



SANTÉ ÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 90 05 89 09

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°581 du 12 Août 2020

Gnato une véritable pharmacie naturelle

Les vertus nutritionnelles et médicinales de l'oseille de Guinée ou Gnato en Kabyé sont très nombreuses. Gnato aide à garder une bonne forme et éviter certaines maladies dont hypertension artérielle. Elle permet d'éliminer les mauvaises graisses et d'éviter les maladies du cœur.



GNATOU, UN REGENERANT DE L'ORGANISME.

6

SANTÉ ÉDUCATION
Organise

Marché du Bien-Être et de la Santé au Togo
MaBEST

05 - 04

4 insertions à partir de 25.000 F. CFA pour le mois.
Inscrivez-vous gratuitement via WhatsApp au +228 90 05 09 89

Cancer du col de l'utérus: comment l'éviter ?

Expert : Dr Bingo M'Bortché Gynécologue-Obstétricien 7



Aliments et nutriments contre l'éjaculation précoce

4



10 règles pour une alimentation de santé

5



Protéines végétales pour vivre plus longtemps

3

Sponsors



Ménopause : bien gérer les bouffées de chaleur

Une étude publiée dans la revue scientifique « Menopause » suggère que les bouffées de chaleur que connaissent les femmes à la ménopause peuvent augmenter le risque de développer un diabète de type 2. Surtout si les manifestations sont accompagnées de sueurs nocturnes. Globalement, les femmes sont plus susceptibles de développer un diabète : le risque touche souvent des femmes âgées de 55 ans et plus. Comparativement aux hommes, les femmes diabétiques ont un risque plus élevé d'être hospitalisées ou

de mourir de complications du diabète affectant les yeux, le cœur, les reins, les nerfs et les pieds.

Les auteurs de l'étude encouragent ainsi les femmes, particulièrement à cette période de la vie plus risquée, d'adopter une bonne hygiène de vie afin de réduire les symptômes de la ménopause, les risques de diabète et les risques cardiovasculaires. Manger équilibré, faire de l'exercice régulièrement, réduire la consommation d'alcool, arrêter de fumer et de veiller à la qualité de son sommeil.

Remèdes pour améliorer la circulation sanguine

Les troubles de la circulation sanguine se produisent à cause de la consommation excessive de malbouffe, des excès de cholestérol et des effets nocifs des radicaux libres. En effet, ils causent un durcissement ou une obstruction au niveau des parois artérielles, qui empêchent le transport optimal du sang. Ce qui inquiète le plus, ce sont les dommages plus graves, qui ont alors un impact sur le développement de maladies cardiovasculaires, de diabète et de dégâts hépatiques et rénaux. Heureusement, grâce à de bonnes habitudes de vie et à la consommation de certains remèdes maison, il est ainsi possible de stimuler son bon fonctionnement pour réduire tous ces

risques. Consulter aussi un médecin.

Recette : 1 cuillerée de racine de gingembre râpé (10 g) et 1 tasse d'eau (250 ml). Mettre à bouillir une tasse d'eau et ajouter la racine de gingembre râpé. Puis, laisser reposer 10 minutes et boire. En prendre une fois par jour, tous les jours.

Recette : 2 gousses d'ail cru, 5 oranges. Presser le jus de 5 oranges et le mélanger avec les 2 gousses d'ail bien écrasées. Si on le souhaite, on peut mixer le tout pour obtenir un mélange homogène. Boire le jus à jeun, au minimum pendant deux semaines.

Rire, chanter et écouter de la musique pour renforcer le système immunitaire

Rire, chanter et écouter de la musique permet d'évacuer le stress, réduire la tension artérielle,

renforcer le système immunitaire, réduire la douleur, positiver.

Rire peut renforcer l'humeur, mais aussi

Améliorer la circulation de l'oxygène jusqu'au cerveau

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

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

le système immunitaire. Les médecins recommandent de rire 10 à 15 minutes par jour pour être en bonne santé. Rire élève le taux d'anticorps dans le sang et celui des globules blancs qui attaquent et tuent les bactéries et les virus. Rire augmente également le nombre d'anticorps dans le mucus nasal et les voies respiratoires, qui sont les points d'entrée pour de nombreux microbes. Ce renforcement général permet de mieux résister aux cancers, aux maladies cardiovasculaires, aux migraines, aux dépressions et aux insomnies. En adoptant une alimentation équilibrée et en pratiquant une activité physique ou sportive régulièrement, on met toutes les chances de son côté pour être en pleine forme.

Une étude faite sur une chorale allemande a révélé que le chant active la rate, augmentant ainsi les concentrations sanguines d'anticorps. Chanter apaise donc en cas de coup de stress, et devient un allié pour le système immunitaire. Toujours selon une étude, 30 minutes de musique augmentent jusqu'à 30% la production des protéines qui stimulent l'immunité. La musique stimule aussi la production d'analgésiques naturels, les endorphines, si bien que certains médecins ont pris l'habitude de faire écouter au

patient sa musique préférée en cours de chirurgie ou d'accouchement. Peu importe le type de musique, pourvu qu'elle plaise.

Respectons les mesures de prévention contre le coronavirus (COVID-19)

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

Directeur de Rédaction
Hubert LOGAN

Rédacteur en Chef
Zabdiel MIGNAKE

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Philip EVEGNO

Journalistes Reporters
Gamé KOKO, Confess ABALO,
Cousin EGNO, William O.,
Elom AKAKPO

Stagiaire
Kékéli ABALO, Vanessa
DOSSEVI, David SANI

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Service Marketing et
Communication
Ibrahim LARDAGOU,
Erano HOUMEY,
Duphanie AMADOU

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
92 27 44 88
journalsante@yahoo.fr
www.sante-education.tg

MASQUES
lèmà / xɔnam
Bonne qualité - Lavables - Réutilisables

Disponible dans :

- Mairies
- Marchés
- Ministères
- Supermarchés
- Stations d'essence
- Pharmacies

STOP COVID 19
Protégeons-nous
Protégeons les autres
Portons des masques

Prix: 2 masques à **350 FCFA** | 3 masques à **500 FCFA**

5 aliments riches en magnésium contre douleur et stress

Le magnésium est l'un des minéraux dont l'organisme a besoin pour fonctionner dans des conditions optimales. Sa faible consommation est liée à l'apparition d'une grande variété d'affections et de maladies.



Le magnésium est lié à au moins 300 réactions biochimiques, dont la santé musculaire et nerveuse. Obtenir la bonne quantité de ce minéral a un impact positif sur la santé physique et mentale. Consommer davantage de magnésium diminue les douleurs

musculaires et articulaires, améliore la santé des os et des dents, la qualité du sommeil et la circulation sanguine, protège la peau contre les allergies, réduit le stress. C'est un minéral qui favorise le contrôle du diabète, renforce le système immunitaire, équilibre l'activité de

le système nerveux et du cerveau puis calme l'inflammation et les douleurs digestives.

Légumes à feuilles vertes

Dans le groupe des aliments riches en magnésium, les légumes à feuilles vertes sont essentiels. La plupart de ses variétés en fournissent une quantité importante, avec par contre très peu de calories: quantité de magnésium par portion de 100 grammes : épinards (79 mg), chou frisé (47 mg), brocoli (22 mg).

Cacao en poudre

Une portion de 30 grammes de cacao peut fournir jusqu'à 64 mg de magnésium. C'est entre autres un aliment riche en antioxydants, en fer et en probiotiques qui peut aider à nourrir les bactéries saines dans l'intestin.

Avocats

La moitié d'un avocat contient jusqu'à 58 mg de magnésium. Bien que ses calories soient légèrement supérieures à celles d'autres aliments, il fournit également des acides gras essentiels, de la vitamine E et d'autres minéraux essentiels à la santé.

Fruits à coque

Considérés comme l'une des collations

les plus saines de l'alimentation, les fruits à coque sont l'une des principales sources naturelles de magnésium. La quantité peut varier d'une variété à l'autre, mais ils sont tous très sains. Quantité de magnésium par 100 grammes : noix de cajou (236 mg), amandes (258 mg), noisettes (236 mg), noix (159 mg)

Poisson gras

Manger du poisson gras au moins 2 fois par semaine. En effet, ils contiennent des oméga-3, des acides aminés et des quantités importantes de magnésium, ainsi que d'autres minéraux. Une portion de saumon de 150 grammes peut fournir jusqu'à 53 mg de magnésium, soit 13% de l'apport quotidien recommandé. Il peut également être obtenu de manière significative à partir d'autres variétés de poissons telles que les sardines, ou le maquereau.

Quantité quotidienne recommandée

Les besoins en magnésium varient en fonction de l'âge d'une personne. Ainsi, une femme adulte a besoin d'environ 260 mg par jour. Tandis que les hommes ont besoin de 300 à 350 mg par jour.

par Elom AKAKPO

6 épices pour booster le système immunitaire | par William O.



Ces épices dans l'assiette contribuent à prévenir, éviter les infections, les microbes. Consommer en plus régulièrement pour donner un coup de boost à l'organisme.

contre le stress. Vu la période qu'on vit, c'est le moment de se concocter des recettes à base de curcuma. Pour celles et ceux qui n'apprécient pas son goût, on peut le combiner avec du poivre noir, cela effacera son intensité en bouche.

Le curcuma

Le curcuma est très reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires. Mais ses bienfaits sont plus nombreux encore : il favorise la digestion, il améliore la concentration et favorise la combustion des graisses et aide à lutter

Le clou de girofle

Anti-inflammatoire et antiseptique, le clou de girofle est connu pour soulager comme une sorte de sédatif léger les affections respiratoires telles que les gripes, les bronchites et tous les maux de gorge.

Le gingembre

Le gingembre contient des substances chimiques appelées sesquiterpènes qui ciblent les virus du rhume. Il calme les maux de gorge, encourage l'expulsion du mucus de la poitrine et dégage les sinus. Il est également connu pour ses propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes, très bénéfiques pour le système digestif (nausées et transit notamment), et pour son action antibactérienne. Faire une infusion : citron, gingembre, miel.

L'ail

Il contient de l'allicine, qui active l'activité des globules blancs dans le sang, qui ont pour vertu de détruire les bactéries du rhume ou de la grippe. L'ail stimule également d'autres cellules du système immunitaire qui combattent les infections bactériennes ou virales. Il détruit efficacement presque 100% des rhinovirus, responsables des rhumes,

gripes et autres affections respiratoires. L'allicine présente dans l'ail se libère lorsqu'il est coupé, brouillé ou mastiqué.

La cannelle

Elle est intéressante pour ses propriétés anti-infectieuses à large spectre : antibactérienne, antifongique (champignons) et anti-parasitaire (vers intestinaux...) et anti-inflammatoire. Elle est également l'une des épices les plus anti-oxydantes. Elle sera utile en cas de désordres gastro-intestinaux. Saupoudrer la cannelle sur le porridge ou les fruits ou l'incorporer au café ou une tisane.

Le cumin

Le cumin est de la même famille que le persil. Sa graine est réputée faciliter la digestion et possède un effet apaisant contre les troubles digestifs, les coliques et les ballonnements. C'est aussi un brûleur de graisse reconnu.



Protéines végétales pour vivre plus longtemps

Pour vivre le mieux possible, il faut avoir une alimentation saine et variée. Une alimentation riche en protéines végétales permet de prolonger l'espérance de vie tandis que les risques de morts prématurées sont plus prononcés si l'on adopte un régime à base de protéines animales. Voilà la conclusion d'une étude publiée dans la revue médicale « JAMA Internal Medicine ».

Contrairement à la viande rouge et aux œufs, les protéines végétales sont dépourvues de mauvaises graisses. Riches en glucides complexes, en fibres et en fer, elles constituent des aliments santé. Il s'agit des aliments entre autres des céréales complètes, le maïs, les petits pois, les haricots secs, pois chiches, patates douces, arachides, pois bambara ou voandzou, noix de coco, noix de cajou, le soja. Les protéines végétales remplissent le même rôle que les protéines animales. Classiquement, on distingue

les protéines de structure comme le collagène, la kératine, qui entrent dans la constitution des os, cheveux, peau et qui apportent stabilité à l'ensemble et les protéines à activité biologique. Ces dernières sont nombreuses : les enzymes (catalase, protéinase...), les hormones (insuline), les protéines contractiles des muscles (myosine, actine), les protéines de transport entre les cellules et à travers les membranes cellulaires (récepteur membranaire, hémoglobine), les protéines impliquées dans la défense

de l'organisme (immunoglobuline, fibrinogène), les protéines de réserves, les allergènes.

Moins de maladies cardiovasculaires

Remplacer 3% des calories protéiniques d'origine animale par des protéines végétales réduit significativement le risque de mortalité. Notamment, lorsqu'il s'agit de diminuer la consommation de viande rouge. De plus, la consommation de protéines animales augmente de 2% le risque de décès sans distinction de facteurs de risque. Et de 8% concernant le taux de mortalité par maladies cardiovasculaires. En revanche, manger des protéines végétales réduit de 10% le risque de décès précoce et de 12% la

survenue d'un décès lié à une maladie cardiovasculaire.

Les personnes ayant un mode de vie malsain consomment plus de viandes rouges, d'œufs et de produits laitiers riches en matières grasses, alors que les personnes ayant un style de vie sain consomment plus de poisson et de volaille. Ce qui montre que les individus fumeurs, obèses, accros à l'alcool, et sédentaires, consommateurs de protéines animales sont davantage à risque. Si les gros consommateurs de protéines animales, adoptent les bons comportements, ils ont le faible niveau de risque que les consommateurs de protéines végétales.





Aliments et nutriments contre l'éjaculation précoce

L'éjaculation précoce peut être traitée avec certaines méthodes médicales ou naturellement. Cependant, si on utilise des médicaments, ils peuvent avoir des effets secondaires sur la santé globale. Ainsi, il est donc recommandé de traiter le problème en ajoutant certains aliments sains dans son régime quotidien qui peut augmenter l'endurance dans le lit et guérir l'éjaculation précoce.

Que manger pour stopper l'éjaculation précoce ? Voici d'excellents aliments et nutriments pour arrêter l'éjaculation précoce chez les hommes.

Le zinc

Ce minéral aide à la production de la testostérone. Les aliments riches en zinc sont l'un des meilleurs remèdes naturels pour l'éjaculation prématurée. Ils incluent les huîtres, les épinards, la viande de

boeuf (avec modération), les crevettes, les haricots, les graines, la pastèque, l'ail, les noix et les champignons.

La vitamine D

Manger régulièrement des aliments riches en vitamines D peut augmenter les niveaux de testostérone chez les hommes. Les sources de la vitamine D sont entre autres les jaunes d'œufs, le foie de morue, sardine, le hareng, le maquereau, les fromages.

Le riz brun

Le riz brun est riche en fibres et fait partie de l'un des aliments les plus sains au monde. Ce riz aide le corps à augmenter naturellement les niveaux de sérotonine sans effets secondaires. Beaucoup d'hommes qui ont des problèmes d'éjaculation constante ont été diagnostiqués avec des niveaux hormonaux déséquilibrés. Augmenter les niveaux de sérotonine peut aider quand il s'agit de traiter l'éjaculation précoce.

La grenade

Ce fruit est l'allié des belles érections car il permet d'améliorer la qualité de la circulation sanguine. Consommer 240 ml de jus de grenade tous les jours pendant 3 mois suffisent à améliorer significativement la qualité de la circulation sanguine. D'un autre côté, les chercheurs de l'Université Queen Margaret d'Édimbourg ont pu démontrer que consommer de la grenade tous les jours permet également d'augmenter le taux de testostérone.

Les betteraves

Les betteraves sont de meilleurs aliments à incorporer dans les préparations culinaires, surtout pour les hommes ayant une panne ou une faible érection. Les betteraves possèdent une forte teneur en nitrates. L'action et le fonctionnement des racines de betteraves sont similaires à celui du Viagra. Ils boostent la sécrétion d'oxyde nitrique et améliorent l'écoulement sanguin vers le pénis, vu que celui-ci a besoin d'un bon flux sanguin pour érecter.

Cannelle

Prendre deux cuillères à soupe de poudre de cannelle biologique et cinq cuillères à soupe d'eau. Mélanger les deux et consommer le mélange deux fois par jour après les repas. Ce remède fonctionne mieux si on rencontre un problème d'éjaculation précoce en raison de problèmes digestifs simples.

Les légumes verts

Les légumes verts sont associés à de nombreux avantages pour la santé chez les hommes. Le plus important est l'impact positif pour stimuler le désir sexuel chez les hommes. Ils sont chargés avec tant de nutriments et sont une source étonnante de vitamine K. Laitue, épinards, yovogboma, persil sont également une source incroyable de vitamines A, C, de chrome, de fibres, de folates, de fibres et de vitamine E, cruciale qui est le plus connu pour stimuler le fonctionnement hormonal chez les hommes.

L'ail et l'oignon

L'ail et les oignons sont utilisés traditionnellement pour traiter de nombreuses affections pour la santé. L'ail et les oignons contiennent un ingrédient

puissant appelé alicine, qui peut stimuler le désir sexuel chez les hommes.

Gingembre

Manger du gingembre favorise la circulation sanguine dans le corps et augmente spécifiquement le flux sanguin vers les muscles du pénis. Cela donne aux hommes un plus grand contrôle pour éjaculer. Le gingembre est également utile pour retenir l'érection, car il réchauffe le corps et accélère la circulation sanguine. Mélanger une demi-cuillère à thé de gingembre avec du miel.

Les carottes

Les carottes peuvent être utilisées pour traiter rapidement l'éjaculation précoce. Les carottes ont une qualité améliorant la libido qui peut grandement aider à contrôler l'éjaculation. Les carottes sont une excellente source de fibres, bêta-carotène et d'agents antioxydants puissants. De même, les carottes sont riches en fer, en manganèse, en folate, en potassium, en acide pantothénique, en vitamines A, B8, C et K. Ces vitamines et minéraux essentiels aident à renforcer les muscles du pénis et aident à réguler le flux sanguin vers le pénis.

Les noix

Les noix sont une source brillante d'acides gras anti-inflammatoires oméga-3. Ils sont également riches en antioxydants, en cuivre, en manganèse, en vitamine B et en molybdène. Les noix peuvent guérir l'éjaculation prématurée. Selon un expert dans le domaine de la santé, la noix de cajou peut aider à soigner l'éjaculation précoce. Seulement, il faut la prendre trois heures avant d'aller avec sa partenaire.

Le chocolat noir

Le chocolat noir peut aussi guérir de nombreux problèmes d'éjaculation. Il stimule le flux sanguin vers le pénis. Ce chocolat contient L-Arginine HCL, un acide aminé vital qui régule la production d'hormones dans le corps.

L'avocat

Ce fruit merveilleux est riche en vitamines B, C et K. L'avocat est également riche en fibres et en protéines qui sont des stimulants sexuels naturels. La vitamine K contribue à la régulation du flux sanguin aux organes vitaux du corps.

Les bananes

Elles sont une excellente source de minéraux et de vitamines, ainsi que de fibres. Les bananes contiennent des vitamines B6, C, des fibres alimentaires, du potassium, du manganèse, de la biotine et du cuivre. En outre, manger des bananes augmente efficacement le désir sexuel et augmente aussi le nombre de spermatozoïdes chez les hommes.

par **Abel OZIH**

« AGENCE N.F.S »
Togo (+228) 99 52 93 85 - 91 32 90 54
Email: nfs.togo@yahoo.com

THE MICRANTHUM
Le Kinkeliba Originel

- TROUBLES DIGESTIFS
Indigestion - Constipation - Selles dures ou Irrégulières - Hémorroïdes
- TROUBLES DU FOIE
Hépatites
- ANTI INFLAMMATOIRE & ANTIBACTERIEN
- ANTI PROSTATIQUE
- DETOXIFIANT ORGANIQUE
- REGULATEUR DE LA TENSION, DE LA GLYCEMIE ET DU CHOLESTEROL

LE THE-AMI DU FOIE, ET DU COEUR

10 règles pour une alimentation de santé

Des spécialistes en nutrition ont identifié 10 règles alimentaires dont dépendent les équilibres métaboliques en particulier la santé à long terme. Il s'agit des piliers ou des fondations sur lesquels on doit bâtir une vie saine et durable.

1 Limiter les aliments transformés
Il s'agit de limiter l'alimentation d'origine industrielle, source de sucre, sels, d'additifs inutiles, conservateurs et potentiellement toxiques. En plus, ces aliments sont souvent pré-digérés, extrudés, excessivement chauffés, mous, ce qui peut se traduire à la longue par des problèmes de santé. Les aliments transformés peuvent renfermer des niveaux élevés de substances indésirables et toxiques.

2 Consommer du végétal
Consommer plus de la moitié des aliments, sous la forme de végétaux crus, secs, fermentés ou cuits. Ce régime alimentaire s'accorde parfaitement à la physiologie digestive et au microbiote intestinal, c'est-à-dire aux « bonnes » bactéries qui vivent dans l'organisme et contribuent à la santé. Présentes dans les légumes et les fruits, les céréales, les légumes secs, les fibres ont une influence sur le taux de sucre sanguin et le transit.

5 Choisir des aliments antioxydants
Les antioxydants d'un aliment permettent de protéger les cellules et les tissus de l'agression de particules toxiques, les radicaux libres, en partie responsables du vieillissement et de maladies dégénératives. Les antioxydants sont présents dans de nombreux aliments : fruits, légumes, légumineuses, qui par leur contenu antioxydant, freinent chaque jour le vieillissement.

6 Choisir des aliments à index glycémique bas
Les aliments dont l'index glycémique (IG) est bas font peu monter le sucre sanguin. Par rapport à d'autres aliments dont l'IG est élevé, cela signifie qu'ils s'opposent à la prise de poids, ralentissent le vieillissement et préviennent le diabète et certains cancers. Il s'agit entre autres des légumes, patates douces, légumineuses, noix.

7 Équilibrer ses graisses alimentaires
De la qualité des graisses qu'on avale, dépendent de nombreuses fonctions biologiques essentielles : l'équilibre de l'humeur, la fluidité du sang, le niveau d'inflammation de l'organisme. Certaines graisses limitent l'inflammation, s'opposent aux caillots sanguins, aident à garder le moral. La santé est dans l'équilibre entre les principales familles de graisses : saturées, mono-insaturées, polyinsaturées oméga-6, polyinsaturées oméga-3. On se rapproche de cet équilibre avec une huile d'assaisonnement végétale toute simple.

3 Choisir des aliments en calories faibles
La densité calorique est le nombre de calories apporté par gramme d'aliment. Privilégier les aliments à densité calorique faible, c'est-à-dire ceux qui apportent peu d'énergie mais en demandent beaucoup pour être digérés : soupes, salades, crudités, fruits. Ils permettent d'être vite rassasié. Tant mieux pour le poids, mais aussi pour la longévité, puisque manger des repas simples et peu abondants augmente l'espérance de vie en bonne santé pour toutes les espèces animales et probablement aussi chez l'homme.

4 Choisir des aliments à densité nutritionnelle élevée
Plus un aliment est dense nutritionnellement, plus il renferme de vitamines et de minéraux pour un nombre de calories donné. Cela signifie qu'en les mangeant plutôt que d'autres qui apportent des « calories » vides, on fournit au corps les micronutriments dont il a besoin pour donner le meilleur de lui-même. Exemples de calories vides : boissons énergisantes, barres chocolatées, chips, pain blanc.

8 Veiller à l'équilibre acide-base
Pour bien fonctionner, le corps a besoin d'être légèrement alcalin. L'acidose chronique qu'entraîne l'alimentation moderne est neutralisée par les fonctions rénales et respiratoires, mais de moins en moins efficacement en vieillissant. Elle peut alors affecter directement les os, les muscles, les reins. Éviter les excès d'aliments acidifiants, en particulier lorsqu'on prend de l'âge. On peut par exemple remplacer les aliments trop acidifiants par des aliments alcalinisants afin de prévenir l'ostéoporose, perte progressive de masse osseuse, et garder une masse musculaire correcte.

9 Réduire le sodium et privilégier le potassium

L'alimentation actuelle est trop riche en sel de table, c'est-à-dire le chlorure de sodium et trop pauvre en sels de potassium. Avec pour conséquence un risque d'hypertension, de rigidité artérielle et une augmentation du risque de maladie cardiovasculaire. Choisir un régime qui apporte moins de sel et plus de potassium.

10 Manger hypotoxique
L'alimentation peut être une source de composés potentiellement toxiques, qu'il s'agisse de polluants comme le bisphénol A, les phtalates, les pesticides, les nitrites, les colorants. Ces polluants, qui n'ont rien à faire dans l'alimentation, peuvent entraîner des troubles et des maladies. Même lorsqu'on cuisine, on peut sans le savoir donner naissance à des produits toxiques à partir d'aliments totalement sains. C'est le cas lorsqu'on cuit à température élevée.

par **Elom AKAKPO**

ANNEXE DE LA CLINIQUE PRINCIPALE
CENTRE D'IMAGERIE MÉDICALE

SERVICES

- ✓ Examen de radiologie standard
- ✓ Examen de radiologie spécifique
- ✓ Hystero-salpingographie
- ✓ Mammographie
- ✓ Echographies de tout genre...

JOURS & HEURES
Lundi à vendredi
07h 30' à 16h 30'

Tokoin Gbonvié (80 rue Avé-Zolo)
non loin de l'EPP Gbonvié

+228 22 23 30 00
www.atbftogo.org

Lisez
Santé-Education

Covid-19 : le clou de girofle pour la protection de l'organisme

par Gamé KOKO

Le *Syzygium Aromaticum* ou le clou de girofle « plingota » ou « atikingbadota » est une épice qui possède une source importante de tanins, de flavonoïdes, de stéroïdes et d'autres composants qui améliorent la santé. Grâce à ses propriétés digestives et antimicrobiennes, le clou de girofle peut être utilisé à des fins médicinales. Dans cette période de la pandémie de la Covid-19, le clou de girofle est un

efficace remède naturel pour renforcer le système immunitaire et permettre à l'organisme d'éliminer tout agent pathogène (microbes, virus, bactéries).

Préparation

Rendre en poudre les clous de girofle. Prendre un demi (1/2) à 1 cuillère à café + du jus d'un à 2 citrons. Bouillir l'ensemble et édulcorer au miel (1 cuillère) et boire à chaud matin et soir.



Maladies du cœur

Une étude conduite par Dr. Chou-Jong Wang de l'Université de Shan Chung de Taïwan sur les effets des extraits de l'oseille dans des régimes riches en gras sur les rats a démontré que l'oseille abaisse sensiblement les mauvaises graisses dans le sérum. Dr Chou-Jong a aussi noté un effet antioxydant. Ces expériences prouvant que les composés extraits de l'oseille réduisent les lipides et triglycérides dans les artères des rats. Cette étude atteste que Gnatou protège le cœur des risques et maladies cardiovasculaires. Prendre quotidiennement le thé de l'oseille une fois par jour a des vertus preventives et curatives contre l'hypertension.

une équipe de recherches taïwanais en 2009 ont montré la présence d'acide organiques, d'anthocyanosides, responsables de la couleur rouge de l'infusion, de flavonoïdes, de mucilages, de pectine et d'une huile essentielle (eugénol). Ces composants expliquent l'action anti-inflammatoire. On utilise pour apaiser l'inflammation des voies respiratoires, les spasmes gastro-intestinaux. Une récente recherche a prouvé que l'oseille de Guinée a des propriétés antibactérienne. C'est un laxatif doux.

Vertus amincissantes et tonifiantes

Considéré comme un régénérant de l'organisme, Gnatou est bénéfique pour le foie, il offre des qualités revitalisantes et de drainage. Reconnu pour faciliter la digestion, il est aussi un tonifiant grâce à la vitamine C qu'il contient. C'est un antiasthénique, qui réduit la fatigue anormale et antispasmodique (anti-crampes).

Attention

Éviter sa consommation en cas de goutte, arthrite, lithiase ou formation de calculs dans les reins ou le foie.

L'indigestion et la perte d'appétit

Certaines études ont aussi indiqué que la prise régulière de l'oseille en jus ou en sauce aurait un effet positif sur la lutte contre l'indigestion grâce à son oxalate acidulé de potasse et de chaux qui stimulent l'appétit.

Anti-inflammatoire

Les études phytochimiques menées par

Gnato: une véritable pharmacie naturelle

Les vertus nutritionnelles et médicinales de l'oseille de Guinée ou Gnatou en Kabyé sont très nombreuses. Gnatou aide à garder une bonne forme et éviter certaines maladies dont l'hypertension artérielle. Elle permet d'éliminer les mauvaises graisses et d'éviter les maladies du cœur. Cette plante est exploitée en médecine moderne pour traiter les hémorroïdes et des blessures.



L'oseille de Guinée ou Gnato (*Hibiscus sabdariffa*) est une plante herbacée de la famille des Malvacées à plusieurs variétés. Les feuilles et fleurs d'une variété sont utilisées pour faire la sauce et les fleurs d'une autre servent à faire du jus communément appelé jus

de bissap. Toutes ces variétés ont les mêmes vertus. L'oseille de Guinée est très riche en vitamine C (48mg/100g), en provitamine A (400mg), en potassium, magnésium et en fer, 1,3% d'oxalate de potassium, de l'acide oxalique.

L'aloë vera, un antiseptique local intime

Le gel de l'aloë vera possède de nombreuses propriétés, autant en usage interne qu'externe. Est-il possible de l'utiliser pour gérer les problèmes au niveau des muqueuses du vagin ? Comment procéder ou l'appliquer ?



Pour M. Mathieu Kponou Tobossi, Consultant en naturothérapie, « l'application du gel d'aloë sur les muqueuses intimes permet de calmer les démangeaisons vaginales et vulvaires. L'aloë vera s'avère être un remède naturel pour traiter les irritations générées par les mycoses vulvo-vaginales ». Appliqué sur la peau, le gel d'aloë vera permet ainsi de limiter la prolifération des champignons *Candida albicans*, responsables de la mycose. La sécheresse vaginale, par exemple entraîne des sensations de brûlures, de démangeaisons, de douleurs. De nombreuses plantes peuvent être utilisées à l'instar de l'aloë vera. Cette plante est un anti-inflammatoire et un hydratant naturel qui se retrouve en pharmacies et dans de nombreuses préparations destinées à la sécheresse

vaginale. Cette dernière se produit lorsque les sécrétions vaginales diminuent et que le vagin perd sa lubrification naturelle.

Comment procéder ?

Voici la recette proposée par Mathieu Kponou Tobossi : **Faire des coupes du gel de la longueur de 2-3 cm et de la grosseur d'un ovule vaginal. Déposer ses ovules d'aloë dans le frigo pour qu'ils durcissent. Placer un ovule chaque matin et soir dans le vagin en cas d'infection ou d'odeur sérieuse jusqu'à satisfaction. En entretien, placer un ovule seulement le soir. Consulter aussi un médecin.**

Prochaine parution : Aloe vera et les problèmes dentaires

BIOTECH
PHYTHOTHÉRAPIE-AROMATHÉRAPIE-COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE



Présente

" Pour les hommes à partir de 45 ans "

TRÈS RICHE EN ZINC ET EN BÉTASITOSTÉROL

PRÉVIENT ET TRAITE LES MALADIES DE LA PROSTATE

TRAITE L'ÉJACULATION PRÉCOCE

TRAITE L'INCONTINENCE URINAIRE



A un prix cadeau

BIOVITAL

NB: Tous les produits Biotech sont faits avec des plantes

+ (228) 90 84 66 62

<http://biotechphytotherapie.com>

Médias partenaires



Interview du Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue-Obstétricien, Chef division médicale de l'ATBEF

« Dépister et traiter les lésions précancéreuses permet d'éviter leur évolution vers le cancer du col de l'utérus »



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

SantéFocus

Les lésions précancéreuses du col de l'utérus ne se manifestent généralement par aucun symptôme. Quand des signes apparaissent, le cancer est souvent à un stade avancé. Il est donc important de surveiller la bonne santé du col de l'utérus en effectuant un dépistage régulier. C'est ce que souligne Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue-Obstétricien, Chef division médicale de l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) dans cette interview.

Santé-Education : Qu'est-ce qu'une lésion précancéreuse du col de l'utérus ?

Dr Bingo M'Bortché : La lésion précancéreuse du col de l'utérus est la maladie qu'on a au niveau du col de l'utérus avant le cancer. Le cancer du col est une grosse plaie au niveau du col qui ne se traite pas comme le traitement habituel utilisé pour les autres formes de plaies. Ce cancer est causé par un virus qu'on appelle le virus du papilloma humain, contracté sexuellement. Lorsque le col est infecté par le virus, il peut avoir plusieurs années avant que cela ne devienne un cancer. C'est l'étape de lésion précancéreuse. Quels sont les symptômes de ces lésions ? Les lésions précancéreuses sont situées au niveau du col et théoriquement on n'arrive pas à les reconnaître. Il n'y a donc pas de manifestations cliniques par rapport aux lésions précancéreuses. Lorsqu'on constate des manifestations cliniques, c'est que nous sommes déjà à l'étape du cancer du col de l'utérus qui est avancée. C'est pourquoi nous

mettons plus l'accent sur le dépistage des lésions précancéreuses et leur traitement afin d'éviter leur évolution vers le cancer du col de l'utérus. Lorsqu'on découvre cette lésion, on propose un traitement pour éviter son évolution vers le cancer du col de l'utérus.

A quoi rime les saignements au cours des rapports sexuels chez certaines femmes ?

Les lésions précancéreuses n'ont pas de manifestations cliniques. Lorsque les femmes saignent au cours des rapports sexuels ou d'une toilette intime, nous ne sommes plus à l'étape de lésion précancéreuse, plutôt au stade du cancer. Et quand je dis stade cancer, il faut d'abord faire des examens pour s'assurer que c'est vraiment du cancer. Lorsqu'on découvre le cancer du col de l'utérus, le traitement est parfois lourd avec beaucoup de conséquences si une prise en charge appropriée n'est pas faite. Pour prendre en charge le cancer avancé, il faut un plateau technique adapté c'est-à-dire qui répond à cette prise en charge pour éviter

la conséquence ultime qui est la mort.

Certaines femmes évoquent des pus qui sortent du vagin!

Les pus sont des pertes qui sont nauséabondes et cela fait partie des symptômes qu'on découvre chez les femmes qui présentent le cancer du col de l'utérus. Lorsque la femme présente des cancers du col de l'utérus au stade avancé, on a comme manifestations cliniques des pertes abondantes. On note aussi des saignements en dehors des règles. Ces saignements sont abondants au stade avancé. On peut noter aussi des règles très douloureuses et parfois certaines femmes urinent avec du sang ou présentent des douleurs au bas-ventre. Ces douleurs vont parfois dans les membres inférieurs. Mais seul un examen permet de découvrir si cette femme souffre vraiment du cancer du col de l'utérus ou pas.

celles-là qui n'ont pas encore commencé la sexualité. Il est donc important de vacciner les jeunes filles qui n'ont pas encore débuté la sexualité afin de leur permettre d'éviter le cancer du col de l'utérus. En dehors de la vaccination, pour toutes les femmes sexuellement actives, il est important de faire le dépistage pour rechercher les lésions précancéreuses. Lorsqu'on découvre ces lésions, il faut les traiter pour arrêter leur évolution vers le cancer du col de l'utérus. Lorsque la femme est sexuellement active, le dépistage est réalisé chaque 3ans. Chaque femme devrait veiller sur son dépistage et au respect de cette périodicité. Le cancer du col est causé par un virus contracté sexuellement. Donc si on veut vraiment l'éviter, nous devons revoir nos comportements sexuels pour ne pas être en contact avec ce virus qui peut être responsable d'un futur cancer.

Comment faire pour prévenir le cancer du col de l'utérus?

Pour prévenir le cancer de l'utérus il faut deux choses : la vaccination pour

propos recueillis par
Hubert LOGAN

Annonce MAIVIT

Apport de l'alimentation et de la nutrition dans la lutte contre la maladie à coronavirus (covid-19)

Kit alimentaire et nutritionnel : soutien à la lutte contre la covid-19; réduction de 10% sur les prix de vente

N°	Description	Nom	Quantité	PU HT FCFA	Prix Total FCFA
1	Riz local Kovié Qualité supérieure, naturellement parfumé, enrichi (Vit E, A, B1, Selenium ,) 5kg	Vitarice	1	3 500	3 500
2	Farine composée Fonio -Sorgho-Sésame, Gari,) enrichie (A, D, E, K, C, B, Chrome,...) -3KG Pate Diabétique	Maivit NDD	1	2 000	2 000
3	Farine de maïs améliorée au Gari+semoule enrichie (A, D, E, K, C, B, C...) -3 KG Pate familiale	Maivit-Maivit	1	1 000	1 000
4	Sucre Enrichi (Vit A)-800g	Sucrivit	2	500	1 000
5	Farine composée de complément céréales-légumineuses-fruits 10% +Lait et enrichie (A, D, E, K, C, B, Calcium, phosphore) -400 g Bouillie infantile et familiale	Maivit plus	3	500	1 500
6	Farine composée de complément céréales-légumineuses -fruits +25% Lait et enrichie (A, D, E, K, C, B, Calcium, phosphore) -400g Bouillie infantile et familiale	Super maivit	1	1 000	1 000
TOTAL				10 000 FCFA	



La Direction de QSI
Propriétaire de la marque déposée OAPI « maivit »

S'agissant des kits, veuillez contacter Produits enrichis maivit : +228 91028304 ou +228 98115830 ou +228 90087405
Pour tout complément d'information consulter
<https://www.facebook.com/Qsitogo>

Mioto

L'huile du Togo



Consommons
utile,
Consommons
Togolais



Sponsors

