



VÉTÉRINAIRES  
SANS FRONTIÈRES  
SUISSE  
member of VSF International

Achète ton journal sur le  
[www.sante-education.tg](http://www.sante-education.tg)



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

# 20 ans SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,  
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA  
N° 850 du 04 Février 2026

# Meilleurs thés anti-graisses



4

CES INFUSIONS AIDENT A ELIMINER LES MAUVAISES GRAISSES

Moringa pour  
brûler les calories

3

Persil : bonne digestion  
et perte du poids

5

Petit mil : alicament  
pour diabétiques

6

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Face terrain de Totsi

## Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important. La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace. Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.

## 20 SANTÉ EDUCATION

**Directeur Général**  
Basile MIGNAKE

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

**Directrice de Publication**  
Merveille Povi MESSAN  
90 56 03 53

**Rédacteur en Chef**  
Raymond DZAKPATA

**Correcteur**  
Abel OZIH

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

**Chroniqueur**  
Gadiel TSONYADZI

**Imprimerie**  
Santé Education

**Tirage**  
7000 exemplaires

**Distributeur Exclusif**  
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au  
04 BP 991 Lomé - TOGO  
journalsante@yahoo.fr  
santeducation01@gmail.com  
www.sante-education.tg

# Bouger pendant l'enfance protège le cœur à vie

A l'âge adulte, les infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux ont davantage tendance à se déclarer chez les personnes ayant été sédentaires pendant leur enfance.



Image d'un parent qui apprend du vélo à son enfant

Les enfants sédentaires encouront un risque accru de souffrir d'un infarctus du myocarde et d'un accident vasculaire cérébral (AVC) à l'âge adulte.

**En cause : l'impact d'un taux de graisses élevé chez les jeunes sédentaires lorsqu'ils grandissent.**

Les chercheurs de l'Université de Finlande orientale à Kuopio (Finlande) ont relevé le niveau d'activité physique et le taux de cholestérol chez des milliers d'enfants de 11 ans sur une durée de 13 ans. L'étude a été publiée dans «The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism », le 14 décembre 2023.

### L'activité légère peut suffire

Résultat : le temps sédentaire était passé d'environ 6 heures par jour dans l'enfance à 9 heures par jour chez les jeunes adultes, et il avait contribué pour près de 70 % à l'augmentation de leur taux de cholestérol global.

**Comment la pratique du sport a-t-elle évolué ? L'activité physique légère avait diminué de 6 heures par jour dans l'enfance à 3 heures par jour chez les jeunes adultes.**

Un autre point est mis en avant dans l'étude : l'activité physique d'intensité légère pratiquée dès l'enfance pourrait être 5 à 8 fois plus efficace que l'activité physique modérée à vigoureuse pour inverser l'effet négatif de la sédentarité sur l'hypercholestérolémie.

Pratiquer une activité physique légère pendant 3 à 4 heures par jour peut être un moyen efficace de réduire l'hypercholestérolémie et d'éviter les problèmes de santé cardiaque plus tard dans la vie.

L'on entend par activité physique légère, le simple fait de se rendre à pied ou à vélo à l'école ou au parc, de prendre les escaliers à la place de l'ascenseur.

par Jean ELI

Source : « **passportsante** »

## ils ont dit...



**Dr. Jean Kaseya,**  
Directeur général des Centres africains de contrôle et de prévention des maladies (Africa CDC)

«Les vaccins contre le paludisme devraient être une priorité absolue, en particulier dans les régions à forte prévalence, afin de préserver des vies et de réduire la prévalence de la maladie. Les vaccins contre le papillomavirus sont essentiels pour prévenir le cancer du col de l'utérus, un problème de santé important pour les femmes en Afrique. Les vaccins contre la rougeole et la rubéole sont nécessaires pour prévenir les épidémies et protéger la santé des enfants. En outre, les vaccins antipneumococciques conjugués et antitrotavirus devraient être prioritaires pour lutter contre la pneumonie et la diarrhée sévère, qui sont les principales causes de mortalité infantile. Nous devons également nous assurer que les vaccins atteignent chaque enfant. La pandémie de COVID-19 a provoqué d'importantes perturbations dans la vaccination de routine, qui est un des éléments clés des soins de santé primaires. Le renforcement des systèmes de santé est essentiel au regard des domaines stratégiques plus globaux de soutien à la préservation de la santé de l'Afrique. Les investissements devraient se concentrer sur la mise en place d'infrastructures de santé solides, en particulier dans les régions rurales et mal desservies, afin de garantir une distribution efficace des vaccins...»

## PHARMACIES DE GARDE DU 02/02/2026 au 09/02/2026

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
CRISTAL	Bd Felix Houphët-Boigny, face EPP BE-AKLASSOU	70 44 40 18
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
ST PIERRE	Sagboville Hédrzanawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AVETA	KEGUE, Zogbédjji non loin de la station NRL	71 32 33 33
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	96 80 09 18
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentécôte	90 49 44 56
AURORE	LANKOUVI, non-loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjilé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	93 43 10 49
DE LA VICTOIRE	Avédjji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails	70 45 74 92
SOLIDARITE	Rue Avédjji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougou (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
MAA-LA	Agoè Demakpoè, non loin de l'école la Référence	90 10 60 92
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan) sur la rue de 50m	70 44 85 17
DAFEANNE	Agoè-sogbossito, Route reliant le contournement au camp GP	70 77 69 42
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Rte Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémié Carrefour kponssi	99 34 97 97
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
M'BA	Agoè-Légbassito, 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Quartier Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	93 25 80 36
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
VERONIQUE	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie D'Avépozo	96 68 53 53
Sika	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	92 62 06 51
La Patience	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39

## Moringa pour brûler les calories

Santé Plante

*Le surpoids est considéré comme une maladie. Beaucoup de personnes en surpoids s'adonnent à des pratiques malsaines pour vouloir perdre du poids. Alors que la nature offre des solutions plus simples. La consommation régulière des feuilles de moringa aide à brûler des calories pour perdre du poids efficacement.*



Image d'une infusion de moringa

**L**e moringa est une plante tropicale dont les propriétés « hypoglycémiantes » ont été démontrées par plusieurs études scientifiques. Dans une recherche publiée dans la revue « *Nutrients* », des chercheurs ont suivi 73 personnes prédiabétiques pendant 12 semaines. Ce groupe, divisé en deux sous-

groupes, a permis d'étudier les effets de la consommation quotidienne de 2,4 g de moringa en poudre mélangée à de l'eau. **Les résultats ont montré une amélioration significative de la glycémie à jeun et de l'hémoglobine glyquée chez les participants ayant consommé le moringa, avec une amélioration de 60% de ces**

indicateurs par rapport au groupe placebo. Ces données suggèrent que le moringa peut être un allié précieux pour réguler le taux de sucre dans le sang et prévenir l'apparition du diabète.

Le moringa est un concentré de nutriments bénéfiques pour la santé. Cette plante est particulièrement riche en protéines, fibres, potassium, magnésium, et en vitamines essentielles telles que le bêta-carotène (vitamine A) et l'alpha-tocophérol (vitamine E active).

**Les polyphénols qu'elle contient sont également des molécules antioxydantes et anti-inflammatoires qui renforcent ses bienfaits, notamment pour la prévention du diabète et des maladies chroniques associées à des inflammations prolongées.**

Ce profil nutritionnel fait du moringa une plante idéale pour contrôler la glycémie tout en favorisant une meilleure santé générale.

### Freiner naturellement l'appétit

Le grignotage est souvent l'ennemi numéro un des régimes. Le moringa agit comme un régulateur. Ses fibres gonflent légèrement dans l'estomac.

Ce qui procure une impression de satiété rapide. Ainsi, cela donne moins de tentations sucrées ou salées entre les repas. **En consommant les feuilles de moringa, on aide l'organisme à réduire l'envie de sucres rapides ou**

**d'aliments gras, sans se sentir frustré. L'effet est progressif, mais efficace.**

### Booster le métabolisme pour brûler plus de calories

L'envie de perdre du poids, ce n'est pas seulement manger moins. C'est aussi brûler plus. Le moringa stimule naturellement le métabolisme. Grâce à ses principes actifs comme la chlorophylle, le fer, mais aussi la pipérine (issue du poivre noir), il favorise une meilleure oxygénation cellulaire et une dépense énergétique accrue.

**Les feuilles de moringa associées aux feuilles de gombo dans une sauce sont une combinaison efficace pour transformer le corps en machine à brûler les graisses, sans provoquer de nervosité.**

### Intégrer le moringa dans son alimentation

Le goût du moringa est généralement plus apprécié que des poudres comme la spiruline. Pour ceux qui apprécient son goût, il est possible de le consommer simplement en poudre, mélangée à de l'eau. **Pour ceux qui trouvent son goût trop intense, il s'intègre parfaitement dans des jus, thés avec la poudre ou les feuilles séchées. Une dose quotidienne de 2 à 3 g suffit pour profiter de ses bienfaits.**

par Elom AKAKPO

## Manger une fois par jour : solution minceur ou risque pour la santé ?

Santé Chronique

*Les raisons qui poussent certaines personnes à ne manger qu'un seul repas par jour sont multiples dont perdre du poids, garder la ligne ou simplement survivre au quotidien. Pour les uns, il s'agit d'un choix volontaire, souvent inspiré par des tendances nutritionnelles populaires comme le jeûne intermittent ou le régime « One Meal A Day (OMAD) ». Pour les autres, cette pratique est imposée par une réalité économique difficile, où se nourrir plus d'une fois par jour devient un luxe inaccessible. Mais manger une seule fois par jour est-il réellement bénéfique pour la santé ? Quels sont les effets sur le corps et l'esprit ? Et existe-t-il des alternatives plus équilibrées pour perdre du poids sans se mettre en danger ?*

**C**es dernières années, les méthodes pour perdre du poids se sont multipliées. Après le succès du jeûne intermittent, certains sont allés encore plus loin en ne consommant qu'un seul repas par jour.

Sur le papier, le principe paraît simple : manger à sa faim une fois par jour, sans contraintes strictes sur les types d'aliments. Mais derrière cette simplicité apparente se cache un bouleversement important du fonctionnement de l'organisme.

### Manger une fois par jour fait-il perdre du poids rapidement ?

Ce régime entraîne effectivement une perte de poids rapide. De façon très réductrice, on peut dire que ce régime déclenche un processus appelé cétose, qui permet à l'organisme de faire baisser la glycémie et de brûler les graisses plutôt que les glucides pour produire de l'énergie.

En période de jeûne prolongé (près de 23 heures), le corps puise dans ses réserves de graisse pour fonctionner. Ce mécanisme favorise donc une perte de poids rapide. Par ailleurs, le jeûne met temporairement au repos le système digestif, ce qui est parfois présenté comme un effet « détox ».

### Des conséquences physiques à ne pas négliger

Si les résultats sur la balance peuvent être encourageants au début, les effets secondaires, eux, sont bien réels. Manger une seule fois par jour revient

à imposer à l'organisme une restriction brutale et prolongée. En demandant à l'organisme de s'affamer, on risque très vite d'être carencé, déshydraté, somnolent et irritable. **Parmi les risques les plus fréquents, il y a notamment les carences en vitamines et minéraux essentiels, la fatigue chronique et baisse d'énergie, les troubles digestifs, l'affaiblissement du système immunitaire, les vertiges et difficultés de concentration.**

Autre effet pervers : l'effet yo-yo. Lorsqu'une personne arrête ce régime extrême, le corps, ayant été privé, a tendance à stocker davantage.

Ce qui peut entraîner une reprise de poids rapide, parfois supérieure au poids initial.

### Un impact réel sur la santé mentale

Au-delà des effets physiques, manger une seule fois par jour peut également affecter le mental. Le lien entre alimentation et santé psychologique est aujourd'hui largement reconnu. **Ce type de régime peut favoriser l'irritabilité et l'anxiété, une relation conflictuelle avec la nourriture, l'apparition ou l'aggravation de troubles du comportement alimentaire.** De nombreux troubles alimentaires compulsifs se révèlent à la suite de ce genre de régime.

### Quand manger une fois par jour n'est pas un choix

Le risque est encore plus élevé



Image d'une femme en train de manger du riz et soupe légumes

lorsque cette pratique est subie, notamment pour des raisons économiques. **La privation alimentaire involontaire peut engendrer stress, frustration, perte d'estime de soi et détresse psychologique.** Il est important de rappeler que, dans de nombreux contextes, notamment en Afrique et dans les pays à faibles revenus, manger une seule fois par jour n'est pas un régime, mais une contrainte.

**Inflation, chômage, précarité : pour beaucoup de familles, l'accès à une alimentation suffisante reste un défi quotidien. Dans ces situations, les risques pour la santé sont encore plus marqués, car les repas uniques sont souvent pauvres en nutriments essentiels, accentuant la malnutrition et ses conséquences à long terme.**

### Alternatives plus saines pour perdre du poids

Pour celles et ceux qui souhaitent perdre

quelques kilos sans mettre leur santé en danger, les spécialistes recommandent des approches plus équilibrées, dont le régime à indice glycémique bas (IG bas).

**Le principe du régime IG bas :** Il consiste à privilégier les aliments qui élèvent lentement la glycémie, permettant ainsi une énergie plus stable, une meilleure régulation de l'insuline, une réduction du stockage des graisses.

**Les aliments recommandés sont entre autres, les légumineuses dont les haricots, le voandzou, les protéines maigres comme les poissons, les poulets, les œufs, les fruits à faible IG, la banane, la pomme, les légumes non féculents, adémè, gboma.**

Ce type d'alimentation est bénéfique non seulement pour la perte de poids, mais aussi pour la prévention du diabète, la santé cardiovasculaire et le bien-être général.

Source : « *Dr Claire Kalchman, médecin du travail et nutritionniste (France)* »

par Raymond DZAKPATA

## Meilleurs thés anti-graisses

Elles sont si nombreuses, ces personnes veulent perdre du poids à tout prix, se délester des kilos en trop qui s'accumulent sur les hanches, cuisses et le ventre. Pour y arriver, certains adoptent des régimes draconiens au quotidien pour maigrir. Mais toutes les méthodes ne sont pas bonnes pour la santé. Dans ce sens, il est conseillé de suivre un régime alimentaire équilibré composé d'aliments sains et hypocaloriques et de pratiquer une activité physique régulière. Mais dans ce cas, il ne faut pas oublier les thés anti-graisses, efficaces pour accompagner l'alimentation.



Image d'un thé vert au citron

**G**ingembre, curcuma, cannelle, hibiscus, peuvent composer le thé minceur. En consommant ces thés, s'assurer de surcroît une bonne hydratation.

**Toutefois, accompagner le thé de son choix d'une alimentation saine, variée et équilibrée et d'une activité physique régulière pour observer de meilleurs résultats sur la perte de poids.**

### Thé vert et citron

Le thé vert permet d'augmenter le taux métabolique à court terme et peut contribuer à la perte de poids. Cet ingrédient est particulièrement efficace pour réduire la graisse.

Les nombreux antioxydants qu'il contient, et notamment l'EGCG, favorisent l'oxydation des cellules graisseuses. De plus, le thé vert a une action drainante et favorise

**Ôter le sachet de thé puis verser l'infusion dans un verre. Ensuite, laver et presser le citron et verser le jus de citron, le miel. Boire 02 fois par jour pendant 01 semaine.**

### Thé d'hibiscus (bissap) à la cannelle

Riche en antioxydant, le thé d'hibiscus (bissap) à la cannelle permet de réduire les effets nocifs des radicaux libres.

De plus, il peut favoriser la perte de poids et protéger contre l'obésité.

**Ce thé a des effets antimicrobiens et antiparasitaires, il permet d'activer la thermogenèse grâce à son composé le cinnamaldéhyde.** Ce dernier est un composé qui protège contre l'obésité et l'hyperglycémie.

#### Recette

**1 cuillère à soupe d'hibiscus (bissap) séché, 1 cuillère à soupe**



Image du thé curcuma

l'élimination des déchets, surtout en combinaison avec le citron.

#### Recette

**250 ml d'eau, 1 sachet de thé vert, 1 citron jaune, 1 cuillère à soupe de miel. Premièrement, pour réaliser le thé vert au citron, faire chauffer l'eau dans une petite casserole.**

**Une fois l'eau à ébullition, y plonger le sachet de thé vert puis laisser infuser durant 5 minutes.**

**de cannelle en poudre, 1 litre d'eau. Dans un litre d'eau bouillante, mettre les feuilles d'hibiscus et la cannelle et laisser reposer pendant 10 minutes. Filtrer avant de consommer et boire ce thé 3 à 4 fois par jour, avant les repas.**

### Thé au gingembre parfumé à l'ananas

Cette boisson joue un rôle



Image du thé gingembre à l'ananas

non négligeable dans la perte de poids. Elle permet d'améliorer l'effet thermique des aliments et de favoriser la sensation de satiété.

De plus, ce thé permet d'accélérer le métabolisme et d'augmenter la température du corps.

#### Recette

**1 cuillère à soupe de gingembre en poudre, 1/2 pelure d'ananas, 1 pelure d'orange, 1 litre d'eau. Dans une casserole, mettre 1 litre d'eau auquel on ajoute les zestes d'ananas et d'orange ainsi que la cuillère à soupe de gingembre en poudre et mettre le tout à ébullition pendant 3 minutes.**

**Laisser reposer 5 minutes, puis filtrer et consommer ce thé tout au long de la journée, entre les repas, comme une collation.**

### Thé curcuma-citron

Le curcuma peut jouer un rôle dans la perte de poids. En effet, la curcumine, qui est un composé du curcuma, est liée à une réduction du poids. **Associée à l'action du citron, cette épice est une véritable cure minceur.**

#### Recette

**1 cuillère à café de poudre de curcuma, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 250 ml d'eau bouillante. Mettre la poudre de curcuma dans l'eau bouillante et laisser reposer 10 à 15 minutes.**

**Une fois la boisson tiède, y ajouter le jus de citron et consommer 3 tasses par jour entre les repas.**

### Thé à la menthe

Cette boisson est intéressante pour favoriser la perte de poids. Car elle a une action très drainante sur le foie et la vésicule biliaire.

#### Recette

**05 feuilles de menthe, 1 L d'eau, 1 cuillère à soupe de miel. Laver les feuilles de menthe et détacher les feuilles puis les placer dans la théière. Porter l'eau à ébullition puis la verser dans la théière. Laisser infuser environ 10 min. Filtrer et ajouter le miel. Mélanger puis refaire chauffer 1 ou 2 minutes avant de servir.**

### Thé pamplemousse au gingembre

Ce thé favorise le nettoyage du foie et donc l'élimination des toxines pouvant freiner la perte de poids.

#### Recette

**1 pamplemousse, 01 cuillère à**

**soupe de gingembre en poudre, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 demi-citron. Pour réaliser le jus de pamplemousse au gingembre, presser simplement le pamplemousse et le demi citron. Ajouter le gingembre écrasé et l'huile d'olive. Mélanger rapidement puis boire sans attendre. Cette boisson est à consommer le soir juste avant le coucher pour en optimiser les résultats.**

### Thé Moringa-gingembre

Ce thé est un complément alimentaire contribuant au bien-être de l'organisme. Riche en nutriments et antioxydants, il facilite l'élimination des toxines et soutient le système digestif.

#### Recette

**250 ml d'eau chaude (mais pas bouillante) 2 cuillères à café de poudre de feuilles de moringa séchées. 1 cuillère à soupe de miel, 01 racine gingembre, 1 citron coupé en deux. Faire chauffer l'eau, qu'elle soit frémissante, pas à grosse ébullition. Ensuite, mettre dans une théière les feuilles de moringa ainsi que le gingembre épluché et coupé en rondelles.**

**Laisser infuser 4 minutes. Verser dans une tasse à travers une petite passette pour éliminer feuilles et gingembre, ajouter ensuite le jus d'une rondelle de citron coupée en deux et mélanger.**

### L'eau, meilleure boisson pour maigrir

L'eau reste la meilleure boisson pour atteindre un poids de forme et rester en bonne santé. **C'est elle qui permet tous les échanges intra et extra cellulaires et qui facilite l'élimination des déchets métaboliques.** Si les boissons minceur citées ci-dessus peuvent être d'un grand secours, boire de l'eau doit rester une priorité.

**On recommande de boire au minimum 1,5 litre d'eau, mais écouter surtout les besoins de l'organisme sans attendre d'avoir soif, et répartir bien l'apport en eau sur toute la journée. Pour la santé, il vaut mieux favoriser l'eau plate.**

Si l'on a des difficultés à boire de l'eau, n'hésiter pas à y ajouter quelques feuilles de menthe, un peu de citron ou encore quelques fruits pour lui donner plus de goût.

Par William O.

## Obésité et surpoids : risques de maladies cardiovasculaires

Santé Bien-Être

*Le constat est réel, de nos jours, de nombreuses personnes prennent considérablement du poids et l'on pense qu'elles sont à l'aise ou mangent bien. Alors qu'elles sont en surpoids ou obèses, ce qui les rend vulnérables aux maladies. Au Togo, en 2021, au moins 30% de la population sont en surpoids. C'est quoi l'obésité et le surpoids ? Quelles en sont les conséquences ?*



Image d'une personne obèse

L'obésité et le surpoids sont définis comme une surcharge pondérale par accumulation de masse grasse corporelle ou plutôt une accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé.

### Comment savoir si on est en surpoids ?

Le surpoids est défini à partir de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) qui est le résultat du Poids divisé

par le carré de la Taille, soit  $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille (m}^2\text{)}$ . On est en surpoids lorsque l'IMC est situé entre 25 et 29,9 kg/m<sup>2</sup> selon l'OMS.

### Causes du surpoids

La cause fondamentale de l'obésité et du surpoids est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées.

D'autres causes observées sont entre autres : une augmentation de la consommation d'aliments très



Image d'un homme en surpoids en train de se gaffer des aliments gras

caloriques riches en lipides; et une augmentation du manque d'activité physique. Ceci en raison de la nature de plus en plus sédentaire de nombreuses formes de travail, de l'évolution des modes de transport et de l'urbanisation croissante.

### Les conséquences

La hausse de l'IMC est un facteur de risque majeur pour certaines maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires dont le diabète. On note aussi les troubles musculo-squelettiques, en particulier l'arthrose.

**Le surpoids peut entraîner**

**certains cancers tels que les cancers de l'endomètre, du sein, des ovaires, de la prostate, du foie, de la vésicule biliaire, du rein et du colon.**

### Comment réduire la charge du surpoids et de l'obésité ?

Il faut consommer moins d'aliments contenant des lipides et de sucres ; consommer davantage de fruits et légumes, de légumineuses, de céréales complètes et de noix, avoir une activité physique régulière (60 minutes par jour pour les enfants et jeunes, et 30 minutes par jour pour un adulte), selon la recommandation de l'OMS.

Par ElomAKAKPO

## Persil : bonne digestion et perte du poids

Santé Plante

*Le persil est un véritable concentré de vitamines et minéraux. C'est l'un des végétaux les plus riches en fer, à consommer également pour sa forte teneur en vitamines A, C et E, et son potentiel antioxydant. Le persil est aussi favorable au système digestif. Il aide à la digestion et évite les ballonnements en favorisant l'expulsion des gaz. Il améliore le transit et on lui reconnaît une action dépurative. Riche en flavonoïdes et en potassium, c'est aussi un excellent diurétique.*



Image du persil

Très utilisé en cuisine comme herbe aromatique, le persil rehausse le goût des crudités et des salades tout en stimulant la digestion.

Dans certaines salades, le persil est même l'ingrédient principal. En cas de digestion difficile, le jus de persil ou d'infusion sera très bénéfique.

### Recette :

Mettre quelques feuilles de persil dans une tasse et verser de l'eau bouillante. Laisser infuser une dizaine de minutes et filtrer. 3 tasses par jour pour favoriser l'élimination.

**Attention :** toutefois à ne pas consommer de jus ou d'infusion de persil pendant la grossesse ou



Image d'un jus de persil et citron

l'allaitement, ou de façon continue, du fait de sa haute teneur en fer.

### Persil contre le surpoids

Le persil est bon pour les personnes atteintes de diabète de type 1 et 2. La plante aide à normaliser le métabolisme et à stabiliser la glycémie, à améliorer l'absorption d'insuline.

La fragilité osseuse est souvent notée chez les diabétiques présentant une carence en insuline.

Grâce à la teneur en vitamine K du persil, la santé des os est améliorée.

En outre, les patients ont une immunité gravement affaiblie.

**La présence d'acide folique et de fer dans ce légume vert aidera à améliorer le bien-être général des patients.**

### Recette :

1 litre d'eau, 1 citron, 1/2 bouquet de persil, 01 gingembre frais. Faire bouillir l'eau. Pendant ce temps laver le persil et râper le gingembre. Faire infuser le persil et le gingembre pendant 20 min environ. Filtrer, laisser s'atténuer et ajouter le jus de citron. Boire 2 tasses le matin et 1 tasse avant 18h.

Par GaméKOKO

**Prenez soin de votre santé au quotidien**

## Cœur malade : signes d'alerte

Quels sont les signes révélateurs des maladies cardiaques ? Infarctus, insuffisance cardiaque, palpitations, angine de poitrine. Qu'ils se manifestent au niveau du cœur, des poumons ou même des jambes, ces symptômes ne doivent pas être pris à la légère.



Image d'un homme en train de faire une crise cardiaque

**P**lus une maladie cardiaque est détectée tôt, plus elle a de chance d'être traitée à temps. Les premiers symptômes ne doivent en aucun cas être pris à la légère, ils ont souvent des conséquences très graves.

### Une fatigue inexplicable : un bas débit cardiaque parfois en cause

Pourquoi la fatigue peut-elle révéler un trouble cardiaque ? Une fatigue générale peut être causée par un trop bas débit cardiaque, lui-même lié à une angine de poitrine ou à une artère coronaire bouchée. L'angine de poitrine est en effet un symptôme de rétrécissement des artères du cœur à l'origine d'une diminution des apports de sang nécessaires pour un bon fonctionnement cardiaque. Si la fatigue est associée à un essoufflement, une prise de poids et des œdèmes dans les membres inférieurs : il peut s'agir

d'une insuffisance cardiaque. Une consultation le cardiologue permettra alors de poser un diagnostic.

### Douleurs thoraciques : un symptôme typique chez l'homme

Chez l'homme, une douleur thoracique est un signe typique de l'angine de poitrine, un symptôme de rétrécissement des artères du cœur à l'origine d'une diminution des apports de sang qui lui sont nécessaires pour fonctionner. Cette douleur est ressentie comme une sensation de serrement, tel un étouffement qui enserrera le thorax, monte jusqu'aux mâchoires et retentit dans le bras gauche. En cas de douleur thoracique soudaine, c'est une urgence qui nécessite une hospitalisation. La prise de charge doit être immédiate et adéquate. **Attention : Si ce symptôme est caractéristique chez les hommes autour de 50 ou 60 ans, le signe**

d'une angine de poitrine est beaucoup plus difficile à reconnaître chez les femmes. Celles-ci ressentiront plutôt une gêne thoracique, des nausées, des douleurs au niveau du dos ou de l'estomac ou encore une fatigabilité accompagnée de malaise. Il faudra dans ce cas consulter un cardiologue.

### Des palpitations : attention à la fibrillation atriale

Les palpitations correspondent à une sensation de cœur qui s'emballer ou qui bat trop fort, trop vite ou de façon irrégulière. Dans l'immense majorité des cas, ces palpitations sont une des manifestations de l'anxiété. Si les palpitations durent plusieurs minutes voire quelques heures, il est préférable de réaliser un bilan cardiaque. Ceci permettra en effet de savoir si ces palpitations constituent un symptôme révélateur de fibrillation atriale, une contraction désorganisée des oreillettes du cœur. Il faut par la suite, mettre en place un traitement anticoagulant pour prévenir le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) qui augmente avec cette pathologie.

**Les palpitations peuvent également être un signe précurseur d'une embolie pulmonaire si elles sont associées à une difficulté à respirer, à la présence d'un point douloureux au niveau du thorax et qu'il existe un facteur déclenchant comme une phlébite au niveau des membres inférieurs.**

### Un essoufflement : un signe d'insuffisance cardiaque

Un essoufflement, s'il est associé à une prise de poids, des œdèmes dans les membres inférieurs et une fatigue, est le signe d'une insuffisance cardiaque. **L'insuffisance cardiaque est une maladie du cœur qui se produit quand le cœur n'est plus capable d'assurer un débit de sang suffisant pour couvrir les besoins de l'organisme.** Les symptômes surviennent d'abord en cas d'effort, puis au repos quand le trouble s'aggrave. Un essoufflement peut

également révéler une angine de poitrine ou un problème d'artère coronaire bouchée. **Dans ce cas, les poumons sont moins bien irrigués, ce qui entraîne des difficultés à respirer. Consulter sans hésiter un médecin, en particulier un cardiologue.**

### Une syncope : attention à l'infarctus

La syncope est une perte de connaissance qui survient de façon brutale. Les causes des syncopes peuvent être soit neurologiques, soit cardiaques. Et les causes cardiaques sont potentiellement sévères puisqu'une syncope peut notamment révéler un infarctus du myocarde. Il existe également d'autres causes cardiaques : la syncope peut être due à une maladie coronaire sévère, à un trouble de conduction cardiaque ou un trouble du rythme ventriculaire. Un trouble de conduction cardiaque, qui correspond à un problème de transmission d'influx nerveux dans le cœur, nécessitera une prise en charge adéquate. Un trouble du rythme ventriculaire, quant à lui, équivaut à une désorganisation de l'activité des ventricules du cœur et nécessitera au pis des cas l'ablation des voies de conduction cardiaque, c'est-à-dire les tissus cardiaques qui conduisent l'influx nerveux au sein du cœur.

### Des œdèmes : une cause cardiaque possible

Un œdème correspond à un gonflement dû à une accumulation inhabituelle de liquide dans un tissu du corps humain. Les œdèmes localisés dans les membres inférieurs, c'est-à-dire au niveau des pieds ou des jambes, peuvent être liés à une insuffisance cardiaque s'ils sont associés à un essoufflement, une prise de poids et une fatigue inexplicable. Les œdèmes peuvent aussi être le signe d'un problème veineux, d'un trouble rénal ou d'un trouble hépatique. Les œdèmes peuvent parfois avoir une origine iatrogène, c'est-à-dire liée à la prise de certains médicaments. En cas d'œdème, consulter le médecin.

Par GaméKOKO

## Petit mil : alicament pour diabétiques

Le petit mil, « Eli » en Ewé est une céréale largement consommée en Afrique. Il est reconnu pour sa richesse nutritionnelle et ses nombreux bienfaits sur la santé. Riche en fer, en calcium et en phosphore, cette céréale est particulièrement bénéfique pour les personnes diabétiques grâce à sa faible teneur en glucides et son index glycémique bas.

**L**e petit mil, avec environ 65 % de glucides et un apport plus faible que celui du riz, est un aliment idéal pour contrôler la glycémie.

**Il est plus nourrissant que les autres céréales tout en offrant une sensation de satiété durable, ce qui est un excellent choix pour les personnes qui souhaitent mieux gérer leur taux de sucre dans le sang.**

Grâce à sa faible vitesse d'absorption du glucose, « Eli » aide à stabiliser la glycémie et à réduire les fluctuations importantes, un atout essentiel pour les diabétiques.

**De plus, sa richesse en protéines (environ 10 %) et sa faible teneur en matières grasses en font un choix santé par excellence. Comparé aux grains de maïs, le petit mil**

**apporte une dose précieuse de nutriments tout en étant plus léger en lipides, ce qui en fait une céréale complète et équilibrée.**

### Aliment à faible index glycémique

L'index glycémique (IG) est une mesure clé pour les personnes diabétiques, car il indique la rapidité avec laquelle le glucose est absorbé dans le sang. Un aliment à IG bas, comme le petit mil, libère son glucose de manière lente et progressive, ce qui permet d'éviter les pics de glycémie.

**Comparé à d'autres céréales comme le riz, le petit mil présente un IG bien plus faible, offrant aux personnes diabétiques une option alimentaire qui**



Image d'une bouillie de petit mil

**favorise la stabilité de leur glycémie.**

Sous forme de farine, le petit mil devient une alternative idéale pour des préparations comme les galettes, les biscuits ou même les bouillies.

### Comment consommer « Eli » ?

Au Togo, « Eli » permet de faire la

pâte à partir de sa farine ou transformé en bouillie. **Il peut être cuit en grains.**

**En farine, il est parfait pour préparer des galettes, des biscuits et autres produits de boulangerie. Cette polyvalence permet d'incorporer facilement le petit mil dans une alimentation variée et équilibrée.**

Par Elom AKAKAPO

## « Fétri » : poids santé et glycémie normale

**Le gombo, ou « Fétri » en Ewé, est un légume exceptionnel qui offre de nombreux bienfaits pour la santé. Il est très prisé pour ses propriétés nutritionnelles et thérapeutiques exceptionnelles. Riche en fibres, vitamines et minéraux, le gombo est un allié de choix pour maintenir une bonne santé. Le gombo rentre dans l'alimentation des populations africaines surtout togolaises. Le gombo est consommé la plupart des temps de par son fruit. Mais ses feuilles fraîches ou sèches servent aussi à faire de bonne sauce pour accompagner des plats. A part sa contribution dans la cuisine, les feuilles de gombo ont des bienfaits sur la santé.**



Image d'une plante de gombo

« Fétri » améliore la digestion, parce qu'il est riche en fibres solubles et insolubles, qui aident à réguler le transit intestinal et à prévenir la constipation.

Il régule la glycémie ou le taux excessif du sucre à causes de ses fibres, qui ralentissent l'absorption des sucres, ce qui est bénéfique pour les personnes diabétique.

**Le gombo protège le cœur à cause des antioxydants et les fibres qu'il contient. Cela aide à réduire le taux de mauvaises graisses et à prévenir les maladies cardiovasculaires.**

Le gombo renforce le système immunitaire avec la vitamine C qui stimule la production de globules blancs, renforçant ainsi les défenses naturelles de l'organisme.

**« Fétri » contribue aussi à la santé des yeux par la vitamine A et les antioxydants qui aident à prévenir les problèmes oculaires tels que la dégénérescence**

maculaire et la cataracte.

### Maladies que le gombo peut aider à traiter

La consommation du gombo sous forme de sauce gombo et gboma, est bonne et recommandée à tous ceux qui souffrent des maladies cardiovasculaires dont le diabète, l'hypertension artérielle et les difficultés cardiaques, la constipation, les problèmes oculaires, l'anémie et l'inflammation qui est souvent à l'origine de l'apparition de cancers. Les femmes enceintes aussi doivent consommer le gombo parce qu'il est riche en folate, une vitamine qui aide à prévenir les malformations chez le fœtus.

Le gombo est très bon pour les enfants (bonne croissance) et les femmes enceintes, car, il est riche en fer, et contribue à prévenir l'anémie.

D'après une étude publiée dans le «*Journal of Nutrition*», il a été montré

que les antioxydants présents dans le gombo réduisent significativement le stress oxydatif chez des patients atteints de maladies chroniques. Aussi, une méta-analyse publiée dans le «*Journal of Pharmacy and BioAllied Sciences*» a révélé que **l'extrait de gombo peut réduire la glycémie de 23 % chez des sujets diabétiques.**

### Comment consommer le Gombo ?

« Fétri » se consomme sous plusieurs formes. La plus pratiquée est la forme sauce où, le gombo peut être mélangé à d'autres légumes verts dont le gboma, le moringa, l'aloma.

### Les feuilles de gombo

Les feuilles de gombo sont riches en sels minéraux dont le potassium,

**Ainsi les feuilles de gombo jouent un grand rôle dans la défense de l'organisme et la lutte contre les infections.**

### Aide à la digestion

Les feuilles de gombo facilitent le processus de digestion, et évitent les troubles gastriques.

**Le gombo est de ce fait très utile contre la constipation. Il possède des fibres insolubles et solubles. Les fibres insolubles sont utiles pour donner du volume aux selles.** Tandis que les fibres solubles aident le transit en ramollissant les selles pendant leur passage dans le côlon.

### Perte de poids

Très utile pour parvenir à



Image d'une sauce gombo

magnésium, sodium, fer et en vitamines A, C. Elles contiennent aussi des protéines, glucides, fibres alimentaires. Elles ont des propriétés hydratantes, adoucissantes, antioxydantes, régénérantes.

### Renforcer le système immunitaire

Dans sa composition, la feuille de gombo comporte de la vitamine B9 qui permet le renouvellement des cellules et la vitamine C qui a la capacité d'aider à la production de globules blancs.

perdre du poids, la feuille de gombo est employée dans les cas de traitement du surpoids au Nigéria.

Des études ont été faites sur les propriétés des glucides que contient la feuille de gombo.

**Les souris qui ont servi de cobayes ont perdu du poids et leur taux de glucose a diminué. C'est un aliment qui a l'avantage de donner une sensation de satiété assez rapide. Lorsqu'on souhaite perdre du poids, c'est idéal d'en manger.**

Par William O.

Santé Alimentation

## Rapports sexuels pour éliminer les calculs rénaux

Les douleurs au niveau des organes sexuels ne sont pas rares si on souffre de calculs rénaux. Cela peut provoquer notamment des douleurs au niveau des testicules, mais aussi dans le canal de la verge.

**La douleur peut aller jusqu'au gland parce que le calcul rénal génère parfois une douleur qui irradie plus largement dans toute la zone pelvienne, quand il poursuit son chemin en direction de la vessie.**

C'est une douleur « projetée », les patients gardent en mémoire cette douleur particulière qui touche à leur intimité. Dans ce contexte, il peut se développer une anxiété à l'idée de reprendre les rapports sexuels.

**Dans ces cas, c'est bien de consulter un médecin. Il n'y a pas d'inquiétude à avoir quant à la reprise des rapports sexuels après avoir été traité pour une colique néphrétique.** Mais s'il y a une inquiétude qui persiste, il faut en parler avec un spécialiste. Cela peut aider à reprendre conscience du fait que les organes sexuels sont surtout

là pour faire du bien, et à se détacher peu à peu du souvenir douloureux.

### Le sexe pour aider une pierre à passer !

Une étude a montré que les rapports sexuels peuvent être même bénéfiques pour éliminer ces calculs... Il s'agit d'une étude menée par une équipe turque et publiée dans la revue «*Urology*» en 2015.

Les chercheurs sont partis du constat qu'une molécule particulière, le monoxyde d'azote, permet de décontracter les fibres musculaires qui entourent les uretères, les petits tuyaux qui transportent les urines et par lesquels sont évacués les calculs rénaux.

**Avec des uretères plus détendus, cela facilite la sortie des calculs. Or, cette molécule de monoxyde d'azote est naturellement sécrétée par l'organisme en cas d'excitation sexuelle. Elle contribue notamment au mécanisme qui provoque l'érection, c'est-à-dire l'afflux de sang dans le pénis.**

Une équipe de chercheurs de



Image d'un couple heureux

la clinique d'Ankara, en Turquie, a aussi ajouté qu'il existe un moyen assez simple d'évacuer spontanément un petit caillou : le sexe.

**En effet, selon les spécialistes, faire l'amour au moins trois à quatre fois par semaine permet de faire passer les calculs rénaux.**

Faut-il prescrire des relations

sexuelles aux patients souffrant de calculs rénaux ? oui.

C'est possible. Dans tous les cas, il ne faut pas hésiter à consulter un sexologue si la crainte de reprise des rapports persiste.

Par Jean ELI

Source : «*Femme Actuelle*»

Santé Sexualité



# FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX



**Pour la croissance, la santé  
et l'intelligence de votre enfant  
" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "**

Disponible:  
Pharmacies, centres de santé,  
supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE  
SUR LE MARCHÉ



PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO  
Contact: +228 91 02 83 04

[WWW.MAIVIT.COM](http://WWW.MAIVIT.COM)

*...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...*