Prenez votre santé en main.
Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé.

N°449 du 15 Novembre 2017

Prix : 250 F cfa

SANTE-EDUCATION

HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTE RECEPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC

Alimentation/Santé

Contrôler la consommation du sel dans l'alimentation

P.4

Interview/**Dr Bingo Kignomon M'Bortché, Gynécologue Obstétricien, Chef division médicale de l'ATBEF**

« La vasectomie est sans danger, sans effet secondaire, aucune conséquence sur la santé à long terme »

P.5

Pratiques alimentaires pour perdre du poids et pour le bien-être du système digestif P.3

Associer activités physiques et tâches quotidiennes pour combattre la sédentarité

P.6

Douleurs dans le bas du dos pendant les règles : Pourquoi? P.7

Aliments enrichis pour la santé et la longévité

Contact : 98 11 58 30/ 23 38 33 62/ 91 02 83 04

Retrouvez Santé-Education sur facebook

Problème d'oreille interne : consulter un médecin

L'oreille interne renferme le système vestibulaire responsable de l'équilibre. Mais lorsqu'un problème touche l'oreille interne, des crises vertigineuses peuvent se produire. Dans ce cas-là, le médecin va vérifier le fonctionnement des cristaux.

Les cristaux, à quoi ça sert ?

L'oreille interne joue un rôle majeur dans le maintien de l'équilibre. Constituée de trois canaux distincts qui se déclinent sur les plans horizontal, vertical et postérieur, la partie labyrinthique de l'oreille interne contient un liquide particulier composé de cristaux microscopiques qui tapissent la membrane tectoriale de l'oreille interne. Dans le langage médical, on parle d'otolithes. C'est grâce à eux et, plus spécifiquement, à leur position, que le cerveau va bénéficier des informations nécessaires pour maintenir une posture debout stable malgré des changements posturaux ou des mouvements de la tête.

Quelles conséquences ?

Il arrive, dans certaines circonstances particulières, que les cristaux se détachent de la membrane tectoriale. Dans ce cas-là, non seulement ils n'assurent plus correctement leur mission de renseignement, mais ils vont court-circuiter la transmission de l'influx nerveux. Résultat : le cerveau ne parvient plus à maintenir l'équilibre, ce qui peut occasionner des vertiges paroxystiques positionnels bénins (VPPB). Ceux-ci surviennent principalement lors d'un changement de posture ou d'un mouvement de la tête.

Une consultation chez un médecin oto-rhino-laryngologue est indispensable pour déterminer l'origine du trouble et mettre en place un traitement adapté.

Renforcer la prise en charge des troubles mentaux

Le faible accès aux soins et la prévention déficiente entraînent une mortalité précoce chez les patients atteints de maladie mentale. *« Les personnes souffrant de maladies mentales ont une espérance de vie courte. Les personnes souffrant de certains troubles mentaux meurent bien plus tôt que la population générale. Pour les hommes comme pour les femmes, l'âge moyen au décès est particulièrement bas pour les maladies mentales ou les troubles mentaux liés à l'alcool, par exemple »,* écrivent des psychanalystes

Le trouble mental va entraver l'accès aux soins

La perte d'années de vie s'explique notamment par un déficit de prise en charge médicale pour ces personnes. Ce manque de soins est lié à la difficulté d'identifier certains symptômes physiques et aussi à la difficulté de mettre en œuvre les actes adaptés. En plus, certains spécialistes sont parfois réticents à traiter les patients souffrant de maladies mentales, jugées « compliquées ». Le temps et l'énergie à leur consacrer peuvent être plus importants que pour d'autres patients, parce qu'il leur est parfois plus difficile de préciser l'évolution de leurs symptômes par exemple.

Une insuffisante prévention du suicide

La mortalité précoce de ces patients s'explique aussi par un plus fort taux de suicide. Ainsi est-il nécessaire d'améliorer la prévention de ce risque spécifique, mais aussi d'autres dangers liés à des habitudes de vie délétères pour la santé. La consommation de tabac, d'alcool, de drogue est plus importante chez ces malades, tout comme leur mauvaise alimentation et leur sédentarité. Une meilleure prise en charge, une meilleure prévention mais aussi un arrêt de la stigmatisation sont les moyens pour aider les personnes souffrant de troubles mentaux.

Pourquoi le ventre gargouille quand on a faim ?

Gênants quand ils surviennent au bureau ou dans les transports en commun, les bruits émis par les ventres affamés n'ont absolument rien d'inquiétant. Un seul véritable remède : manger.

« Dans le jargon médical, les spécialistes parlent de bruits hydro-aériques pour décrire les gargouillis parfois entendus avant de passer à table. Liquide et air sont en permanence naturellement présents dans le système digestif, dans des proportions variables d'un individu à l'autre. Le liquide est sécrété par les muqueuses digestives, l'air résulte de la fermentation des aliments», précise le Dr Philippe Godeberge, gastro-entérologue.

Mais pour que ces deux éléments fassent du bruit, il manque une troisième composante : le mouvement. C'est là qu'intervient la faim. Quand l'heure du prochain repas approche, plusieurs organes se mettent en action pour préparer le terrain de la digestion à venir. Notamment l'intestin, qui commence à se contracter. D'où parfois des bruits de tuyauterie, dont l'intensité diffère d'une personne à l'autre.

Manger, de préférence lentement

Pour mettre fin à ces gargouillis intempestifs, la seule solution est d'entendre l'appel du pied de notre organisme et de le nourrir.

Pour tenter de limiter les récidives, il peut être utile de manger lentement, en mastiquant bien. *« Attention aussi à la boisson gazeuse sucrée avalée une heure ou deux avant de déjeuner ou dîner dans l'espoir de se redonner un coup de fouet. Elle aura tendance à amplifier le phénomène. Et le stress pourrait aussi être un facteur favorisant»,* met en garde le Dr Godeberge.

Comment limiter la contagion du rhume

Un rhume est extrêmement contagieux. Les contacts physiques rapprochés, tels que des poignées de main, ne sont pas forcément nécessaires pour propager le virus. Fréquenter un espace public infecté par ce dernier suffit généralement à tomber malade. Pour éviter les rhumes à répétition, différentes mesures sont indispensables.

Se laver soigneusement les mains

C'est le premier réflexe pour minimiser la contagion du rhume.Les contacts physiques directs favorisent la propagation du virus. Pour éviter de tomber malade, il faut absolument penser à se laver les mains régulièrement. Si l'on ne dispose pas d'un point d'eau à proximité, on opte pour un gel hydroalcoolique. Utilisé avec parcimonie, il tue les microbes, les bactéries et les champignons présents sur les mains.

Pensez à aérer les chambres

Les bactéries et les virus ont tendance à se développer et à se propager dans les espaces clos, humides et non aérés. Les environnements confinés sont donc à éviter absolument. Quelle que soit la pièce concernée, il est indispensable de renouveler l'air ambiant en aérant au minimum 20 minutes par jour.

Adopter une bonne hygiène de vie

Pour limiter la contagion du rhume, il faut renforcer ses défenses immunitaires. Pour cela, on adopte une alimentation variée et équilibrée riche en vitamines et minéraux, on pratique une activité physique régulière et on hydrate son organisme tout au long de la journée en buvant de l'eau, bien sûr, mais également de la soupe, du thé ou encore du bouillon.

Savoir vivre en société est bénéfique pour la santé

Favoriser la fréquence et la qualité de ses interactions sociales est primordiale pour se prémunir des méfaits du stress et de la solitude sur la santé, mentale et physique.

Acquises tout au long de la vie et héritées de l'enfance, les compétences sociales d'un individu désignent, entres autres, sa capacité à communiquer facilement et de manière appropriée avec autrui, à se soutenir les uns les autres, à savoir gérer un désaccord ou à ne pas répondre positivement à des demandes peu raisonnables. Des chercheurs de l'université d'Arizona (USA)ont montré encore une fois qu'elles jouent un rôle bénéfique sur la santé.

Les personnes en déficit en ce qui concerne les différentes compétences sociales sont plus stressées, se sentent plus seules, et sont moins en bonne santé sur le plan physique et mental. *« La solitude est un facteur de risque reconnu, aussi grave que le tabac, l'alcool, l'obésité, un régime alimentaire riche en sucres et graisses saturées ou le manque d'exercice. La solitude n'est pas bonne, ni pour le cœur ni pour les artères»,*explique l'auteur principal de l'étude.La solitude accroit le risque de souffrir d'une crise cardiaque ou d'une angine de poitrine, et de faire un accident vasculaire cérébral (AVC).

Les chercheurs pointent du doigt l'effet néfaste des réseaux sociaux et du temps passé sur les écrans, surtout chez les jeunes, qui, réfugiés dans un monde de communication virtuelle, deviennent plus timides et inaptes aux échanges en face à face. Craignant un problème de santé publique majeur, les auteurs conseillent aux parents de veiller à ce que leurs enfants se retrouvent dans des situations où ils doivent interagir de vive voix avec les autres, comme par exemple des activités sportives ou culturelles.

Comment soulager une migraine ophtalmique

Une migraine ophtalmique se caractérise par d'importants maux de tête, avec parfois une sensation de pulsations dans le crâne. Elle s'accompagne souvent de troubles visuels c'est-à-dire des scintillements très gênants.

De plus, ces deux symptômes peuvent entrainer des vomissements. La migraine ophtalmique survient souvent suite à une situation oppressante, forte chaleur, trop de monde ou de bruit, des lumières trop importantes, entrainant un climat stressant. Lorsqu'on sent la migraine s'installer, il est conseillé de : s'isoler au calme, diminuer la lumière, voir s'allonger dans le noir si c'est possible, prendre un médicament antidouleur rapidement contre les maux de tête, se poser un gant ou compresse d'eau froide sur le front et les yeux. Il faut aussi se masser les tempes, et respirer profondément pour se calmer et attendre que cela passe tout simplement.

PHARMACIE DE GARDE

Du 13 au 20 Novemebre 2017

JEANNE D'ARC	Près de marox-Renault-Star	**22 22 08 01**
St ANTOINE	1048, Avenue de la libération	**22 21 29 64**
Ste RITA	Rue pavée, doulassamé – face hotel SANA	**22 20 90 16**
CRISTAL	Boulevard Houphet Boigny	**22 20 90 91**
PORT	Face hotel Sarakawa	**22 27 61 88**
ADJOLOLO	58, rue Franz Joseph STRAUSS	**22 21 05 13**
MAIRIE	Face mairie	**22 21 26 39**
CAMPUS	Adewi	**22 21 56 32**
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	**22 22 45 71**
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face CEG Tokoin Wuiti	**22 61 56 14**
St PAUL	Bd Jean Paul II	**22 22 46 72**
BAH	Face EPP Hedzranawoé	**22 26 03 20**
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kégué	**22 61 57 57**
CITRUS	Attiégou Yayrakomé sur le grand contournement	**22 57 32 32**
PHARMACIE 2000	BE Kpota près du marché Dzifa	**22 70 01 69**
LE PROGRES	Sur le tronçon SIMTOGO-Gendarmerie d'Ahadji kpota	**22 35 86 55**
CITE	Bd du 30 aout	**22 25 01 25**
BESDA	Adidogomé-Aménopé, route de Kpalimé	**22 51 05 29**
EPIPHANIA	Rue de la Pampa, carrefour Agbemadon, Adidogomé	**23 2010 52**
NATION	Face ancien marché Totsi	**22 25 99 65**
EL SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	**22 51 44 25**
CONFIANCE	Face GTA	**22 42 43 81**
N. D. DE LOURDES	Qt Agoè Anomé, à côté de l'église des Assemblées de Dieu	**22 44 01 01**
ORCHIDEE	LEO 2000	**22 47 42 87**
DE LA VICTOIRE	Avédji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine	**22 45 74 92**
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou, à 50 m du carrefour margot	**22 42 50 00**
St ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, face au CEG Agoè-Est	**22 40 29 06**
St MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace télécom	**22 51 70 22**
EXCELLENCE	Agoè Demakpoe voie CEDEAO	**22 51 77 87**
MAINA	Agoè Assiyéyé, axe Zanguéra à 300 mètres du carrefour bleu	**22 33 65 34**
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Tobglécopé)	**22 42 94 41**
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la route d'Afanoukope (Baguida)	**22 27 36 36**

Points de vente du Journal

A Lomé

- EMNET Services (Agoè)
- Samescom (Nukafu Gakpoto)
- ETS Malibu (Fin Pavé Wuiti)
- Super Shop Total Kégué
- SuperShop CAP Kégué
- Supermarché de la Caisse (Face Pharmacie de la Paix)
- Groupe Génie SARL (Gbadago)
- **Ets Imba, à côté de l'Institut «La Colombe**
- Shell Akodéssèwa
- Capitole (Akodèsséwa)
- Papeterie (Face Ecole Primaire Bè
- Hôpital des soeurs de la miséricorde à Kégué
- Itinéraire (Derrière Plan Togo)
- Devant la BTCI
- LM Express (Baguida)
- Supermarché Eltys
- Radio Victoire
- ShopSanol Wonyomé
- Ets Atidjohoun, la grâce de Dieu
- Reflexe Bureautique à Agoè Assiyéyé
- Total Adakpamé

LES PHARMACIES

- Bethel
- Djidjolé
- Point E
- La Grâce (Agoè)
- l'Eden (Baguida)
- Bon samaritaine
- de la Mairie
- Avé Maria(face total CHU-SO)
- Saint Michel (Agoè)
- La Référence (Bar Madiba)
- Verseau (Baguida)
- Des Ecoles (Adidogomé)
- Des Roses
- Saint Kisito
- Bétania (Gblinkomé)
- 3ème Arrondissement

A L'INTÉRIEUR DU PAYS

- Ets St Paul (Atakpamé)
- Shell Tsévié
- Radio Tabala (Kara)
- Dans les pharmacies de Kara
- Etablissement Tchakala (Dapaong)
- Lafia (Kara)
- Santé-Plus (Tomdè Kara)

Pratiques alimentaires pour perdre du poids et pour le bien-être du système digestif

Vous cumulez inconfort digestif et inconfort abdominal ? Des experts, conseillent l'alimentation la plus adaptée pour prendre soin de son ventre et perdre la graisse abdominale. Equilibré et hypocalorique, cette alimentation doit faire la part belle aux aliments bios,légers, digestes et bénéfiques au bien-être du microbiote, c'est-à-dire le système digestif ou la flore intestinale et aux comportements alimentaires favorables à la perte de poids. Après une phase d'adaptation plus ou moins longue selon la sensibilité individuelle, l'inconfort digestif s'atténue et les rondeurs s'envolent.

Abel Ozih

Le ventre est le miroir de l'hygiène de vie. Gonflé, il signale une alimentation inadaptée à la tolérance de l'appareil digestif. Grassouillet, il reflète des excès caloriques. Distendu, il dénonce la sédentarité. Le plus souvent, ces problèmes se cumulent et interagissent.

Un équilibre difficile à trouver

Pour éviter la graisse abdominale, il faut avant tout réduire les apports caloriques. *« L'abdomen est une zone de prédiction de stockage des graisses, notamment sous l'influence de deux hormones dont l'insuline et le cortisol. Ainsi, un ventre gras caractérise une ration énergétique trop importante, conjuguée à du stress et/ou un problème de métabolisation du sucre »,* explique un nutritionniste.Le souci, c'est que cette réduction énergétique nécessite la mise en place de mesures diététiques, c'est-à-dire augmenter la part des fruits et légumes, privilégier les céréales complètes, plutôt propices aux ballonnements. Riches en fibres, ces aliments sont parfois mal tolérés et génèrent des fermentations intestinales. Or il suffit d'un peu de gaz dans le ventre pour ressentir une distension abdominale.

Privilégier les produits laitiers naturels

Une alimentation 100% digeste

Perdre du ventre nécessite donc plus qu'un régime hypocalorique classique.D'après un spécialiste, *« pour perdre du ventre, il faut modifier son comportement alimentaire et sélectionner, dans chaque famille d'aliments, ceux que le système digestif tolère le mieux. Ainsi on nourrit aussi les bactéries amies des intestins. Or, en se développant et en s'enrichissant, le microbiote va travailler dans le sens d'un bon métabolisme, donc de l'équilibre pondéral ».*

Réinvestir les repas

Le système digestif n'apprécie pas l'anarchie : à chaque nouvelle ingestion, même d'un simple biscuit, il se remet en action (secrétions digestives, assimilation…) en n'ayant parfois pas eu le temps de « traiter » la crise alimentaire précédente. Par ailleurs, les petits en-cas (biscuits salés et sucrés, barres chocolatées…) augmentent insidieusement les apports caloriques de la journée et favorisent de brutales secrétions d'insuline favorables au stockage de l'énergie, notamment sous forme de graisses autour de l'abdomen.

En pratique, on se remet à faire de vrais repas complets et équilibrés, à heures fixes en s'attachant et en se tenant correctement afin de permettre aux organes digestifs d'effectuer leur mission dans de bonnes conditions.

Saliver, mâcher, broyer

Une bonne digestion commence dans la bouche. La mastication réduit mécaniquement un gros volume en petits morceaux, que l'estomac et l'intestin vont pouvoir traiter plus facilement et imprègne l'aliment d'enzymes salivaires, de petites molécules qui le fragmentent pour améliorer sa digestion. Les signaux de satiété survenant au bout de 20 minutes environ, prendre le temps de mâcher chaque bouchée permet aussi de ne pas trop manger et d'avoir moins de volume dans l'estomac.

Il faut mastiquer soigneusement chaque bouchée, en posant ses couverts, et attendre d'avoir avalé avant de recommencer. Une petite contrainte au début pour une habitude bénéfique par la suite.

Boire pendant et en dehors des repas

En diluant les aliments, boire modérément à table facilite et accélère la vidange gastrique, donc favorise une meilleure gestion après le repas. Le ventre est au moins tendu. Cela permet aussi d'atteindre plus facilement les 1,5 litres de liquide quotidien dont l'organisme a besoin.

Un verre à chaque repas, le reste (6 verres environ tout au long de la journée), en privilégiant l'eau plate. La plupart des autres boissons (alcools, jus artificiels, boissons énergisantes, café, eau gazeuse) sont caloriques et/ou riches en gaz et/ou renferment des substances difficiles à digérer.

Renforcer sa consommation de fruits et légumes

Légers, rassasiants, riches en antioxydants, ce sont les incontournables d'une « assiette minceur ». Faiblement caloriques (surtout les légumes) mais riches en eau, en fibres, en vitamines et en minéraux, ils contribuent à stabiliser la glycémie. Non digérés, certaines de leurs fibres constituées de glucides complexes (insuline, pectine), dites prébiotiques, arrivent intactes dans le côlon où elles nourrissent les bactéries reconnues pour leur effet bénéfique et permettent leur développement.

En pratique, consommez une bonne demi assiette de légumes (200 à 300 g)au déjeuner et au diner et 2 fruits par jour, en les choisissant bien murs. La diversité de fibres comptant autant que la quantité, on varie en intégrant progressivement les plus riches en prébiotiques : banane, pomme, agrumes.

Privilégier les bonnes céréales

Les féculents présentent le meilleur profil pour perdre du poids, c'est-à-dire dotés d'un index glycémique modéré et faible. Ils apportent du bon carburant à l'organisme, rassasient durablement et contiennent des amidons résistants bénéfiques au microbiote : pas question de les supprimer. Pain, riz, farines non raffinés renferment des fibres qui favorisent un meilleur rassasiement et, en ralentissant la vitesse d'assimilation des glucides, limitent le stockage. Ils apportent de plus en plus des vitamines et des minéraux bénéfiques au fonctionnement de l'organisme. Leurs fibres contribuent à l'entretien de la bonne flore bactérienne intestinale en régulant le transit et, pour certains, en nourrissant les bactéries amies. On vise le complet, mais doucement car si ces fibres sont intéressantes, elles peuvent être irritantes chez certaines personnes et générer des ballonnements. Au début, on introduit les céréales les mieux tolérées. Petit à petit, on remplace le riz et le pain blanc par leurs versions complètes. Enfin on opte pour un pain au levain, digeste et source de levures bénéfiques.

Modifier ses réflexes culinaires

Pour réduire les apports énergétiques, on supprime les ajouts de sucre et on modère ceux de matières grasses. Pour limiter les ballonnements, on adopte, en amont, les bons gestes et modes de cuisson pour alléger le travail des organes digestifs.

En pratique, on préfère les fruits et les légumes cuits plutôt que crus, on les épluche et épépine (enlever les pépins), on les coupe, râpe, mixe, écrase… pour casser leurs fibres. On privilégie les cuissons douces et sans matières grasses (vapeur) et on assaisonne ensuite avec un peu d'huile d'olive ou de soja. On échange les épices fortes contre des herbes, qui améliorent la digestion. On opte pour des morceaux de viande maigres ou on enlève l'excédent de gras. Quant aux légumes secs, on les lave plusieurs fois, on les fait tremper plusieurs heures en changeant l'eau de trempage et on les fait cuire au moins 1 h 30.

Consommer davantage les fruits et légumes

Optez pour les produits laitiers pauvres en lactose

Qu'ils soient de vache, de brebis ou de chèvre, ils contiennent du lactose, sucre du lait, que certains digèrent mal par déficit d'une enzyme, la lactase. Boire l'équivalent de 2 petites tasses de lait seulement multiplie par 8 la production de gaz dans les intestins. Cependant tous n'en renferment pas autant.La fermentation ne nécessite pas d'ajout de matières grasses, ni de sucres. De plus, elle améliore l'assimilation des aliments en produisant des enzymes qui opèrent une prédigestion et rendent les fibres des végétaux moins irritantes pour les intestins.

Les produits laitiers naturels facilitent le travail des bactéries. Ils permettent aussi la prolifération des bactéries protectrices. Consommer des aliments fermentés permet ainsi d'enrichir transitoirement la flore intestinale en probiotiques. En pratique, on évite le lait si on le tolère mal : on le remplace par des laits délactosés ou des jus végétaux enrichis en calcium entre autre le jus de spiruline. On conserve les yaourts naturels (1 à 2 par jour), dont les bactéries ont en grande partie digéré le lactose, et, en petite quantité, les fromages.

Modérer la viande

Sauf pour quelques morceaux, les viandes de bœuf, de porc et de mouton sont caloriques et leur graisse, majoritairement saturée, est facilement stockée. En consommant trop de viande rouge, on entretient au sein de la flore intestinale des bactéries qui transforment un acide aminé, la L-carnitine, en un composé potentiellement, le triméthylamine. Oxydé dans le foie, ce composé se libère dans le sang et induit l'athérosclérose, indépendamment des mauvaises graisses. En pratique, on limite à deux portions de viande rouge par semaine, en favorisant les morceaux maigres. Pour maintenir un apport suffisant en protéines de haute valeur biologique, on consomme de la volaille, des œufs et du poisson gras maigre.

Alléger le diner

Manger modérément le soir favorise le déstockage et facilite une meilleure digestion nocturne. En pratique, pas de féculents le soir : on se contente de légumes crus ou cuits avec 80 à 100 g de viande maigre et/ou de poisson, un fruit et/ou un produit laitier pauvre en lactase ou un yaourt ou soja nature.

Réduire les boissons sucrées et énergisantes

La plupart des boissons sucrées et énergisantes contiennent des produits édulcorés. Ces derniers ne contribuent pas à réduire l'apport énergétique global. De plus, ils entretiennent l'attirance pour le gout sucré. Non digérés, les édulcorants parviennent intacts dans le colon, où ils modifieraient le microbiote en favorisant la croissance des bactéries délétères. De plus, une synthèse des études existantes montre qu'ils ne font pas maigrir à long terme et certains travaux suggèrent qu'ils pourraient perturber l'équilibre du microbiote. En pratique, on préfère les produits bios.

Eviter les produits transformés

La plupart des aliments transformés (charcuterie, saucisse, jambon)sont riches en graisses et en sucre cachés. Ils renferment de nombreux additifs, dont certains pourraient perturber la flore intestinale en entrainant une chute de la biodiversité bactérienne et en augmentant la perméabilité intestinale aux toxines. En pratique, on limite au maximum lesproduits industriels. Privilégier une alimentation bio, plus naturelle permet d'alléger l'addiction calorique.

Associer pour compenser

On ne peut pas évincer, éviter tous les aliments difficiles à digérer, surtout quand on veut perdre du poids. La meilleure solution : panacher au cours d'un même repas. En pratique, on compense la crudité (fruit) de l'entrée en prenant, le riz complet en l'associant à un légume cuit.

Source: «Santé Magazine»

Ayez une alimentation variée et équilibrée

Les bons nutriments pour booster l'immunité

La plupart des aliments que nous consommons contiennent les vitamines, minéraux, anbtioxydants et autres petites substances. Ces micronutriments contribuent à renforcer l'organisme, boostent le tonus et l'immunité et favorisent la perte de poids.

Le magnésium

Ce minéral participe à plus de 300 réactions dans l'organisme. Il est indispensable à la transmission de l'influx nerveux, à la relaxation musculaire et à la

production d'énergie à l'intérieur des cellules.Le stress « pompe » les réserves de magnésium. Or, plus on en manque, plus on est stressé. Seuls de bons apports peuvent arrêter ce cercle vicieux. Céréales complètes, pain complet, pois, haricots, soja oléagineux(noix de cajou noix, arachide, sésame), cacao, contiennent du magnésium.

Le fer

Composant de l'hémoglobine, il permet le transport de l'oxygène et sa fixation par les muscles. Toute carence se traduit par une fatigue intense et un affaiblissement des défenses immunitaires. On peut trouver du fer dans les viandes blanches ou maigres et rouges (maigre de préférence), foie, coquillages, légumineuses, cacahuète, datte, noix de coco, noix de cajou, tamarin. En cas de carence en fer, mieux vaut boire des tisanes.

Le Zinc

Ce métal indispensable à l'action de certaines enzymes dans l'organisme, possède un effet stimulant sur l'immunité.

Il contribue également à réduire la fatigue en aidant au métabolisme des glucides. La caféine diminue son absorption intestinale : attention aux abus de café et compléments alimentaires qui en contiennent. Où en trouver? Huîtres, foie, viandes, crustacés, crevettes.

La vitamine C

Elle booste nos défenses en stimulant la production d' « interféron », une molécule produite par les cellules du système immunitaire pour détruire les microbes, et en renforçant le rôle des globules blancs. Elle possède aussi une puissante action

antioxydante et facilite l'assimilation du fer. La vitamine C est fragile. Mieux vaut limiter la durée de stockage, préférer le cru, consommer après avoir préparé, et cuire les légumes à la vapeur.

Où en trouver? Fruits et légumes frais, les agrumes (orange, citron, pamplemousse, mandarine), les choux.

Les acides gras oméga 3

Outre leur action bénéfique sur le système nerveux et le moral, ils pourraient favoriser la production de globules blancs spécialisés dans la production d'anticorps et possèdent une action anti-inflammatoire. Les poissons gras (thon, maquereau, saumon, hareng),la

noix de cajou, la noix de coco, les huiles de noix, d'olive, de soja, graines de sésame, de tournesol contiennent des omega 3. 2 cuillérées à soupe d'huile de noix, ou de soja par jour et du poisson gras, deux à trois fois par semaine suffisent à couvrir les besoins.

La vitamine D

Indispensable au métabolisme du calcium, elle pourrait aussi accroître l'activité des globules blancs neutralisant les bactéries, et favoriser la production de

substances anti-infectieuses et anti-inflammatoires. Seulement 20 % de nos besoins sont assurés par l'assiette. Le reste est produit par la peau au soleil. Où en trouver? Poisson gras (maquereau, sardine, saumon, truite…), jaune de l'œuf.

Les vitamines B

Toutes permettent la transformation en énergie des glucides, protéines et lipides de l'alimentation, contribuent au fonctionnement du système nerveux,aident à la fabrication des globules rouges et blancs, renforcent les cellules de la peau, des ongles et des cheveux. Où en trouver? Céréales complètes, légumes secs, viandes, volailles, et poissons, champignons, œufs, fromages.

Contrôler la consommation du sel dans l'alimentation

La consommation de sel en excès est souvent incriminée dans l'augmentation des cas d'hypertension. Faut-il, pour autant, supprimer sa consommation de sel pour rester en bonne santé ?

Nous ne pouvons pas supprimer la consommation de sel car il joue un rôle très important pour le fonctionnement de notre organisme. En effet, le sel est composé de chlore et de sodium d'où son nom de chlorure de sodium qui va, par exemple, réguler, avec le potassium, tout notre équilibre hydrique. Il joue, également, un rôle indispensable pour les transmissions de l'influx nerveux. Enfin, il ne faut pas oublier que dans les pays où le sel est iodé il joue un rôle important dans la fourniture d'iode.

Quels sont les risques liés à une alimentation trop salée ?

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande une consommation maximum de 5 grammes de sel par jour avec une répartition optimale d'1 gramme de sel par portion d'aliments consommés. C'est lorsque le sel est consommé en excès que les conséquences néfastes sur la santé apparaissent en favorisant l'apparition ou l'aggravation d'une hypertension artérielle qui est aujourd'hui la première pathologie chronique dans le monde avec plus d'un milliard et demi de personnes atteintes. Cette maladie peut avoir des conséquences très graves, si elle n'est pas contrôlée, puisqu'elle favorise : les maladies cardiaques comme les infarctus du myocarde ;les maladies du cerveau comme les

Limiter considérablement la consommation de sel

accidents vasculaires cérébraux ;ou encore les maladies du rein comme l'insuffisance rénale.

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

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

D'autres produits sont aussi à surveiller, car même s'ils sont moins riches en sel, la quantité qu'ils contiennent est importante comme les chips, de nombreux aliments en conserve, les biscuits apéritifs ou les viennoiseries comme les croissants

Comment contrôler sa consommation de sel ?

Pour contrôler la quantité de sel consommé, il faut retenir 5 conseils assez simples :Il faut toujours goûter son plat avant de le saler ou de le resaler. Il faut utiliser en priorité des condiments locaux peu salés comme la moutarde, l'ail frais, l'oignon frais, le piment, le curcuma ou encore le poivre pour donner davantage de goût aux préparations à la place du sel de table ou des cubes alimentaires qui sont très riches en sel. Il faut éviter d'habituer les enfants à manger trop salé pour leur donner de bonnes habitudes dès le plus jeune âge. Il est aussi important d'éviter de manger des aliments salés entre les repas comme les chips, la viande séchée. Si vous avez une petite faim entre les repas, choisissez plutôt un fruit.

Lorsque vous achetez des aliments transformés dans le commerce, il faut bien lire la composition en sel qui est indiquée sur l'emballage sous la dénomination : « sel » ou « sodium ». Attention, si jamais l'étiquette indique sodium, il faut savoir qu'1 g de sodium correspond à 2,5 g de sel.

Source : Stéphane Besançon, Nutritionniste

Prenez votre santé en main.
Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé.

13 novembre 2017/Journée mondiale de la vasectomie

Dr Bingo Kignomon M'Bortché, Gynécologue Obstétricien, Chef division médicale de l'ATBEF

« La vasectomie est sans danger, sans effet secondaire, aucune conséquence sur la santé à long terme »

La contraception reste l'activité phare de l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF). Pionnière en la matière au Togo, ses points de prestation fixes, mobile et son réseau d'Agents de Santé Communautaire contribuent à près de 20% au Couple Année Protection (CAP) sur le plan national. L'ATBEF offre une gamme complète de méthodes contraceptives pour les 02 sexes. Il ya de cela 5 ans, l'ATBEF a introduit la vasectomie dans son paquet de services de planification familiale innovant encore une fois dans le domaine. En quoi consiste cette méthode contraceptive? Quels sont ses avantages ? Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue, Chef division médicale de l'ATBEF nous répond.

Santé-Education : Qu'est-ce que la vasectomie ?

La vasectomie est une méthode de limitation de naissance destinée aux hommes. Elle consiste à isoler les canaux déférents du scrotum puis à réaliser leur ligature/section sous anesthésie locale. Les canaux déférents, au nombre de deux, sont des organes d'acheminement des spermatozoïdes des testicules vers les canaux éjaculateurs. La vasectomie est une procédure simple qui peut être adopté par les hommes qui ne veulent plus avoir d'enfants.

La vasectomie est-elle légale et autorisée au Togo ?

La vasectomie est autorisée au Togo de même que la ligature des trompes comme méthode de limitation de naissance. Elle est proposée aux hommes majeurs qui ne veulent plus avoir d'enfant. Pour bénéficier de cette méthode, il faut que cet homme ait eu un temps de réflexion et donner son consentement matérialisé par une signature de la fiche de consentement.

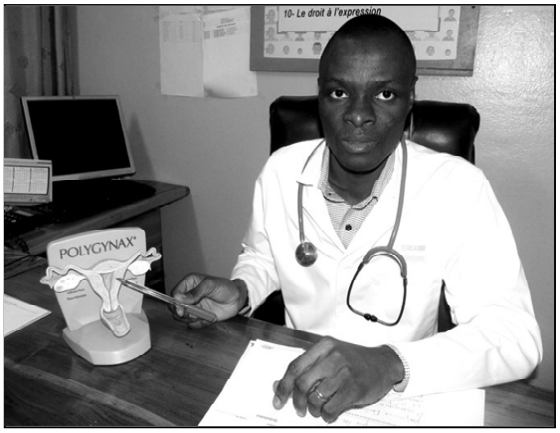
Quelle est l'état des lieux de cette pratique au Togo ?

La vasectomie est offerte au Togo. Elle est introduite à l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) depuis Mai 2012. Depuis son introduction à l'ATBEF, en moyenne 5 clients bénéficient de cette méthode chaque mois à l'ATBEF.

Comment se déroule une vasectomie ?

Il faut dire qu'il y'a deux type de vasectomie : vasectomie standard et vasectomie sans bistouri. Au Togo c'est la vasectomie sans bistouri qui est pratiquée. Elle peut être réalisée en ambulatoire.

La vasectomie standard : technique où la peau est incisée en regard de chaque déférent ou unique sur le raphé médian et le déférent est sorti de la bourse sous anesthésie locale.



Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue

La vasectomie sans bistouri : La vasectomie sans bistouri est une technique simple qui consiste à isoler les canaux déférents à l'aide des pinces appropriées sous anesthésie locale. On fait une anesthésie au niveau des bourses. Avec les pinces appropriées, on fait une petite ouverture. Par cette ouverture, une autre pince appropriée permet de sortir l'un après l'autre les deux canaux déférents afin de pouvoir les sectionner. La procédure dure en moyenne 15minutes.

La vasectomie est-elle réversible ?

La vasectomie est une méthode irréversible. C'est pourquoi, elle est proposée aux hommes qui ne désirent plus d'enfants.

Quels sont les avantages de la vasectomie ?

La vasectomie est sans danger, sans effet secondaire, aucune conséquence sur la santé à long terme.

Elle permet d'engager l'homme dans le bien être de sa famille. Elle permet d'éviter les grossesses non désirées, les grossesses trop nombreuses.

Y a-t-il des effets secondaires de la vasectomie ?

La vasectomie n'a pas d'effets secondaires puisque c'est une procédure chirurgicale. Néanmoins on peut noter quelques rares complications comme la douleur, l'hématome au niveau des bourses.

La vasectomie perturbe-t-elle l'érection ou l'éjaculation ?

La vasectomie ne perturbe pas l'érection. L'érection dépend du cerveau, de la structure de la verge et de la testostérone, hormone fabriqué par les testicules. Les canaux déférents n'interviennent pas dans le processus de l'érection.

Abel Ozih

Actu/Santé

Tuberculose : l'infection sans fin

Selon le dernier rapport de l'OMS sur la tuberculose, les actions menées depuis 2000 ont permis de sauver 53 millions de vies. Au total, le taux de mortalité enregistre une baisse de 37%. Cependant, la tuberculose reste en 2016 l'une des maladies infectieuses les plus meurtrières.

En 2016, le nombre de nouveaux cas de tuberculose est ainsi estimé à 10,4 millions, parmi lesquels 10% concernent des patients séropositifs au VIH. Sept pays concentrent 64% du nombre de nouveaux cas, avec en tête l'Inde, suivie de l'Indonésie, la Chine, les Philippines, le Pakistan, le Nigéria et l'Afrique du Sud. Ainsi en 2016, l'OMS a recensé 1,7 millions de décès liés à la tuberculose. Par ailleurs, 400 000 morts ont été recensées en lien avec une co-infection au VIH.

Des investissements en baisse

Autre chiffre inquiétant, celui concernant les tuberculoses multirésistantes. Elles restent un problème majeur de santé publique. L'OMS a enregistré 600 000 nouveaux cas de tuberculose résistante à la « rifampicin », le traitement de première ligne le plus efficace.Pour venir à bout de l'épidémie, il faut prendre des mesures afin de combler les lacunes au niveau des soins et du financement. Les pays particulièrement touchés par la tuberculose doivent également faire des progrès.

L'OMS s'inquiète notamment des lacunes en matière de financement.« *Il manque environ 2,3 milliards de dollars (environ 1035 milliards FCFA) sur les 9,2 milliards (environ 4140 milliards FCFA) nécessaires en 2017 dans les pays à revenu faible et intermédiaire. En outre, il faut au moins 1,2 milliard de dollars (environ 540 milliards FCFA) supplémentaires chaque année pour accélérer le développement de nouveaux vaccins, de nouveaux produits de diagnostic et de nouveaux médicaments*»,souligne l'OMS.

Près d'un million d'adultes jeunes victimes de cancers chaque année

Le cancer touche largement les plus de 40 ans. Pourtant, enfants, adolescents et aussi adultes jeunes ne sont pas épargnés. C'est ce que montre le dernier travail du Centre International de Recherche sur le Cancer (CICR) de l'OMS. Les adultes âgés entre 20 et 39 ans sont un peu moins d'un million à être touchés par un cancer chaque année dans le monde.

D'après les résultats, punliés dans la revue *« The Lancet Oncology »*, 975 396 nouveaux cas de cancer ont été dénombrés en 2012 dans cette population. En termes de décès, 358 392 ont été recensés en lien avec un cancer. Une incidence non-négligeable.

Les femmes, largement plus touchées

Autre constat, la différence entre les sexes. Ainsi, le poids du cancer pèse sur la gent féminine de manière disproportionnée.

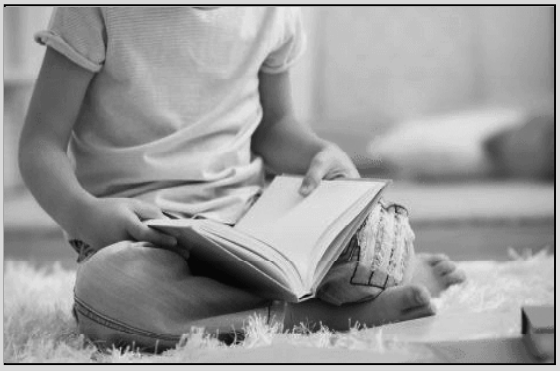
Les localisations les plus concernées sont le cancer du sein, du col de l'utérus, de la thyroïde, la leucémie et le cancer colorectal. En matière d'impact sur la mortalité, les cancers du sein, du foie, du col et la leucémie sont les plus fréquents. Des disparités régionales sont également ressorties de cette étude. Ainsi, l'incidence des cancers causés par une infection est plus importante dans les pays en développement. Mais, l'incidence des cancers en général s'est révélée également élevée dans les pays développés et riches. Seule nuance, le nombre de décès était 3 fois plus élevé dans les pays moins favorisés.

Davantage de prévention et une meilleure prise en charge

Davantage d'attention devrait être accordée au risque de cancer dans ce groupe relativement jeune. Plus de prévention et un dépistage précoce, associés à un traitement adéquat selon les besoins devraient aider à réduire les effets dévastateurs du cancer des adultes jeunes sur la société et les familles.

Les troubles auditifs augmentent les difficultés d'apprentissage

Les chercheurs du Coventry University (Royaume Uni)ont montré que les troubles auditifs pourraient être un facteur de risque augmentant les difficultés d'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Les scientifiques ont observé que des enfants dyslexiques ont une certaine forme de perte auditive non traitée et que certains des petits écoliers touchés par des infections aux oreilles répétitives montrent des difficultés à lire et à écrire. La dyslexie est la difficulté d'apprentissage plus ou moins importante de la lecture, sans déficit sensoriel ni intellectuel. Elle se caractérise par la confusion des lettres, des sons, et par des difficultés de mémorisation. Les enfants qui ont subi des infections d'oreille répétées qui se sont associées à des problèmes d'audition ont un accès fluctuant aux différents phonèmes précisément à l'âge où ces informations sont cruciales pour commencer à apprendre à lire.



Certains enfants ont plus ou moins es difficultés

Une étude qui interpelle les parents, proches et enseignants

Cette étude a permis de mettre en avant que la dyslexie et les infections auditives impactent différemment l'apprentissage des enfants. En effet, les petits dyslexiques ont des difficultés à manipuler des phonèmes et à apprendre la grammaire. Les enfants atteints des infections répétées ont majoritairement un embarras à percevoir le langage parlé.

Comme la perte auditive peut nuire à l'apprentissage, « *le test réalisé en maternité ou en service de néonatalogie pour dépister un problème auditif chez le nouveau-né dans les jours qui suivent la naissance, ne suffit pas. La surdité peut arriver à n'importe quel âge. Si un parent, un proche ou un enseignant a des doutes, mieux vaut consulter rapidement un médecin en vue de réaliser un test d'audition à l'enfant à n'importe quel âge* », soulignent les auteurs.

Source : « Santé Magazine »

Pratiquer une activité sportive ou physique régulière: un secret du bien-être et de la santé

Les médecins, chercheurs, nutritionnistes vantent sans relâche les bienfaits d'une activité physique régulière. Il est aujourd'hui admis que le sport contribue au bien-être des individus. Quels conseils donner aux personnes qui souhaitent se lancer en toute sécurité ? Comment peuvent-ils débuter ?Dr Jean-Marc Sène, Médecin du sport nous donne des éclaircissements.

William O.

Quel que soit l'âge et l'état de santé, si les gens pratiquent une activité physique régulièrement, ils constateront concrètement une amélioration de leur force musculaire, une diminution de leur masse graisseuse, un essoufflement moins important lors de l'effort, une diminution du stress, une meilleure qualité de sommeil, et de façon générale une sensation de bien-être physique et mental.

Comment se lancer ?

Il ne faut pas attendre d'avoir à la fois du temps et envie de bouger pour se lancer. Organisez votre emploi du temps pour pratiquer une activité physique, soit durant quelques heures un jour de la semaine, soit une demi-heure par jour, pour pratiquer une marche rapide quotidienne ou du vélo par exemple.

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, commencez par des sollicitations douces, comme la natation, la marche ou le vélo, en augmentant progressivement la durée puis la difficulté de l'effort (une longueur de piscine les premiers jours, puis deux, trois…). La reprise brutale d'une activité physique ou sportive intense entraîne un risque de blessure ou de problème cardiaque : commencez donc à votre rythme et n'oubliez pas que la régularité est plus importante que l'intensité de l'effort.

Si vous étiez jusqu'à maintenant très sédentaire, vous pouvez débuter en adoptant certains réflexes au quotidien : Déplacez-vous à pied autant que possible pour vous rendre au travail ou dans les magasins, utilisez les escaliers plus que l'ascenseur. Il faut aussi éviter de rester assis trop longtemps devant la télévision ou l'ordinateur et puis promenez-vous ou jardinez.

Consulter un médecin avant de reprendre une activité physique

Toute pratique sportive en club ou au sein d'une association nécessite un certificat médical de non contre-indication. Celui-ci pourra être délivré par un médecin traitant après une auscultation ainsi qu'un interrogatoire sur l'état de santé et les antécédents familiaux. Le médecin prendra notamment le pouls et la tension artérielle et pourra effectuer un électrocardiogramme de repos. Cet examen permet de détecter environ les trois quarts des maladies cardiaques à risque.

Si vous avez plus de 35 ans, si vous fumez ou encore si vous souffrez de cholestérol, consultez un médecin.

Dans le cas d'une activité physique libre comme la course ou le cyclisme, qui ne nécessite pas de certificat médical. Pensez tout de même à consulter un médecin au préalable. Il pourra détecter d'éventuels problèmes de dos, d'articulations ou de cœur et vous dirigera alors vers l'activité la mieux adaptée aux besoins et à l'état de santé.

Quelles précautions prendre pour pratiquer sans risque ?

Signalez au médecin toute douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, palpitation cardiaque ou malaise survenu durant l'effort ou juste après. Respectez toujours un échauffement et une récupération de dix minutes au minimum.

Utilisez des chaussures adaptées à vos pieds et spécifiques de l'activité pratiquée pour éviter les blessures. Changez de chaussures dès qu'elles vous paraissent usées ou abimées.Buvez trois à quatre gorgées d'eau toutes les vingt à

Pratiquer une activité physique ou sportive

trente minutes d'exercice. Ne pratiquez pas d'activité intense par des températures inférieures à cinq degrés ou supérieures à trente degrés, ainsi que lors de pics de pollution. Ne fumez pas, et jamais dans les deux heures qui précèdent ou suivent l'exercice physique.

Ne pratiquez pas une activité physique intense si vous avez de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent une grippe. Arrêtez temporairement la pratique sportive après une blessure: la reprise doit se faire de manière progressive et uniquement en l'absence de douleur.Ayez une alimentation équilibrée afin de compenser la dépense d'énergie engendrée par l'activité sportive.

Ces conseils vous permettront de vous lancer dans la pratique d'une activité physique ou sportive avec un maximum de sécurité et de bienfaits pour votre santé.

Source : Dr Jean-Marc Sène, Médecin du sport

Associer activités physiques et tâches quotidiennes pour combattre la sédentarité

La sédentarité gagne du terrain à cause du mode de vie moderne adopté aujourd'hui, notamment les nouveaux moyens de déplacement et les conditions de travail plus souples. Ce qui a des répercussions graves sur la santé, par la survenue des maladies notamment l'obésité, le diabète, l'hypertension. Il urge de réintroduire des activités physiques dans les modes de vie actuels. Cela passe par l'atteinte des 150 minutes hebdomadaires d'activité physique recommandées, soit 30 minutes par jour. Pour y arriver, voici quelques astuces.

Edem Dadzie

Accélérer le pas dans ses déplacements

En marchant 30 minutes à une allure plus ou moins rapide (5 à 6 km/h), bien cadencée, on dépense jusqu'à 175 calories et on fait surtout travailler son cœur. Chaque occasion est la bonne : prendre les escaliers, faire ses courses permet de bouger plus sans en avoir l'air. Une heure passée à marcher ou piétiner dans une grande surface peut faire brûler 200 calories. Pour les plus sportifs, on opte pour une trottinette pour travailler son endurance et l'équilibre, muscler ses jambes et ses abdominaux.

Bouger plus au bureau

Au bureau, on se fixe de petits objectifs pour bouger plus et lâcher les écrans. Se lever toutes les heures pour aller marcher 5 minutes est la recette idéale. On peut par exemple aller voire un collègue à l'autre bout de l'entreprise en utilisant les couloirs et les escaliers, se servir un verre d'eau dans une fontaine installée le plus loin possible de son poste. Si l'entreprise dispose d'une salle de repos, quelques étirements permettent de retrouver un peu de mobilité et de chasser les tensions. En bougeant ainsi 8 fois par jour, on obtient 40 minutes en mouvement, avec 300 calories brûlées au final.

S'initier au jardinage

Avec la mise en place de jardin potagers à domicile, on peut passer ses moments à bêcher, piocher, planter, ranger du bois, sarcler la terre ou passer le râteau pour ramasser les feuilles. On profite de l'instant pour respirer, se détendre, se relier à la nature et pourquoi ne pas apprendre de nouveaux modes d'agriculture.

Se réconcilier avec le ménage

Au lieu d'envisager le ménage comme une corvée, l'idée est d'y voir une pause qui défoule. En intensifiant les mouvements au rythme d'une bonne musique, on augmente son rythme cardiaque et on bouge plus sans s'en rendre compte. En faisant les carreaux ou nettoyer le sol, en faisant la lessive, la vaisselle, en lavant les toilettes, il est possible de brûler 250 calories par heure.

Danser chez soi

Tout le monde n'a ni le temps ni l'envie d'aller se déhancher en boîte de nuit ou dans les dancings clubs. L'alternative simple, facile et efficace, c'est de danser chez soi. Seuls, en famille ou entre amis, on met ses morceaux préférés et on s'éclate. C'est un bon moyen de finir en sueur et avec le sourire. Là aussi, pendant une heure, 400 calories peuvent s'envoler.

Faire de longues balades avec son chien

En promenant son chien, on arrive à faire au moins 30 minutes d'activité physique supplémentaire et sur un plus grand nombre de jours par rapport aux autres. Les propriétaires de chiens atteignent donc facilement les 150 minutes d'activité hebdomadaire recommandées pour rester en bonne santé.

La marche, un bon exercice pour la santé

Une heure de sport par semaine pour prévenir la dépression

L'activité physique est recommandée contre les maladies neurodégénératives, le cholestérol ou le mal de dos. Pratiquée à raison d'une heure par semaine minimum, elle serait efficace contre la dépression. Selon des chercheurs en psychiatrie de l'université de New South Wales (Sydney, Australie) et de l'Institut Norvégien de Santé Publique, une heure de sport par semaine seulement est associée à un risque moindre de dépression. *« Nous savons depuis un certain temps que l'exercice physique a un rôle à jouer dans le traitement des symptômes de la dépression, mais c'est la première fois que nous pouvons quantifier le potentiel préventif de l'activité physique en terme de réduction des futures dépressions »*, précise l'auteur principal de l'étude.

Bienfaits physiques et sociaux de l'activité physique

Cette découverte apporte de nouveaux espoirs pour lutter contre la dépression. En effet des cas de dépression pourraient être évités si gens s'impliquent dans au moins une heure d'activité physique par semaine.

Mais pour le moment, les mécanismes expliquant cette corrélation entre sport et santé mentale restent inconnus : *« nous essayons encore de déterminer précisément pourquoi le sport peut procurer cet effet protecteur, mais nous pensons que cela peut venir de l'impact combiné des nombreux bénéfices physiques et sociaux de l'activité physique »*, expliquent les scientifiques. La pratique régulière d'une activité physique serait aussi liée à une diminution de l'anxiété.

Prenez soin de votre santé au quotidien

Douleurs dans le bas du dos pendant les règles : Pourquoi?

Il arrive pour des femmes de ressentir une douleur dans le bas du dos lorsqu'elles ont des règles. S'il est généralement bénin, le mal de dos à cause des règles n'en reste pas moins désagréable.

Le mal de dos à cause des règles : un symptôme peu connu

Quelques jours avant les règles, de nombreuses femmes se plaignent de symptômes divers. Poitrine gonflée et douloureuse, maux de tête, bouffées de chaleur, fatigue

Des douleurs au dos pendant les menstrues

importante, rétention d'eau, maux de ventre... C'est ce que l'on appelle le syndrome prémenstruel (SPM). Des troubles psychiques peuvent également accompagner ces symptômes physiques. Certaines femmes sont en effet déprimées, irritées ou particulièrement stressées durant cette période. Heureusement, ces désagréments disparaissent d'eux-mêmes à l'arrivée des règles ou quelques jours après. Toutefois, il est un symptôme dont on parle peu et qui concerne pourtant de nombreuses femmes : la douleur dans le bas du dos, également appelée douleur lombaire.

Règles et douleur dans le bas du dos

En période de règles, on s'attend à avoir des seins gonflés et douloureux, éventuellement des crampes dans le bas-ventre mais rarement des douleurs dans le bas du dos. Pourquoi certaines femmes ont-elles donc mal aux lombaires au moment d'avoir leurs règles ? Ces maux de dos sont en fait occasionnés par les contractions de l'utérus qui se préparent à expulser le sang et des fragments de muqueuse de la paroi utérine. Parfois, les contractions sont telles que les vaisseaux sanguins apportent moins d'oxygène aux muscles situés à proximité de l'utérus. D'où les crampes abdominales et la douleur parfois ressentie dans le bas du dos. Toutefois, si les douleurs sont particulièrement handicapantes et s'intensifient au fur et à mesure des mois, il est préférable de consulter son gynécologue. Celui-ci pourra prescrire des examens visant à s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une endométriose, un trouble gynécologique qui se caractérise par la formation de fragments d'endomètre à l'extérieur de l'utérus.

Quelles solutions ?

Heureusement, le mal de dos à cause des règles n'est pas une fatalité. En effet, certains médicaments anti-inflammatoires, peuvent soulager efficacement la douleur. Le fait d'appliquer une bouillotte bien chaude sur la zone endolorie, c'est-à-dire douloureuse, peut également faire beaucoup de bien. La chaleur permet en effet de décontracter les muscles et d'apaiser la douleur. Celles qui n'ont pas de bouillotte pourront se tourner vers une autre valeur sûre : le bon bain chaud. Certains symptômes des règles douloureuses, connues sous le nom de dysménorrhées, peuvent également être apaisés par la pratique régulière d'une activité physique.

Du côté des plantes préférez les infusions et tisanes d'eucalyptus, de gingembre ou menthe, jus de noni, qui permettraient de soulager les douleurs de règles. utiliser si possible du beurre de karité en massage sur le bas-ventre, apaiserait les crampes.

L'aloe vera, pour apaiser les infections vaginales

Certaines femmes ont au moins une infection vaginale dans leur vie et d'autres ont subi une partie de leur vie des vaginites récidivantes. La médecine naturelle offre un traitement définitif. L'aloe vera est l'un des remèdes naturels pour apaiser les démangeaisons vaginales. Il est possible de boire une petite quantité de gel d'aloe vera (de 2 à 3 cuillères à café) chaque jour en dehors des repas afin de rééquilibrer la flore vaginale au même titre que la flore intestinale.

Il est également possible d'appliquer le gel d'aloe vera directement sur les muqueuses intimes : après s'être minutieusement lavé les mains, verser quelques gouttes d'aloe vera sur les doigts et étaler sur la vulve ainsi qu'à l'entrée du vagin. Cela permet d'apaiser les démangeaisons vaginales et vulvaires et peut également parfaitement convenir comme lubrifiant lors des rapports sexuels et comme gel de toilette intime.

Source: «Afrique femme»

Connaître sa sexualité n'a rien de honteux

Couple : la taille du sexe peut-elle poser des problèmes

Des sexologues reçoivent souvent en consultation un certain nombre de patients pour le motif d'un sexe trop petit ou trop grand à leur goût. Certains hommes restent anxieux à cause de leur taille parce qu'ils savent bien que leur femmes rigolent souvent à la vue d'un petit pénis. Par conséquent, ils évitent alors d'avoir des activités sexuelles parce que leur pénis les empêche de jouir et ne les aide pas à procurer du plaisir à leurs partenaires. Comment expliquer ce phénomène ? Dr Catherine Solano, Sexologue donne des éclaircissements.

Image d'un couple

Deux corps ont-il besoin d'être compatibles sexuellement ?

Oui et non. Oui, parce que pour éprouver du plaisir sexuel, il faut que l'emboîtement sexuel des corps se fasse. Car c'est le contact intime qui est à l'origine des pressions et des frottements déclenchant le plaisir.

Le pénis peut-il être trop court, donc ne pas être adapté au niveau de la longueur ?

Non, à moins d'une anomalie réelle. Le vagin mesure en effet 8 cm au repos et 12 en état d'excitation. Un pénis mesure en moyenne entre 12 et 17 cm en érection. Il est donc toujours assez long. Et cela d'autant plus que le point G, zone réputée la plus réceptive au plaisir chez les femmes. Ce point G est situé à 4 cm seulement de l'entrée du vagin.

Le sexe masculin peut-il être trop étroit pour donner du plaisir ?

Non. Plus, on n'observe normalement pas de problème. En effet, connaissez-vous la largeur du vagin ? C'est simple, c'est zéro cm. On dit que le vagin est une cavité virtuelle. Ses deux parois se touchent. Donc quand le pénis entre, ces deux parois s'écartent. Le pénis ne peut donc pas être au large dans le vagin, même quand il est plutôt étroit.

Certaines femmes se plaignent que le pénis de leur partenaire est trop fin et qu'elles éprouvent peu de sensations. Pourquoi ?

Quand une femme se plaint en disant que le sexe de son partenaire est trop fin, en réalité,c'est son vagin à elle qui est hypotonique, c'est-à-dire que ses parois ne sont pas suffisamment fermes. En effet, même quand le pénis touche les parois du vagin, ce qui provoque le plaisir, c'est la pression appuyée. Si les parois du vagin sont trop peu toniques, un peu molles, elles s'enfoncent au lieu de résister et la femme ressent peu de pression, donc peu de plaisir.

Que faire quand une femme connaît ce souci d'hypotonie et éprouve peu de sensations de plaisir?

Il faut que cette femme muscle les parois de son vagin, pour les tonifier. Pour cela, elle doit pratiquer de la musculation du périnée qui tonifie les muscles entourant le vagin. Parce qu'on ne tonifie pas la paroi du vagin elle-même, mais les muscles qui l'entourent.Cette femme peut apprendre cette musculation chez un kinésithérapeute spécialisé en rééducation après accouchement. Car après l'accouchement, remuscler le périnée est très important pour retrouver de bonnes sensations sexuelles. Mais ce n'est pas le seul moment de la vie où cela peut se pratiquer. C'est parfois tout aussi nécessaire avant d'avoir un enfant, ou bien, longtemps après.

Une femme se plaint que le pénis de son partenaire est trop gros, et qu'elle a mal au début de la pénétration. Que se passe-t-il ?

Le pénis est adaptable en largeur. Si le vagin semble très tonique, donc relativement étroit, le corps spongieux, zone située sous le pénis, s'écrase pour s'adapter. Donc même un sexe masculin qui semble volumineux, diminue de largeur au moment de la pénétration si c'est nécessaire. Le gland est relativement mou, pour pouvoir s'écraser en entrant si nécessaire. D'autre part, le vagin est prévu par la nature pour se dilater beaucoup, puisqu'il vit des accouchements où il s'élargit jusqu'à 10 cm. Donc il peut toujours accueillir un pénis relativement large. Si une femme ressent tout de même des douleurs qu'elle attribue à la taille du sexe de son partenaire, l'essentiel est d'allonger la durée des préliminaires afin de relaxer le vagin, de pratiquer une pénétration très douce pour que le bout du pénis s'adapte, et éventuellement d'ajouter du gel, car la difficulté peut venir d'un manque de lubrification.

Certains couples se plaignent aussi d'incompatibilité de positions entraînantparfois des douleurs. Pourquoi ?

Même quand tout va bien, chaque couple a des positions impossibles à réaliser.En effet, l'inclinaison du pénis varie beaucoup chez l'homme. Il peut être courbé vers le haut et plus ou moins courbé, vers le bas, vers la droite ou la gauche. Du coup, certaines postures vont tirer sur les racines et lui faire mal. Il s'agit de postures qui ne lui conviennent pas. Pour la femme, c'est la même chose. Le vagin, même si on ne le voit pas de l'extérieur, a des inclinaisons variées. Dans certaines postures, il ne se sent pas bien, et envoie des douleurs pour le signaler. Donc chaque couple peut découvrir des positions sexuelles dans lesquelles il éprouve beaucoup de plaisir, et d'autres qui ne lui conviennent pas. Ces postures sont très variables selon les couples.

Source : Dr Catherine Solano, Sexologue

Attention aux maux de tête pendant les rapports sexuels

Certaines personnes souffrent d'une douleur soudaine en plein milieu de l'orgasme, ou de migraines chroniques pendant chaque rapport sexuel. Ces douleurs ne sont pas à prendre à la légère.

En effet, il s'agit d'un vrai problème pour environ 1% de la population, surtout les hommes, vers l'âge de 20 et de 40 ans. Certaines personnes en souffrent à chaque fois qu'ils font l'amour, d'autres n'en ont qu'une fois dans leur vie, d'autres encore y sont sujets de temps en temps, sur une période de six mois. Si la cause exacte n'est pas encore bien comprise, les spécialistes savent que les personnes atteintes de migraines courent plus de risques que les autres. Mais il est utile de faire la différence entre ces deux cas de figure.

Les maux de tête orgasmiques

Ce type de céphalée vasculaire peut commencer juste avant ou après l'orgasme, et durer entre une quinzaine de minutes et plusieurs heures. Il s'agit d'un problème bénin, qui s'accompagne parfois de nausées, de palpitations, de vomissements ou de sueurs froides. Ce type de douleur est provoqué par l'augmentation de la pression sanguine dans le cerveau. Les vaisseaux dans le crâne se resserrent, et provoquent de la douleur, mais ils n'ont rien d'inquiétant. Si ces maux de têtes sont récurrents, consultez un médecin.

Les maux de tête inattendus

Si la douleur apparaît de façon soudaine, au moment de l'orgasme, alors que vous n'en souffrez jamais, ne le prenez pas à la légère. Pour réduire leur prévalence, surveillez votre poids, réduire voire éviter la consommaztion d'alcool. Il est d'ailleurs plus prudent de consulter un médecin pour chercher à en comprendre la cause. Il peut s'agir d'un problème sérieux, comme un anévrisme, poche latérale formée par dilatation de la paroi d'une artère ou du cœur, une tumeur ou une hémorragie.

COP23 : pallier l'insuffisance d'assainissement et le manque d'eau en Afrique

Sous la pression de publications de nombreuses études environnementales très inquiétantes suite à la COP22 de Marrakech, les signataires de l'accord universel de Paris sur le climat se sont donné rendez-vous du 06 au 17 novembre à Bonn, en Allemagne, pour la 23e session de la Convention-cadre des Nations Unies sur les changements climatiques. L'objectif de cet événement : mettre en place de nouvelles actions visant à lutter contre la hausse continue des températures à l'échelle planétaire. L'un des thèmes qui préoccupe de plus en plus d'experts et d'intervenants est l'insuffisance des services d'assainissement et le manque d'accès à l'eau potable entravant considérablement le développement de millions de personnes dans le monde.

États des lieux en Afrique

En Afrique, alors que ce continent dispose de plus de 5000 milliards de mètres cubes d'eau dans ses nappes phréatiques, environ 320 millions d'habitants ne bénéficient pas d'eau potable. Or sans cette ressource naturelle, maintenir une bonne hygiène de vie est impossible. Face à ce constat accablant, les tensions sociales grandissent et la santé des Africains empire dans ces zones géographiques asséchées, isolées, pauvres et délaissées par les politiciens locaux.

70 % des lits d'hôpitaux en Afrique subsaharienne seraient aujourd'hui occupés par des personnes souffrant de maladies liées à l'assainissement ou à la mauvaise qualité de l'eau. Aussi, selon une étude publiée par le Groupe Intergouvernemental des Experts sur le Climat (GIEC), beaucoup de pays africains entre autres, le Maroc, l'Algérie, la Tunisie, l'Égypte, la Libye, l'Afrique du Sud et de nombreuses nations de l'Afrique de l'Ouest et de l'Est subiraient actuellement un stress hydrique anormalement élevé.

Le réchauffement climatique, le déficit pluviométrique, la baisse des niveaux de l'eau dans les réservoirs naturels, la surexploitation des nappes phréatiques, la dégradation et l'envasement des bassins hydrographiques rendent de plus en plus difficiles la gestion de la quantité et le contrôle de la bonne qualité des ressources hydriques.

De plus, au moment où la croissance démographique africaine explose, les grandes métropoles et agglomérations satellites accentuent la pression sur les ressources en eau dans le continent.

Relever le défi du manque d'eau en Afrique

Explorer d'autres pistes telles que les possibilités d'investissement dans l'exploitation des eaux souterraines, le recyclage des eaux usées et la collecte des eaux de pluie semble plus que jamais primordial.

Guangzhe Chen, Directeur principal du pôle mondial d'expertise en eau de la Banque Mondiale, commente : *« des millions d'individus se trouvent aujourd'hui inexorablement pris dans le piège de la pauvreté à cause de l'inefficacité des services d'eau et d'assainissement qui est un facteur du retard de croissance et d'affections débilitantes. Il faut davantage de ressources ciblant les zones à forte vulnérabilité et à faible accessibilité pour combler les déficits et améliorer ces services, ce qui donnera à tous des chances égales de réaliser pleinement leur potentiel ».*

En attendant une solution collective, l'or bleu qui se fait chaque jour un peu plus rare dans les régions arides du sud du globe préoccupe de nombreux experts qui comptent se faire entendre à l'occasion de la COP23 et ainsi récolter des fonds pour agir rapidement.

Concentration record de CO_2 dans l'atmosphère

Il y a toujours plus de CO_2 dans l'atmosphère et 2016 a marqué un nouveau pic. En cause, les activités humaines très émettrices de ce gaz à effet de serre sur lesquelles s'est rajouté un phénomène naturel. L'année 2016 a battu le record de dioxyde de carbone dans l'atmosphère. C'est l'Organisation Météorologique Mondiale (OMM) qui l'affirme dans son rapport annuel sur les gaz à effet de serre paru Le lundi 30 octobre 2017. Il faut remonter à 3 millions d'années en arrière pour retrouver un tel niveau.

2016 a en effet connu un très fort épisode de El Niño. Un événement climatique qui survient tous les 5 ans environ, synonyme de hausse de température de l'océan Pacifique.

Résultat, aujourd'hui la quantité de dioxyde de carbone dans l'atmosphère est plus de deux fois supérieure à celle d'avant la période industrielle du 18e siècle et il faut remonter à 3 millions d'années en arrière pour retrouver de tels niveaux.

Le problème, c'est que même avec des mesures de limitation des émissions humaines, il faudra du temps, beaucoup de temps, avant que les niveaux de CO_2 ne diminuent. Il s'agit en effet d'un gaz qui a une longue durée de vie, plusieurs siècles dans l'air, encore plus lorsqu'il est dissous dans les océans.

Mécaniquement, l'OMM le pointe : à l'avenir, la température sera nettement plus élevée et les phénomènes climatiques plus extrêmes. Selon elle, on peut encore limiter la casse, il ne manque que la volonté politique.

Source : RFI

Pollution : 9 millions de morts prématurés en 2015

Neuf millions de personnes sont mortes prématurément dans le monde en 2015 à cause de la pollution. La pollution a fait trois fois plus de morts que le sida, la tuberculose et le paludisme réunis, et 15 fois plus que ceux causés par les guerres et toutes les autres formes de violence.

La pollution cause le décès prématuré d'une personne sur 6 dans le monde via des maladies causées par la contamination de l'air, de l'eau ou des lieux de travail, ce qui représente 16 % de l'ensemble des décès dans le monde.

La pollution est responsable à elle seule de 6,5 millions de décès chaque année. Air extérieur, avec les émissions de gaz et de particules fines. Mais aussi air intérieur, surtout dans les pays pauvres où la combustion de bois et de charbon, pour cuisiner, se chauffer ou s'éclairer dans les maisons, intoxique en particulier femmes et enfants. La pollution de l'air favorise des maladies non transmissibles comme les maladies cardiaques, les AVC, le cancer du poumon et la broncho-pneumopathie chronique obstructive.

Le fléau de l'industrialisation rapide

Plus de 90% des décès liés à un environnement pollué ont lieu dans les pays à revenus faibles et intermédiaires, en particulier ceux qui connaissent une industrialisation rapide. Ce sont aussi les pays les plus exposés aux contaminations par les substances chimiques et les pesticides, car les législations protectrices y sont rares. C'est là, de plus en plus souvent, que ces produits sont fabriqués. L'impact de cette pollution sur la santé est à ce jour difficile à évaluer. Mais c'est un sujet d'inquiétude majeur.

Source : « The Lancet»

Le changement climatique a déjà un impact clair sur la santé

Coups de chaleur, pertes de productivité, expansion des maladies par les moustiques, les symptômes provoqués par l'augmentation des températures moyennes et la multiplication des événements climatiques extrêmes sont clairs depuis quelques années. Le changement climatique a donc déjà un impact concret sur la santé. C'est ce que révèle le rapport intitulé *« Compte à rebours sur la santé et le changement climatique »* lancé en 2015, élaboré par 24 organisations de recherche, dont l'OMS et l'OMM. Elles entendent mesurer jusqu'en 2030 les progrès réalisés pour 40 indicateurs clés concernant ces deux sujets.

Des données qui doivent inquiéter

Entre 2000 et 2016, le nombre de personnes affectées par les vagues de chaleur a augmenté d'environ 125 millions, atteignant un record de 175 millions de personnes exposées en 2015. Les conséquences pour la santé vont du stress thermique ou coup de chaleur à l'aggravation d'une insuffisance cardiaque préexistante ou à un risque accru d'insuffisance rénale liée à une déshydratation.Sur la même période, la hausse des températures a réduit de 5,3% la productivité des travailleurs dans les zones rurales. Le nombre de catastrophes climatiques (ouragans, inondations, sécheresses), a augmenté de 46%.

Le changement climatique responsable de la sécheresse

Le réchauffement du climat a par ailleurs élargi le champ d'action du moustique porteur de la dengue, augmentant son aptitude à transmettre la maladie de 9,3% depuis 1950, tandis que le nombre de malades était presque multiplié par deux tous les dix ans. Si la communauté internationale ne se saisit pas rapidement du sujet, les premiers impacts sanitaires pourraient devenir irréversibles.

Les nations sont interpellées

Au moment où les nations sont réunies à Bonn en Allemagne pour la 23e conférence des parties sur le climat (COP 23), tout le monde est interpellé, mais en premier les décideurs. Surtout que dans un rapport l'Organisation des Nations Unies (ONU) annonce que la bataille contre le réchauffement climatique est presque perdu.

En effet l'ONU signale que les engagements pris à ce jour par les signataires de l'accord de Paris ne permettent que de couvrir un tiers des réductions d'émission nécessaires pour maintenir le réchauffement de la planète sous les 2°C condition incontournable pour prévenir les catastrophes et les maladies.

Protégeons l'environnement au quotidien

SANTE-EDUCATION
Hebdomadaire de Promotion de la Santé

Directeur Général
MIGNAKE Basile

Directeur de Publication
TSONYADZI Gadiel

Directeur de la Rédaction
LOGAN Hubert

Secrétaire de Rédaction
OZIH Abel

Consultants Médicaux
Dr LANGUEDE Kokou
Dr AMADOU Abdourachidi

Rédacteurs
Gamé Koko
Confess Abalo
Cousin Egno
Edem Dadzie

Imprimerie
SANTE-EDUCATION
Tél :22 39 28 70

Infographie
Santé Education

Distributeur exclusif : Gérard Afantodji 90 12 15 50

Tirage : 5000 exemplaires

Contacts: 04 BP 392 Lomé
22 39 28 70/90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr