes d'un cancer du pancréas canalaire par rapport aux personnes atteintes de pancréatite chronique et à celles sans l'une ou l'autre

de ces maladies. Ce profil microbien a identifié de manière cohérente chez les patients atteints de la maladie, quelle que soit sa progression. Ce qui suggère que les signatures caractéristiques du microbiome émergent tôt et que le microbiome des selles peut détecter la maladie à un stade précoce, selon les chercheurs, qui ont publié leur étude dans la revue « Gut ». L'adénocarcinome pancréatique est le type de cancer du pancréas le plus courant. Il ne cesse de croître, particulièrement chez les femmes. C'est aussi un cancer de très mauvais diagnostic car souvent dépisté à un stade avancé ou métastatique.

Source : Afrique femme

PHARMACIE DE GARDE Du 25 Avril au 02 Mai 2022

ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
DES APOTRES	49 Boulevard Moboutou Sese Seko, Akodésséwa	70 45 38 05
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
St PAUL	Bd. Jean Paul 11	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWÉ	Marché HEDZRANAWÉ	22 26 49 61
KOUESSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom Hountigomé	92 24 42 70
PHARMACIE 2000	BF. KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 123
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Atlao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado – Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d' Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	AVEDZI, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Non loin du carrefour des hirondelles	93 50 42 55
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel,	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ASSURANCE	Adétikopé, National NO 1, non loin du marché	93 08 76 76
ZOSSIME	Route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau,	92 01 1 1 00
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86
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
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

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
Samuel DEGBE

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

Viandes et poulets surgelés importés : attention aux maladies chroniques

par **William O.**

Provenant d'Europe, d'Asie, d'Amérique, la viande de volaille surgelée importée doit normalement effrayer les consommateurs. Ceci au regard de sa qualité douteuse. Mais l'on constate que ces produits se retrouvent sur le marché sans que les commerçants soient inquiétés. Qu'est-ce qui fait réellement de ces viandes un danger pour la santé ?



Les autorités togolaises ont pris des mesures draconiennes contre l'importation de la viande surgelée au Togo. Mais le phénomène ne cesse de gagner de l'ampleur. Pourtant la législation togolaise fourmille des mesures d'interdiction de certains produits carnés, y compris les croupions de dindes.

Des « déchets » évacués de l'Europe

La chaîne de télévision franco-allemande ARTE, dans un reportage sur la volaille importée en Afrique, a indiqué que les poulets surgelés en provenance d'Europe, sont pour la plupart des pondeuses en fin de ponte qui n'ont plus d'utilité dans l'élevage et qui constituent des facteurs de coût. Elle précise que 360 millions de poules en fin de ponte sont abattues chaque année en Europe. Ces poulets étaient transformés en poule à bouillon, mais ces dernières années, ils ne sont plus consommés en Europe. Ce qui constituait pour les aviculteurs européens, des « déchets » avec un facteur de coût lié à leur abattage. C'est ainsi qu'ils ont eu l'idée de les exporter en Afrique, une manière de s'en débarrasser tout en faisant du profit. Ces produits se retrouvent alors sur le marché africain à des prix deux fois moins cher que les poulets locaux, malgré les frais liés à l'abattage, à la congélation et au transport. Les clients s'adonnent à cœur joie parce que son prix défie toute concurrence. Or la preuve a été faite que la viande aviaire parvient aux consommateurs togolais et d'ailleurs avariée parce que commercialisée par une industrie agro-alimentaire et des négociants peu scrupuleux. Ceux-ci sont soucieux surtout de se débarrasser d'un produit impropre pour le consommateur européen mais excellent pour les Africains moins nantis.

Risques inquiétants de maladie

La consommation des poulets surgelés importés peut provoquer des maladies chez ses consommateurs. Dans le transport de ces poulets dans des conteneurs, il est bien prouvé que la chaîne de froid est rompue. Pendant le transport, en principe, les poulets devraient être conservés à une température d'au moins 18°C. Mais, ce n'est pas toujours le cas, les poulets arrivent décongelés en Afrique.

C'est dans cet état décongelé que les vendeurs africains les reçoivent. Or, d'après les spécialistes, tout produit décongelé ne doit plus être recongelé. C'est dans ces conditions que ces viandes se décomposent, développent des toxines qui intoxiquent le corps après consommation et engendrent des dysfonctionnements et des maladies non transmissibles. Aussi, ces poulets sont élevés et traités avec des médicaments et autres hormones qui peuvent créer la résistance microbienne, des déséquilibres hormonaux chez les consommateurs. Quelque fois, ces aliments restent étalés à l'air libre durant des heures avant d'être achetés par le consommateur. Ce qui favorise la décomposition et crée des toxines dans ces produits. Madame Mimi, consommatrice à Kpalimé, a connu une mésaventure avec une viande congelée qu'elle a achetée et consommée: « j'avais fait une sauce tomate avec le poulet et après le repas, j'ai constaté que la sauce qui restée dans la marmite a pris de la mousse. Je n'ai pas compris. La nuit j'ai eu des maux de ventre et je vomissais. Ma sœur elle autre a fait la diarrhée cette même nuit. Finalement c'est à l'hôpital que nous sommes allés nous faire soigner ». Mathieu Kponou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaire évoque les éventuels risques de la consommation des protéines carnées importées. « On note même que 75 % des antibiotiques utilisés chez le bétail ne sont pas assimilés malheureusement. Cela se retrouve dans les urines et les matières fécales ou bien cela s'accumule dans la chair de ces animaux. Et ce sont ces chairs et ces viandes qu'on nous envoie ici. On les fait congeler pour pouvoir les consommer pendant longtemps. Et bonjour les problèmes et les risques non négligeables pour la santé publique », souligne-t-il. « Les préoccupations idoines n'étant pas prises, les viandes qui arrivent à la douane de Lomé sont pour la plupart souvent contaminées. C'est ainsi qu'on constate dans nos pays, que plus de la moitié de la viande importée n'est plus appropriée à la consommation humaine. On y découvre pourritures, dégradations et des grandes taches noires avec des moisissures et des contaminations par des matières fécales animales ou autres », informe la Ligue des Consommateurs Togolais (LCT) à travers un communiqué.

Aliments pour détoxifier l'organisme

par **Abel OZIH**

Fatigue, ballonnements, teint brouillé, nausées, sont autant de symptômes qui montrent que le corps a besoin d'une détox. Ces manifestations peuvent être révélatrices d'un trop-plein. Quand on consomme trop de graisses, de sucres, d'alcool, mais aussi de pesticides, d'additifs, les reins et le foie, les organes principalement chargés d'éliminer les toxines, travaillent davantage, et risquent de se saturer. D'où ces sensations. Faire une détox permet de retrouver de l'énergie aux changements de saison et de purifier son corps après des excès alimentaires. Comment ? En choisissant des aliments détoxifiants qui aident à se régénérer de l'intérieur. Voici des aliments à mettre dans l'assiette, qui aident le foie, les reins et la vésicule biliaire, chargés d'éliminer les toxines, à mieux faire leur travail.

1

L'eau



C'est un aliment incontournable quand on veut se détoxifier. Boire 1,5 à 2 litres par jour permet de stimuler le fonctionnement des reins et de favoriser l'élimination des toxines par les urines. L'eau facilite le transit, et donc l'élimination par les selles.

2

Le citron



Véritable « king » de la détox, il favorise l'élimination des toxines et des graisses qui se logent dans l'organisme. En plus, il est bourré de potassium et de vitamine C. De nombreuses études scientifiques démontrent que le citron est efficace dans la prévention des cancers. Boire un jus de citron dilué dans un peu d'eau à température ambiante.

3

La carotte



La carotte est riche en vitamine A, qui protège contre certains cancers, maladies cardiovasculaires et diabète, et en bêta-carotène, un puissant antioxydant qui renforce le système immunitaire en luttant contre les radicaux libres. Crue ou cuite, la carotte révélera tous ses bienfaits : la cuisiner en salade, en purée, en rondelles en accompagnement d'un poisson ou d'une viande blanche. Penser également aux jus de carottes faits maison.

4

L'ananas



Connu pour ses vertus digestives grâce aux enzymes qu'il contient, l'ananas est un « brûleur de graisses ». Ses bienfaits ne se cachent pas dans le fruit mais dans sa tige. En effet, c'est elle qui renferme la « bromélaïne », cette fameuse enzyme qui détruit les tissus cellulitiques. Consommer l'ananas frais.

5

La betterave



La betterave renferme bon nombre d'antioxydants. Avec une haute teneur en flavonoïdes et en bêta-carotènes, la betterave rouge stimule et facilite l'ensemble du fonctionnement du foie et élimine naturellement les toxines du sang. Elle participe également à la régulation du transit et favorise la destruction des graisses. Un verre de jus de betterave pendant une quinzaine de jours améliore la circulation sanguine et élimine les toxines.

6

La pomme



« Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours », dit-on. Excellente pour la santé, les bienfaits de la pomme se trouvent principalement dans la peau. Alors inutile de peler le fruit avant de le manger. En croquant à pleines dents dans la pomme, on évite l'absorption des graisses et apporte à l'organisme de la vitamine C à foison.

7

Le curcuma



Le curcuma est un des aliments les plus efficaces pour purifier le foie. Il aide l'organisme à mieux digérer. C'est la curcumine, le pigment naturel qui donne sa couleur jaune au curcuma, qui stimule la production de glutathion S-transférase, une enzyme qui agit comme un des principaux agents de détoxification du foie. Par ailleurs, la glutathion S-transférase favorise la régénération des cellules hépatiques détériorées. Ajouter donc du curcuma dans les légumes sur le poisson et dans les soupes.

8

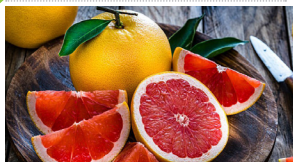
L'ail



Renfermant du soufre, l'ail favorise la création des globules blancs. Ce qui permet d'évacuer les toxines. L'ail a des propriétés détoxifiantes puissantes. Il contient par ailleurs 2 composés : l'alicine et le sélénium, qui aident à purifier et protéger le foie de la dégénération toxique. Choisir de l'ail frais et cru et évitez l'ail en poudre déshydraté.

9

Le pamplemousse



Riche en vitamine C, en pectine et en antioxydants, le pamplemousse facilite la détoxification du foie. Le glutathion qu'il contient neutralise les radicaux libres nocifs pour l'organisme. Le pamplemousse est bénéfique pour le fonctionnement du cœur.



Lisez
Santé-Education





INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE

Je dis NON A LA FRAUDE.
Je protège mon
assurance maladie.

Assurance
Maladie
la Fraude, l'Abus et
la Faute sont punis
par la loi.



FRAUDES - ABUS - FAUTES

SANCTIONS

FRAUDES

- Donner des soins à un non bénéficiaire
- Utiliser la carte et les feuilles de soins d'autrui
- Utiliser le code prescripteur d'autrui
- Facturer une prestation exclue
- Faire une fausse prescription
- Faire une fausse facturation
- Etc.

ABUS

- Surprescription
- Abus de consultation
- Surconsommation de médicaments et/ou d'actes
- Surfacturation
- Etc.

FAUTES

- Non respect des règles de délivrance de soins
- Se prescrire soi même des médicaments
- Prescrire des médicaments à ses enfants ou à son conjoint(e)
- Non respect des règles de remplissage de feuilles de soins
- Erreur de facturation
- Etc.

- Avertissement
- Mise sous surveillance
- Remboursement du montant des prestations fraudées
- Retrait de cartes et carnets pour 3 à 12 mois
- Suspension définitive du bénéfice des prestations
- Poursuite devant les ordres/associations des professionnels de santé
- Poursuite pénale
- Suspension du droit de prescription
- Rejet de facture
- Suspension/Rupture de convention

Avec INAM, se soigner n'est plus un souci.

Feuilles d'avocatier : santé du foie, reins et cœur



Les feuilles d'avocat ont plusieurs vertus sur la santé des humains. Elles sont riches en vitamines B1, B8 (biotine), B5, B2, B3 (ou vitamine PP), B6, B9 (ou acide folique), C, et E. Elles sont aussi riches en potassium, cuivre. On note aussi le fer, phosphore, magnésium et le zinc. Elles contiennent plusieurs principes actifs : flavonol, quercétine, glycoside, polyphénol, estragole, alpha et bêta-pinène, cinéol, limonène, sérotonine, flavonoïdes.

Principes actifs

Les flavonols sont des pigments végétaux qui sont un sous-groupe de flavonoïdes

et qui ont des propriétés physiologiques de protection des vaisseaux capillaires. Les vaisseaux capillaires ont pour rôle essentiel d'assurer la nutrition et le fonctionnement des tissus de l'organisme; avec les apports en oxygène, eau, d'ions, métabolites.

La quercétine contribue à renforcer les défenses naturelles de l'organisme afin de se défendre efficacement contre les bactéries, les virus et les allergies. **Le glycoside** permet de bien uriner et assure la protection de la peau et des muqueuses contre les effets nocifs des radicaux libres. Le cinéol assure la protection de la santé respiratoire. **Le Limonène** a des vertus anti-inflammatoires,

antioxydantes et anticancéreuses. **La sérotonine** participe à la régulation des comportements, l'humeur, l'anxiété, le stress. Elle contribue aussi à une bonne motivation, actes cognitifs, prise de décision et même l'apprentissage. **Les flavonoïdes** possèdent des vertus anti-inflammatoires, immunostimulantes, antioxydantes. Elles renforcent tous les vaisseaux sanguins et contribuent à une bonne circulation sanguine.

Santé du foie et des reins

Le thé aux feuilles d'avocatier surtout les feuilles bourgeons, est efficace pour éliminer l'acide urique les calculs du foie et des reins.

Recette : Prendre 3 feuilles séchées et infuser avec 500ml d'eau bouillante. Laisser refroidir et boire chaque matin à jeun. Faire pendant 1 semaine

Recette: Faire bouillir 6 feuilles d'avocat dans un litre d'eau. Laisser refroidir et boire tout au long de la journée. Boire tout au long de la journée.

Guérison des plaies

Les feuilles d'avocatier sont utilisées comme cataplasme pour favoriser la guérison des plaies. Pour soigner les lésions de la bouche et des gencives : Broyer les feuilles et les appliquer sur la lésion.

Contre l'hypertension

Pour renforcer le traitement de l'hypertension artérielle

Recette : Faire bouillir 10 feuilles séchées dans 1 litre pendant 15 minutes. Ajouter 1/4 de litre de miel pour le non diabétique. L'ajout du miel n'est obligatoire. Boire une tasse moyenne matin à jeun et soir avant le dîner. Consulter un médecin pour le contrôle de la tension. On peut suivre le traitement aussi longtemps que possible.

L'utilisation des feuilles et de l'écorce de l'avocatier est strictement interdite en cas de grossesse.

Autres recettes

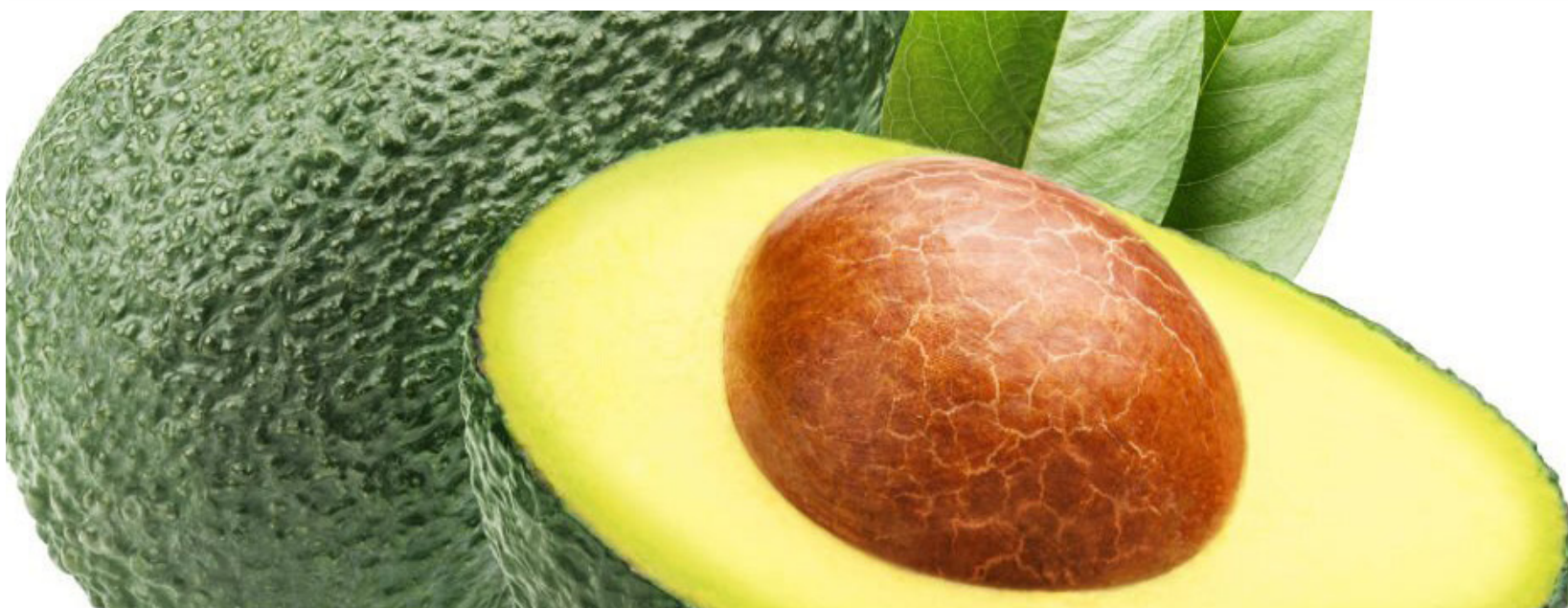
Recette contre fatigue et mal de tête : Infuser 10 feuilles d'avocat avec 1l d'eau chaude. Laisser refroidir et boire 3 fois par jour.

Source : thérapeutemagazine

Santé
Plante

par Gamé KOKO

Noyau d'avocat : aphrodisiaque et contre crises d'asthme



Le noyau d'avocat est riche en potassium, qui intervient dans la production de testostérone chez l'homme et réveille le désir sexuel chez la femme. La vitamine B6 sécrète la dopamine, qui est l'hormone du plaisir. Elle accroît la sécrétion de testostérone chez l'homme et qui booste le désir chez la femme.

La vitamine E, antioxydante, augmente aussi la production des spermatozoïdes chez l'homme et le rend fertile. Dans plusieurs communautés où est cultivé

l'avocatier, il est connu les vertus du noyau de l'avocat contre les crises d'asthme. Plusieurs asthmatiques ont été grandement soulagés par une réduction des crises en prenant le thé du noyau d'avocat.

Le noyau d'avocat possède d'autres vertus entre autres: réduire le taux de cholestérol et de triglycérides, prévenir les maladies cardio-vasculaires, traiter les diarrhées, protéger contre le développement de certaines tumeurs.

Recette contre crise d'asthme : Enlever la fine peau des noyaux. Les râper et les sécher ou torréfier à feu doux pendant 5 minutes. Prendre 1 cuillère à soupe pour adulte et 1 cuillère à café pour enfant à partir de 5 ans. Infuser dans une tasse moyenne d'eau bouillie. Laisser refroidir et boire à titre préventif 2 fois par jour pendant 1 semaine. Laisser et reprendre 2 semaines après.

Source : thérapeute magazine

par Gamé KOKO

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.

Astuces contre ballonnements et gaz

Un ventre qui gonfle après les repas, peu importe le type de ballonnement dont on souffre, une chose est sûre, c'est gênant, désagréable et douloureux. Le ballonnement abdominal se caractérise par des gaz qui s'accumulent dans l'estomac ou les intestins et qui gonflent l'abdomen. Ces gaz intestinaux désagréables sont très souvent liés à une mauvaise hygiène de vie. Pour éviter d'être ballonné, commencer par boire de l'eau tiède citronnée à jeun. Le citron est riche en vitamines et minéraux qui favorisent une bonne digestion. On pourra poursuivre avec ces quelques conseils pour réduire les ballonnements.

Après un bon repas, il arrive que l'on se sente gonflé, au point d'être obligé de desserrer sa ceinture. Cette sensation for désagréable est causée par la fermentation intestinale. Les bactéries présentes dans le côlon entrent en contact avec des résidus alimentaires, ce qui produit des gaz. Mais, comme on n'a pas tous la même flore intestinale, certaines personnes émettent plus de gaz que d'autres.

Causes

Les ballonnements se produisent souvent après une consommation d'aliments riches en graisses ou en sucre, ou à cause d'une ingestion exagérée d'air. Par ailleurs, le stress peut également être un facteur de risque, car il empêche le sang de circuler librement dans le système digestif. L'intestin, organe tapissé de cellules nerveuses, se dérègle facilement au gré des changements d'humeur. Dans 30% des cas, les troubles fonctionnels intestinaux ont un rapport avec le stress et l'anxiété. Les femmes ont tendance à se plaindre de ballonnements plus fréquemment que les hommes. Il est vrai que les variations hormonales jouent un rôle. Les gaz semblent plus fréquents au moment de l'ovulation et à la ménopause. Ces ballonnements sont, la plupart du temps, bénins. Sur le plan médical, ils ne doivent pas inquiéter, sauf s'ils sont associés à un saignement digestif, à des douleurs ou à d'autres troubles du transit. Autre facteur aggravant, les repas pris sur le pouce. Les gaz se forment, en partie, à partir de l'air que l'on aspire en mangeant trop vite ou en mâchant du chewing-gum, l'autre partie provenant du côlon. Ces gaz sont ensuite éliminés par les renvois et les flatulences.

Tester la tolérance aux produits laitiers

Certaines personnes souffrent de ballonnements fréquents sans réaliser qu'ils sont allergiques au lactose, un sucre naturel contenu dans les produits laitiers. Pour s'en assurer, arrêter d'en consommer pendant quelques jours et on doit remarquer une différence. Ceci est dû à la quantité insuffisante d'enzymes digestives appelées lactase. Pour tester la tolérance au lactose, boire un verre de lait le matin et attendre une heure avant de manger. Si on est intolérant, on doit ressentir les maux de ventre.

Consommer de l'ananas

Ne pas hésiter à consommer l'ananas avant le déjeuner. Les chercheurs ont découvert que l'ananas contenait de la bromélie, une enzyme qui facilite la digestion, surtout celle des protéines, évitant ainsi les ballonnements.

Manger des fruits avant chaque repas

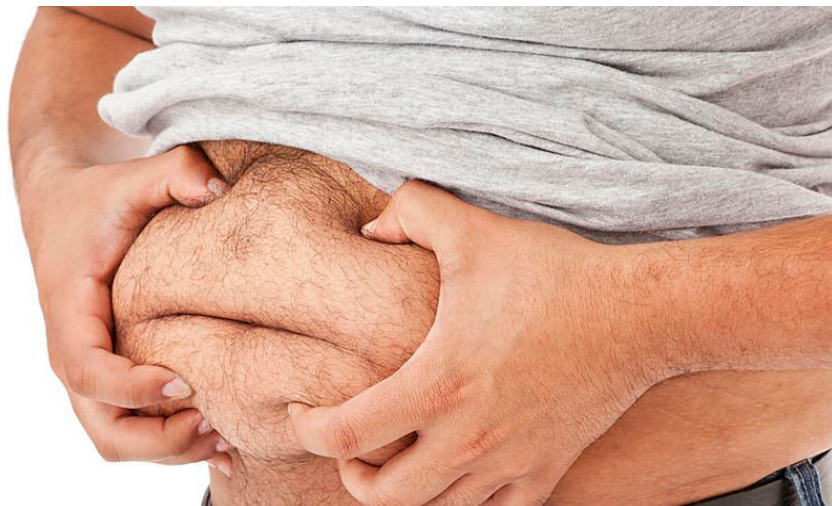
Les fruits sont bénéfiques pour le système digestif et favorisent une bonne digestion grâce à leur teneur en fibres. Favoriser la consommation de fruits comme la pomme, qui contient de la pectine et qui aide à digérer en offrant une sensation de satiété. Par ailleurs, la poire contient de la cellulose qui facilite le transit.

Boire de l'eau

L'eau est essentielle pour l'organisme, il est conseillé d'en boire au moins 1,5 litre par jour. En effet, l'eau facilite la progression des aliments de l'estomac aux parois intestinales et hydrate les selles qui progressent dans le côlon. Ceci pour faciliter leur élimination.

Réduire la consommation du sel

Une consommation excessive de sel peut sérieusement affecter le système digestif,



ce qui favorise les ballonnements. Le sel de table est riche en chlorure de sodium et contient très peu de minéraux; il favorise donc la rétention d'eau et peut augmenter la pression artérielle.

Eviter l'alcool

L'alcool est dangereux pour la santé, c'est un irritant pour le tube digestif, la bouche, la gorge l'œsophage, l'estomac et l'intestin. Il peut endommager le système digestif en attaquant le foie, ce qui provoque des ballonnements car cet organe fait partie du système digestif qui participe aux métabolismes des glucides et des lipides. L'alcool trouble le fonctionnement du foie et provoque des carences nutritionnelles, ainsi qu'une libération des toxines qui peuvent affecter toutes les organes du corps.

Manger lentement

Pour éviter les ballonnements, il est conseillé de manger lentement. Cela permettra au système digestif de fonctionner à son aise mais aussi d'éviter les ingestions exagérées d'air. Pour éviter ces petits soucis, il est conseillé de prendre son temps à l'heure des repas, de manger assis plutôt que debout et de mâcher calmement chaque bouchée en appréciant les saveurs. Manger dans une ambiance détendue et agréable.

Consommer plus de fibres

Les fibres alimentaires sont indispensables à l'équilibre du système digestif. Ils captent les sels biliaires, le cholestérol ainsi que certains aliments toxiques qui

peuvent endommager le tube digestif. Toutefois, en surconsommation, les fibres peuvent causer des ballonnements. C'est le cas d'aliments comme le haricot, l'ail, l'oignon et les choux

Eviter les chewing-gums

Le chewing-gum est déconseillé pour les personnes qui souffrent de ballonnement d'estomac. Le chewing-gum favorise l'ingestion d'air qui peut contribuer à accentuer le syndrome de l'intestin irritable. Ce dernier est un trouble du fonctionnement du côlon, qui se manifeste par des douleurs abdominales, des crampes et des ballonnements. Pour se libérer de ce mauvais réflexe, essayer de boire un grand verre d'eau à chaque fois qu'on veut prendre un chewing-gum ou un bonbon.

Diner plus tôt

Si on prend le dernier repas de la journée une à deux heures avant d'aller se coucher, on met le système digestif à dure épreuve. On va probablement en payer les frais le lendemain matin. Essayer autant que possible de manger trois à quatre heures avant d'aller au lit et de rester debout, voire de faire une promenade, pour mieux digérer le repas. Si on n'a pas d'autre choix que de manger tard, privilégier un fruit ou un yaourt, puis prendre un petit-déjeuner complet le lendemain.

Consulter un médecin

Si les symptômes persistent, il est important de consulter un médecin en particulier un gastro-entérologue.

3 conseils pour éviter les hémorroïdes



Les hémorroïdes ne concernent pas que les personnes âgées. C'est une affection qui touche majoritairement les sujets jeunes, entre 20 et 30 ans. Si

on fait partie de ces personnes qui en souffrent et qu'on veut éviter que ces crises épisodiques se répètent, voire se prolongent, voici les conseils pour

Saignements et douleurs font redouter certaines personnes d'aller à la selle ? C'est peut-être qu'ils ont des hémorroïdes. Heureusement, il est possible de les éviter.

prendre soin de ces poches de vaisseaux qui matelassent l'anus et en assurent la souplesse, l'étanchéité et la sensibilité.

Aller aux toilettes au bureau au lieu d'attendre le soir

Parmi les facteurs rendant plus fragile, outre une hérédité familiale, on retrouve la constipation. On a tendance à se retenir la journée, par crainte d'être entendu dans les toilettes du bureau. Pour améliorer le transit, oublier la gêne et arrêter de se retenir. Éviter aussi de prolonger le séjour sur le siège en jouant sur le smartphone. La station prolongée et les efforts pour pousser font gonfler les veines et les abîment. Et si on est obligé de pousser, boire, manger des fibres.

Éviter l'excès d'alcool et épicé et faire du sport

C'est aussi une question d'hygiène de vie. Le stress est ainsi un des facteurs qui

précipitent la crise. La consommation d'alcool aussi, puisqu'elle provoque une vasodilatation, qui favorise l'apparition de thromboses. Idem pour les aliments épicés. Il n'y a pas que l'alimentation qui rentre dans la balance. L'activité sportive a son importance. Elle aide la digestion et permet de faire descendre les excréments jusqu'au rectum et à l'anus.

Consulter un médecin

Si on constate néanmoins des saignements, gonflements et douleurs au niveau de l'anus, il faudra consulter le médecin. Les symptômes ne sont pas spécifiques, il faut être sûr qu'il s'agisse d'hémorroïdes. Il peut en effet s'agir d'un abcès, d'herpès, d'un cancer de l'anus ou d'affections bien moins graves. D'autant que s'il s'agit bien d'hémorroïdes, les traitements sont simples et locaux : pommades, antalgiques pour contrer la douleur.

par Elom AKAKPO

par William O.



« La Couverture Santé Universelle consiste à veiller à ce que chaque personne bénéficie de services de santé de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir de difficultés financières. »



Sex-toys : Danger pour la santé sexuelle de la femme

Si longtemps, l'épanouissement sexuel de la femme se fait avec un homme, aujourd'hui, ce n'est plus le cas. Des gadgets appelés « sex-toys » sont utilisés par la femme pour se masturber ou par le couple en renfort. Phénomène en vogue, les sex-toys se vendent dans certaines boutiques ou lingerie ; même si cela nécessite beaucoup de discrétion du vendeur, mais aussi de l'acheteur. Les réseaux sociaux facilitent les transactions. Parmi les utilisatrices, y figurent des profils diversifiés et les raisons variées. Ces objets n'engendrent-ils pas des risques sur la santé de la femme ? Quels sont les dangers de leur utilisation ?



La femme peut aujourd'hui se faire plaisir tout seul dans sa chambre grâce à des sex-toys. Quelles que soient les envies et les tailles ou la couleur souhaitée, celle-ci dispose de tout un arsenal pour son plaisir. On peut citer entre autres un vibromasseur le rabbit, le godemichet, les culottes vibrantes, les godes ventouses ou le gode perlé, pénis artificiel, les poupées à cotons, utilisés pour assouvir ses désirs. Ces gadgets sont composés de plastique et diffuseurs de vibrations.

Une réalité au Togo

D'après les inventeurs de ces gadgets, aujourd'hui, les femmes revendiquent un réel « droit au plaisir ». Elles désirent mieux connaître leur corps et découvrir

l'orgasme, plaisir ultime, au-delà du rapport sexuel juste agréable. Être sexuellement satisfaites, voilà ce dont les femmes ont envie. Pour ajouter un peu de piment à leur sexualité ou tout simplement apprendre à connaître leur intimité, les femmes n'hésitent plus à faire appel à ces jouets sexuels. Tabitha, 26 ans, jeune femme, Commerçante, témoigne. « Je l'utilise pour le plaisir que cela procure et surtout ça aide à connaître mon corps et ma sexualité. Cela te fait jouir convenablement », s'exprime-t-elle. Elisée 29 ans, Célibataire avec un enfant témoigne « Personnellement je l'ai utilisé la première fois suite à mon divorce. Je ne voulais plus me mettre en couple. Mais quand le désir me prenait, j'utilisais ces

objets avec du lubrifiant pour me faire plaisir. Quand je suis trop stressée et souffre d'insomnie, je m'en sers ». Flora, 32 ans, Enseignante dans une école privée avoue que cela lui procure du bien-être mental: « j'ai commencé par utiliser les sex-toys un an après que mon mari ait quitté le pays pour l'étranger. Je me masturbais juste et cela me procurait énormément de plaisir et d'extase », affirme -t-elle.

Danger et risques

Les sextoys sont-ils dangereux pour la santé ? Peuvent-ils porter atteinte à la sexualité de la femme ? Oui. Les résultats d'études récentes indiquent que ces jouets sont la cause de nombreuses pathologies sexuelles. Constitués en grande partie de produits chimiques (phtalate, bisphénol, peinture au plomb). En les utilisant, elles s'exposent donc à diverses maladies telles que dérèglements hormonaux, stérilité, ou même cancer. « Pourquoi introduire ces choses dans le vagin ? on l'intoxique ! En gynécologie, si l'on veut travailler là-bas, c'est avec une totale asepsie. L'utilisation de ces gadgets peut blesser la femme, créer des plaies, et psychologiquement cela détourne l'objectif des rapports sexuels », souligne le Docteur Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne. « Ces jouets comportent des perturbateurs endocriniens extrêmement nocifs dérivés du pétrole, qui plus est en contact avec des muqueuses très absorbantes. Ils peuvent causer des

douleurs vaginales, des irritations, des brûlures, malformations congénitales, transmettre des maladies sexuellement transmissibles notamment herpès, VIH, hépatites B et C, ou altérer le fonctionnement du foie ou des reins », martèle un médecin généraliste. Interrogée par le site www.afrikelles.com, Docteure Pamela Allavo, Médecin généraliste explique qu'en dehors de l'aspect psychologique, la partie intime de la femme peut en prendre un coup : « Lorsqu'une femme utilise les sex-toys, il y a un plaisir qu'elle obtient et qui pourra être différent de celui avec son mari. Elle deviendra donc dépendante de ces objets et cela va entraîner un repli sur elle-même et des incompréhensions dans le couple. La femme peut faire une allergie aux matières de fabrications de ces objets. Par exemple, le polystyrène ou le latex peut amener la femme à faire une allergie au niveau de sa partie intime. Le plus grave, c'est la présence de corps étranger à l'intérieur de la femme. Les boules de geisha par exemple dans le vagin procurent du plaisir, mais elle peut se bloquer à l'intérieur de la femme faisant le nid justement aux infections », a-t-elle conclu. Par ailleurs, la femme risque de ne plus développer les sentiments envers non seulement les hommes mais aussi envers le genre humain en général, ou de ne plus jouir normalement lors d'un rapport sexuel avec un homme, reconnaît Elisée, 29 ans.

| par **Abel OZIH**

SantéSexualité



Astuces pour réduire la glycémie au quotidien

Le diabète est une maladie chronique évolutive qui se caractérise par des taux de glycémie élevés. En 2021, le diabète affecte plus de 537 millions de personnes dans le monde (soit 1 personne sur 10). Au Togo, de récentes études dans la population révèlent que 7,3% des adultes souffrent de diabète. Quel qu'en soit le type, le diabète peut entraîner des complications touchant de nombreuses parties de l'organisme, et accroître le risque général de décès prématuré. Cependant, on peut contrôler la glycémie grâce à des bonnes pratiques au quotidien.

Bouger

Qu'on soit mince ou non, il est nécessaire de bouger tous les jours. En effet, selon une étude de 2017 de l'Université de Floride, même chez les adultes ayant un poids de forme, ceux qui ne bougent pas beaucoup ont une glycémie plus élevée que les personnes plus actives. Cela expose alors à un prédiabète qu'il faut contrôler pour éviter que cela ne se transforme en diabète de type 2 ensuite.

Marcher après le repas

Selon une étude de 2016 publiée dans la revue « *Diabetologia* », les adultes diabétiques qui marchent pendant dix minutes après chaque repas ont une glycémie en moyenne inférieure à 12% par rapport à ceux qui marchent en bloc de trente minutes par jour. Rester actif améliore la sensibilité à l'insuline et aide les cellules à éliminer le glucose de la circulation sanguine. Cela s'avère particulièrement efficace après un repas riche en glucides et après le dîner.

Augmenter l'intensité des exercices

L'exercice physique est un excellent moyen pour augmenter la capacité du corps à réguler la glycémie. Selon une étude publiée en 2013, les exercices physiques de haute intensité améliorent significativement la glycémie des diabétiques et des non diabétiques. Par exemple, cela se traduit par courir très vite pendant 30 secondes, puis marcher ou faire du jogging lentement jusqu'à récupération.

Boire plus d'eau

Selon une étude publiée en 2015 dans la revue « *Diabetologia* », la consommation de boissons sucrées, gazeuses ou lactées augmente les risques de 25% de développer un diabète de type 2. Eau, café et thé non sucrés sont donc à privilégier pour s'hydrater. Par ailleurs, boire suffisamment d'eau est essentiel car lorsqu'on est déshydraté, les sucres dans le sang sont plus concentrés et, par conséquent, la glycémie est plus élevée.



Manger en pleine conscience

Prendre un repas devant la télévision à la maison ou devant l'ordinateur au bureau peut être mauvais pour la glycémie. En effet, on prête moins attention aux signaux de faim et de satiété, et le cerveau n'enregistre pas bien l'information qu'on est en train de manger. Selon une étude

de 2012 publiée dans le « *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* », Les adultes atteints de diabète ayant modifié pendant trois mois leurs habitudes de prise alimentaire pour consommer en toute conscience ont perdu du poids et ont significativement amélioré le contrôle glycémique de leur organisme.

Contrôler son taux de sucre sanguin

Le niveau de la glycémie dans le sang est contrôlé par une hormone: l'insuline. Celle-ci est produite par le pancréas au niveau des îlots de Langerhans. Son rôle est vital dans le métabolisme. Et pour cause, elle permet de maintenir l'équilibre du glucose dans le sang (sucre) en le faisant consommer par les tissus de l'organisme (muscles, tissus graisseux) et en diminuant sa production par le foie.

Chez les personnes diabétiques de type 1 ou insulino-dépendants, le pancréas ne produit pas d'insuline. Ces personnes doivent donc s'injecter de l'insuline plusieurs fois par jour afin d'imiter le fonctionnement normal du pancréas. Chez les personnes souffrantes de diabète de type 2, le pancréas produit encore de l'insuline mais elle est mal utilisée par le corps. Il résulte en grande partie d'une surcharge pondérale et d'un manque d'activité physique. Depuis quelque temps, ce diabète initialement observé chez l'adulte l'est de plus en plus chez les enfants. L'OMS rappelle que pour prévenir l'apparition du diabète de type 2, il faut avoir une alimentation saine, pratiquer une activité physique régulière, avoir un poids de forme et éviter le tabac.

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

Henri-Frédéric Amiel

SantéLe sais-tu?





HUILES COSMETIQUES POUR VOTRE BEAUTÉ



RICHES EN VITAMINE E

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



Gants de crin

Les Gants de crin servent à faire le gommage du corps

Disponible en Pharmacie!

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

Achète maintenant ton journal en ligne
www.sante-education.tg



NOUS ACCEPTONS LES PAIEMENTS VIA



Accueil Article > Boutique des journaux en PDF Vidéo Podcast Abonnement Compte > FR

Rechercher une édition par le numéro ou la date de publication...

Rechercher



15940386187 | NUM-12 | 20/01/2021
 ACHETER CE JOURNAL | 500 FCFA



1591861996 | NUM-11 | 11/06/2020
 ACHETER CE JOURNAL | 500 FCFA



1589929190 | NUM-10 | 20/05/2020
 ACHETER CE JOURNAL | 500 FCFA



1589563226 | NUM-9 | 13/05/2020
 ACHETER CE JOURNAL | 500 FCFA

Payer mon journal

1. M'inscrire avec mon adresse mail
2. Choisir le journal et la méthode de paiement

M'abonner

1. M'inscrire avec mon adresse mail
2. Choisir la formule d'abonnement qui m'intéresse

- Accès à tous les journaux sur le site y compris nos archives
- Accès aux podcasts et vidéos
- Accès à tous les articles