

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

Version Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version Numérique



Programme «Wezou»: accompagner la femme enceinte et le nouveau-né

2

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

# SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education, les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA N°637 du 22 Septembre 2021

## Santé de la prostate : aliments et recettes

6



UNE ALIMENTATION SAINE POUR LA SANTE DE LA PROSTATE

**Feuilles de laurier contre infections respiratoires**

3

**Mal de tête matinal : causes possibles**

3

**Travailler plus de 55h par semaine : dangereux**

7



**ED**  
SAVON NOIR  
BIO DU MAROC



Disponible en Pharmacie!



Un savon qui hydrate et nourrit votre peau, retarde son vieillissement et lui donne de l'éclat.

+228 90 13 67 49 | +228 97 94 08 65

## Programme «Wezou»: accompagner la femme enceinte et le nouveau-né

Le Gouvernement togolais a officiellement lancé le 26 août 2021 «Wezou», le programme national d'accompagnement de la femme enceinte et du nouveau-né. « Wezou » entend contribuer à la réduction de la mortalité maternelle et néonatale, à travers la réduction des frais de consultations prénatales, des analyses et des accouchements dans les centres de santé publics et accrédités de premier niveau, appelés Unités de Soins Périphériques (USP). Ce programme estimé à 3 milliards CFA est désormais opérationnel sur toute l'étendue du territoire et vient conforter encore plus la marche du pays vers plus d'inclusion sociale.



Le programme, dénommé «Wezou», qui vient en anticipation de l'assurance maladie universelle ambitionne d'augmenter progressivement le nombre de femmes qui suivent les soins pendant leur grossesse (suivi régulier, accouchement dans les formations sanitaires, soins néonataux...) afin d'amoindrir considérablement les risques d'accouchement difficile pour les sœurs et mères.

Issue de la langue locale «Tem», «Wezou» signifie en français «Souffle». Ce programme est donc une nouvelle opportunité que le gouvernement donne aux ménages, en particulier à la femme enceinte, de sauvegarder sa vie en donnant un nouveau «Souffle de vie». Avec « Wezou », l'accompagnement médical et financier dans la prise en charge de la femme enceinte est assuré et la mortalité maternelle et néonatale réduite. Cette mesure permet aussi d'accroître le niveau d'utilisation des soins maternels.

Spécifiquement, le programme « Wezou » permet d'améliorer le recours précoce des femmes enceintes aux consultations prénatales et d'assurer un bon suivi et régulier des femmes enceintes tout au long de leur grossesse. Il permet aussi d'augmenter le nombre d'accouchements assistés dans les formations sanitaires, en baissant les accouchements à domicile et en réduisant les complications liées à la grossesse.

Concrètement, le mécanisme porté par le Programme « Wezou » prend en charge une partie des frais des soins de toutes les femmes enceintes sans exception. Cette prise en charge commence dans les centres de santé publics et accrédités de premier niveau (unités de soins périphérique et hôpitaux de préfectures). Après une phase pilote dans la région de la Kara qui a permis de réaliser le paramétrage de la plateforme digitale puis son rodage, le Programme « Wezou » entre dans sa phase opérationnelle avec le passage à l'échelle du pays.

par Elom AKAKPO

## Bien se laver la main : une affaire de 20 secondes



Le lavage de main est au cœur des pratiques d'hygiène pour lutter contre la propagation de la Covid-19, encore faut-il que cela soit bien fait. Pour être efficace et éliminer les virus, les bactéries et autres particules, des chercheurs ont utilisé un modèle mathématique pour examiner les mécanismes clés du lavage des mains et déterminer combien de temps est nécessaire. Résultat : il faut se frotter les mains pendant au moins 20 secondes. Les chercheurs britanniques ont publié les résultats de leur étude dans la revue « Physics of Fluids ». Pour être efficace, il faut d'abord un débit d'eau suffisamment puissant. Les particules sont piégées dans les surfaces rugueuses de la main,

de sorte que l'énergie du flux d'eau doit être assez élevée pour les faire sortir. La force de l'eau qui coule dépend également de la vitesse des mains en mouvement. Ainsi, un flux plus fort élimine les particules plus facilement. Les chercheurs ont comparé le lavage de mains au nettoyage des taches sur des vêtements. Si on déplace les mains trop doucement, trop lentement, les unes par rapport aux autres, les forces créées par le fluide qui s'écoule ne sont pas assez grandes pour vaincre la force qui maintient la particule vers le bas. Avec un débit suffisant et un lavage des mains vigoureux, les chercheurs estiment qu'une durée de 20 secondes de frottement permet de déloger les germes.

### PHARMACIE DE GARDE Du 20 au 27 Septembre 2021

<b>BOULEVARD</b>	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	22 21 65 49 / 90 89 28 49
<b>KPEHNOU</b>	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	22 21 32 24 / 70 45 25 03
<b>AMESSIAME-BE</b>	Marché de Bè	22 21 49 74 / 96 32 97 60
<b>DES APTRES</b>	Akodesséwa, Face Etocotran	70 45 38 05
<b>HORIZON</b>	Nyékouakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	22 20 42 42 / 90 56 52 56
<b>JUSTINE</b>	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
<b>BON SECOURS</b>	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
<b>LIBERATION</b>	Avenue Libération Prolongée	22 22 25 25 / 96 80 69 35
<b>PROVIDENCE</b>	Bd. Jean Paul II	22 26 66 48
<b>UNIVERS-SANTE</b>	Cité OUA CHU-CAMPUS	22 61 81 43 / 93 88 83 31
<b>AEROPORT</b>	Rte de l'Aéroport SITO	22 26 21 22 / 96 51 59 74
<b>INTERNATIONALE</b>	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	22 26 89 94 / 96 80 09 28
<b>LILAS</b>	7, Route de Kégué	22 26 29 59 / 93 48 88 12
<b>THERYA</b>	Mangoti Foire Internationale TOGO 2000	22 61 56 52 / 70 44 81 77
<b>PHARMACIE 2000</b>	BE KPOTA près du Marché Dzifa	22 70 01 69
<b>CHRIST-ROI</b>	Kagomé	22 27 46 66 / 97 77 12 31
<b>ELI-BERACA</b>	Route d'Adidogomé face bureau de Poste	99 91 13 42 / 99 69 89 21
<b>LA REFERENCE</b>	Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	96 80 09 96
<b>DJIDJOLE</b>	DJIDJOLE	22 25 65 12
<b>ST JOSEPH</b>	Bretelle BE KLIKAME	22 25 74 65
<b>VIGUEUR</b>	Rue 267, AGBALEPEDOGAN Kilimandjaro	22 51 63 30
<b>MILLENAIRE</b>	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	22 51 64 31
<b>DIEUDONNE</b>	non loin de FUCECA Agoè-Téléssou	70 44 84 59
<b>OSSAN</b>	Etablissement la LIMOUSINE, carrefour AVEDJI	70 40 44 25
<b>APOLLON</b>	Non loin du carrefour des hirondelles -Avédji	70 41 01 07
<b>ND DE LOURDE</b>	Agoè Anomé, carrefour "Deux lions"	22 55 19 64 / 96 80 10 19
<b>SHALOM</b>	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS	22 51 87 60 / 70 49 96 51
<b>LA MAIN DE DIEU</b>	AGOE ASSIYÉYE non loin de l'église des AD	93 40 21 21
<b>ESPACE VIE</b>	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
<b>DIVINA GRACIA</b>	Quartier Agoè-Fiovi, Rond point Cool Catch	93 83 91 00 / 96 80 10 21
<b>NOUVELLE TULIPE</b>	Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
<b>TCHEP'SON</b>	Face Terminal du Sahel Togblékopé	96 90 04 64 / 70 42 94 41
<b>ST MICHEL</b>	Agoè-Nyivé entre BB et l'espace Télécom	22 51 70 22 / 70 43 30 43
<b>ST ESPRIT</b>	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué	70 40 29 06
<b>ASSURANCE</b>	Adétikopé, Nationale N°1,	93 08 76 76 / 96 82 76 76
<b>SANGUERA</b>	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80 / 99 90 89 72
<b>GANFAT</b>	AGOE DALIKO près du carf EDEM CAMP GP	22 55 08 15 / 70 22 15 15
<b>VERSEAU</b>	Près de la maison Bateau Baguid	22 27 34 53 / 92 05 23 49
<b>DE L'EDEN</b>	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

### Numéros utiles

**CHU Sylvanus Olympio**  
22-21-25-01

**CHU Campus**  
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

**Commissariat central**  
22-21-28-71

**Sûreté Nationale**  
22-22-21-21

**Pompiers**  
118 ou 22-21-67-06

**Gendarmerie (Secours et Assistance)**  
172 ou 22-22-21-39

**Police Secours**  
117

### SANTÉ EDUCATION

**Directeur Général**  
Basile MIGNAKE

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

**Directeur de Publication**  
Gadiel TSONYADZI

**Rédacteur en Chef**  
Hubert LOGAN

**Secrétaire de la Rédaction**  
Abel OZIH

**Conseiller à la Rédaction**  
Philip EVEGNO

**Journalistes Reporters**  
Gamé KOKO, Confess ABALO,  
Cousin EGNO, William O.,  
Elom AKAKPO,  
Zabdiel MIGNAKE,  
Raymond DZAKPATA,

**Infographie**  
Santé Education

**Imprimerie**  
Santé Education

**Tirage**  
7000 exemplaires

**Distributeur Exclusif**  
Gérard AFANTODJI

**Service Marketing et  
Communication**  
Ibrahim LARDAGOU

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

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
Yem bla	Caisse
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

## Feuilles de laurier contre infections respiratoires

Le laurier est un arbuste à feuillage persistant, son nom scientifique est « *Laurus nobilis* », très connu dans la cuisine européenne pour être utilisé dans de nombreuses recettes comme : les ragoûts, les soupes ou encore les tomates farcies. Au Togo, les feuilles sont très répandues mais peu connues. En effet, beaucoup de gens ne savent pas que ces feuilles sont très riches en propriétés médicinales.



Les feuilles de laurier sont riches en glucides et en fibres alimentaires. Le laurier est également riche en vitamines A, B, C et D, calcium, fer, potassium et magnésium, il contient aussi de la graisse saturée et insaturée. Sa forte odeur stimule la production de salive et d'enzymes digestives, favorisant ainsi une digestion saine. Il y a également dans la composition des feuilles de laurier, des composés anti-cancérigènes, tels que l'acide caféique, la quercétine, la catéchine et l'eugénol. Ces composés limitent le métabolisme des cellules cancéreuses et sont utiles en particulier contre la leucémie et le cancer du sein.

### Anxiété et fatigue

La combinaison des composants présents dans les feuilles de laurier produit un effet calmant et apaisant lorsqu'on les brûle. Lorsqu'on inhale les vapeurs, l'on tombe dans un état de détente qui changera l'humeur. La meilleure chose, c'est qu'il ne produit pas de somnolence, mais il réveille et fait disparaître la fatigue.

### Anti-ballonnement

En raison du parfum que le laurier apporte aux plats, il stimule l'appétit et possède par conséquent, une vertu apéritive. La feuille de laurier soulage les douleurs de l'estomac due au ballonnement. Les feuilles du laurier font merveille dans un plat pendant la cuisson pour réduire les gaz. En infusion elle aide à lutter contre les flatulences, et à faciliter la digestion difficile. Il est cependant nécessaire d'éviter le surdosage. En effet, le laurier a des effets vomitifs s'il est consommé en trop grosses quantités.

### Maux de tête

La feuille de laurier soulage les maux de tête. Elle peut être utilisée efficacement dans le traitement de la migraine. Pour l'infusion de laurier, chauffer un verre d'eau à ébullition puis ajouter cette eau bouillante aux 3 à 4 feuilles de laurier, laisser infuser une dizaine de minutes afin d'obtenir une dose efficace en substances actives, filtrer et siroter.

### Désintoxication

La feuille de laurier, renforce l'estomac, stimule la digestion et possède un effet diurétique tout en supprimant la rétention d'eau responsable des jambes lourdes, et des sensations de gonflement. Elle est un précieux allié d'une cure de désintoxication lancée. Diurétique naturel, les feuilles de laurier favorisent l'élimination des toxines et des infections urinaires du fait de ses propriétés bactéricides.

### Antifébrile

La feuille de laurier est une efficace antipyrétique, c'est-à-dire, qui diminue la fièvre, et inhibe un large éventail de bactéries et de champignons. En l'associant avec la menthe on peut réaliser une infusion guérissant avec quelques gouttes de jus de citron.

### Bon pour le moral

Le laurier est très efficace dans la gestion du stress. L'huile contenue dans ses feuilles a un effet apaisant. Elle diminue la pression artérielle, favorise le sommeil et détend les muscles du corps. Pour obtenir ces effets relaxants, le laurier doit être pris en infusion.

### Bon pour l'appétit

On reconnaît au laurier de réelles vertus digestives. Il éveille l'appétit, lutte contre les fermentations gastriques et stimule les estomacs fainéants. Un atout majeur lors de grosses chaleurs et d'appétit réduit.

### Bon pour les dents

En gargarisme, l'infusion de laurier anesthésie les dents endolories. Pour apaiser les maux de dents prendre 2g de laurier pour 100ml d'eau bouillante, à prendre après le repas.

### Bon pour les cheveux

Il faut une infusion froide de laurier pour retrouver le cuir chevelu sain. Le laurier élimine efficacement et naturellement les pellicules des cheveux. Utiliser en eau de rinçage l'infusion froide de feuilles de laurier et retrouver les cheveux aussi brillants et sains qu'après un tour chez le coiffeur.

### Inflammation des articulations

L'arthrite une affection courante qui peut être provoqué par l'acidification

de l'organisme. L'alcalinisation et l'alimentation alcaline peuvent beaucoup aider. Pour soulager l'inflammation et les douleurs dans les articulations, on peut préparer une infusion de laurier et appliquer-le tiède sur la zone touchée, en utilisant un linge en coton durant une dizaine de minutes.

### Contre l'insomnie

Si on souffre des troubles du sommeil, l'état dépressif, l'anxiété, le « nervosisme », soulager ces symptômes par les plantes médicinales sont une très bonne solution. Pour bénéficier de l'effet apaisant de la feuille de laurier, il suffit d'en préparer une bonne tasse d'infusion.

### Un remède naturel contre le diabète

Une étude réalisée en 2009 a démontré que la consommation de 1 à 3 grammes de feuilles de laurier par jour durant 1 mois diminuait la glycémie et le cholestérol.

### Système respiratoire

Les feuilles de laurier sont un stimulant pour les voies respiratoires et peuvent aider à déloger le flegme et le mucus des poumons. La meilleure façon de guérir le système respiratoire est d'inhaler la vapeur d'une eau infusée avec des feuilles de laurier.

### Santé cardiaque

Un composé organique trouvé à l'intérieur des feuilles de laurier est connu pour renforcer les parois capillaires du cœur. Il aide également à éliminer le mauvais cholestérol du système cardiovasculaire.

### Préparer une tisane de laurier

Pour préparer une tisane de laurier, ajouter six feuilles de laurier avec 250 ml d'eau. Mettre sur le feu et lorsque la préparation commence à bouillir, éteindre, et laisser reposer 10 minutes. Filtrer la préparation et la consommer. On peut consommer cette préparation entre deux et trois fois par jour en espaçant tout au long de la journée. Pour utiliser à bon escient la feuille de laurier sous quelque forme que ce soit, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin ou un naturopathe ou un phytothérapeute.

par Abel OZIH

SantéPlante

## Mal de tête matinal : causes possibles

Le matin, certaines personnes ressentent comme un tambour qui tape fort dans les tempes, elles ont la nausée ou elles ne peuvent même pas ouvrir les yeux. Même si elles prennent des antidouleurs, la douleur ne disparaît jamais complètement. Il se peut qu'on la ressente toute la journée. Le mal de tête matinal est lié à diverses causes. Pour l'éviter, il est fondamental de connaître ses possibles déclencheurs.

Si on se réveille tous les jours avec la tête lourde ou douloureuse, voici les principales explications possibles.

### Inflammation des conduits nasaux

Quand une inflammation prend place derrière le nez, les yeux et les joues, au réveil, cela peut causer des terribles maux de tête.

### L'apnée du sommeil

Il s'agit de légers arrêts respiratoires lorsqu'on dort. Comme le cerveau ne reçoit pas d'oxygène pendant plusieurs secondes, au réveil un mal de tête peut se déclencher.

### Les altérations du sommeil

Le stress, les préoccupations quotidiennes ou l'anxiété peuvent modifier la qualité du sommeil. Beaucoup de gens ne dorment pas les 7h réglementaires. Les émotions négatives et les cauchemars récurrents provoquent

aussi des migraines. Des bruits et des lumières extérieures n'incitent pas au repos et génèrent des maux de tête au réveil.

### La tension musculaire

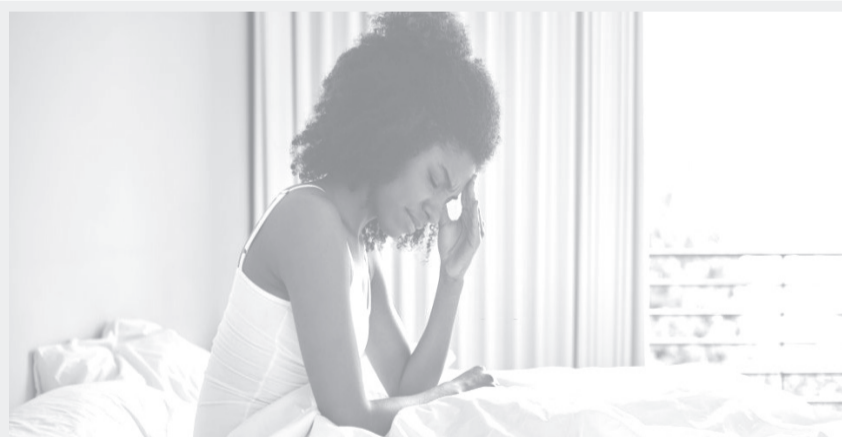
Si une personne ne dort pas suffisamment, ou elle adopte une mauvaise posture au coucher, et si on souffre de cauchemars ou d'insomnie, les muscles du cou et des épaules se tendent, appuient sur le crâne et produisent un mal de tête.

### L'excès de médicaments

L'usage excessif des médicaments antidouleurs provoque un effet contre-productif. Au lieu de soulager, ces médicaments risquent d'augmenter la douleur. Parmi eux on peut citer l'aspirine, le paracétamol, les décongestionnants, les analgésiques, les narcotiques.

### La déshydratation

Ne pas boire de l'eau en quantité suffisante fait contracter les vaisseaux



sanguins situés dans la tête pour équilibrer les niveaux de liquide qui se trouvent dans l'organisme. Cela rend difficile l'arrivée d'oxygène dans le sang et provoque un mal de tête.

### Grincer des dents

Grincer des dents quand on dort, est une habitude inconsciente qui tend les muscles de la mâchoire et agit négativement sur la tête, ce qui peut provoquer des gênes et des douleurs au niveau de la tête au réveil.

### Une position incorrecte

Si on dort enroulé ou dans une position étrange, on aura sûrement mal à la tête, au dos, au cou, aux épaules le jour suivant. Il faut éviter de positionner la tête trop basse et dormir sur le dos et sur le côté. Une bonne position de la tête et du dos aide le sang à bien circuler.

par William O.

SantéPrévention

## Prostate: maladies, symptômes, facteurs de risque

Petite glande de l'appareil reproducteur masculin, la prostate peut être touchée par diverses pathologies à l'image de la prostatite ou du cancer de la prostate. Après 50 ans, de nombreux hommes souffrent d'un problème à la prostate. Le risque de survenue augmente à partir de 50 ans, mais il passe encore trop souvent inaperçu. Troubles urinaires, sensation de brûlure... Voici les signes à ne pas négliger. Généralement, la prostate peut être touchée par deux maladies : un adénome ou un cancer. Si certains signes sont évocateurs d'une maladie, il faut consulter sans hésiter un médecin en particulier un urologue.

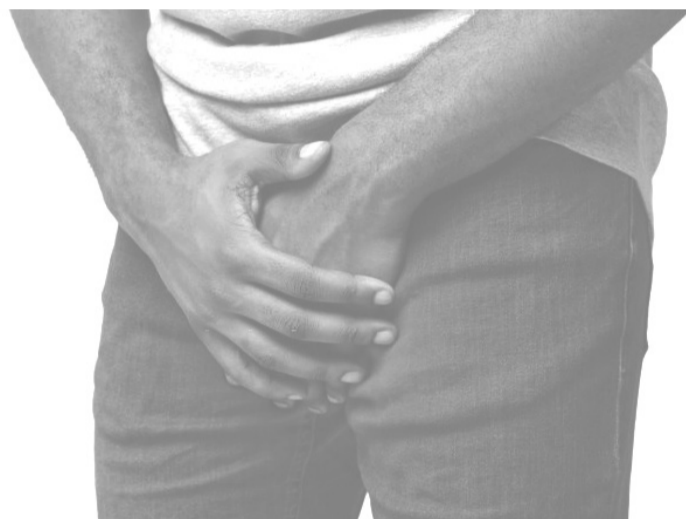
### C'est quoi la Prostate?

Souvent on entend parler de la prostate, mais le paradoxe est qu'on ne la lie directement à la maladie. La prostate n'est pas une maladie. La prostate est une petite glande présente exclusivement chez l'homme, localisée sous la vessie, autour de la naissance de l'urètre.

Elle est impliquée dans la fonction éjaculatoire, et peut être touchée par différentes maladies, particulièrement après 40 ans. À l'âge adulte, la prostate a la taille d'une noix, de 15 à 25 g. Elle

entoure l'urètre, le canal qui sort de la vessie et qui permet d'évacuer l'urine. La prostate sécrète une partie du liquide séminal, un constituant du sperme. Elle produit également le liquide prostatique, un liquide transparent et alcalin qui a deux fonctions : favoriser la survie des spermatozoïdes lors de leur progression au sein de l'acidité vaginale, et empêcher la coagulation du sperme. En cas de problèmes de prostate, les hommes peuvent ressentir des gênes au moment de la miction.

### Maladies de la prostate



**Cancer de la prostate :** Le cancer de la prostate est l'un des cancers le plus fréquent, et la 3<sup>e</sup> cause de mortalité par cancer chez l'homme. A bout d'un certain temps, le cancer de la prostate peut également devenir métastatique, c'est-à-dire qui s'étend dans d'autres parties du corps, en migrant via les vaisseaux sanguins. Le cancer de la prostate n'entraîne aucun symptôme, sauf une fois qu'il est très avancé.

**Adénome de la prostate :** aussi appelé hypertrophie bénigne de la prostate, est une augmentation de son volume, souvent fréquent à partir de la quarantaine. Cette affection bénigne

touche une grande majorité des hommes de plus de 50 ans, et l'incidence augmente avec l'âge. Cette maladie n'entraîne pas forcément des symptômes. Mais parmi ceux-ci, on a essentiellement des troubles mictionnels, comme une envie fréquente d'uriner et une diminution de la force du jet. Cela peut se compliquer avec des infections urinaires.

**La prostatite:** la prostate peut également être touchée par des maladies infectieuses. On appelle cela une prostatite, ou inflammation de la prostate. Les symptômes sont les brûlures lors de la miction, une forte fièvre, une grosse fatigue.

### Qu'est-ce que la prostatite ?

La prostatite est une inflammation de la prostate. Elle peut être aiguë ou chronique. La prostatite aiguë est plus souvent d'origine bactérienne, et constitue une infection sexuellement transmissible. Plus fréquente, la prostatite chronique est généralement non bactérienne et peut être liée à une pathologie de la prostate comme un adénome. La prostatite aiguë entraîne une fièvre d'apparition brutale, des frissons, des troubles urinaires avec des brûlures lors de la miction, des besoins impérieux et des douleurs lombaires et une grande fatigue. Quant à la prostatite chronique, elle provoque des douleurs pelviennes (bas ventre) et plus diffuses accompagnées de troubles urinaires et parfois érectiles.

**Causes et facteurs de risque :** La cause la plus fréquente des prostatites aiguës est l'infection sexuellement transmissible par exemple gonococcie et surtout les IST les plus courantes chez l'homme. Les malformations uro-génitales et la station assise prolongée telle dans la voiture, l'avion, peuvent également favoriser la

survenue de prostatite. Les adénomes prostatiques et les infections urinaires à répétition sont des facteurs de risque de prostatite chronique.

**Complication :** La prostatite aiguë peut se compliquer de par le passage de la bactérie dans la circulation sanguine. Un trouble grave qui apparaît suite à une baisse dangereuse de la pression artérielle. Une autre complication possible est la rétention d'urine, conduisant au globe vésical, qui contraint à la pose d'un cathéter sus pubien, sous anesthésie locale, afin de permettre une vidange de la vessie. On peut également observer la formation d'abcès de prostate. La prostatite chronique, après plusieurs années d'évolution peut se compliquer de cancer de la prostate,.

**Traitement :** La prostatite aiguë ou chronique constitue une urgence médicale. Le traitement consiste en l'administration d'un traitement antibiotique. Consulter un urologue. Bien gérer le stress et adopter des mesures hygiéno-diététiques.

### Prostatite : signes d'alerte



**Des difficultés à uriner :** Lorsqu'on urine, le jet de miction semble manquer de pression. Très faible, il s'interrompt et on a besoin de pousser pour vider la vessie. La prostate gonflée comprime en partie l'urètre, le canal via lequel l'urine est évacuée.

**Des envies d'uriner fréquentes :** On se lève plus de deux fois la nuit, et si on doit uriner plus de cinq fois par jour, au quotidien. La prostate, qui se trouve sous la vessie, la comprime en grossissant. Ce gonflement peut être bénin ou traduire une tumeur cancéreuse.

**Des éjaculations douloureuses :** Le sperme passant par le même canal, l'urètre, que l'urine, son évacuation peut être accompagnée de brûlures, si ce canal est irrité en raison d'une hypertrophie ou grossissement de la prostate. Si la gêne arrive plus d'une fois. Dans ce cas, consulter immédiatement un médecin.

**La sensation de vessie pleine :** La paroi musculuse de la vessie, appelée détrusor, se fatigue à force de lutter contre la pression de la prostate. Résultat : elle n'arrive plus à rejeter toute l'urine. On ressent cette sensation "régulièrement et on a envie de retourner aux toilettes 30 minutes ou 1 h après y avoir été.

**Sensations de brûlures lors de la miction :** On ressent une douleur ou une brûlure lorsqu'on urine. Ce symptôme peut être associé à une envie d'aller aux toilettes très fréquente, voire à la présence de sang dans l'urine, ou à de la fièvre. Il peut s'agir d'une simple infection urinaire, sans lien avec un problème de prostate. En cas de douleur, il est conseillé de consulter son médecin.

**L'impossibilité d'uriner :** Un problème de prostate peut se traduire par une sensation de vessie pleine... mais bloquée. Le bas du ventre est tendu et douloureux lorsque l'on appuie dessus. Si on ne parvient pas à uriner depuis 24 heures. Rien ne sert de forcer ou d'attendre, il faut consulter rapidement un médecin.

**Du sang dans les urines :** L'urine ou le sperme se colorent de rouge ou de rose. Ce signe peut traduire différents maux : une hypertrophie de la prostate pouvant cacher un cancer, une infection urinaire, une tumeur de la vessie, ou encore un cancer du rein. Des saignements dans les urines peuvent aussi cacher un adénome de la prostate.

**Perte de poids, d'appétit et fatigue :** Des douleurs osseuses, une perte de poids, d'appétit, une fatigue et une diminution du nombre de globules rouges dans le sang peuvent être des symptômes caractéristiques d'un cancer généralisé de la prostate.

**Troubles érectiles, signe de cancer:** Non, les problèmes d'érections ne sont pas révélateurs d'un cancer de la prostate. Ils n'ont pas de lien, si ce n'est qu'ils arrivent tous les deux avec l'âge.

**Prostate malade : pas de symptôme au départ:** Le premier des symptômes du cancer de la prostate, c'est qu'il n'y en a pas. Lorsque le cancer débute, aucun symptôme n'apparaît. Cette phase peut durer très longtemps, alors que le cancer progresse. La majorité des symptômes sont dus à une augmentation de la taille de cette glande. Cette grosseur peut être un adénome bénin ou cacher un cancer.

### Attention à la prise de poids

Messieurs, il faut surveiller son poids. Garder un tour de taille raisonnable peut en effet s'avérer particulièrement utile face au risque de cancer de la prostate. Une étude tirée de la cohorte européenne EPIC, qui examine l'association entre nutrition et cancer, montre qu'un IMC trop élevé est lié à un risque accru de développer cette forme de cancer. Elle a été présentée au Sommet européen sur l'Obésité, organisé par la Société européenne pour l'étude de l'obésité (EASO) à Göteborg (Suède). En se concentrant sur les formes les plus agressives, l'équipe a observé une association significative entre l'augmentation du tour de taille, de l'IMC et le risque de cancer de haut grade. Pour chaque augmentation de 10 cm du tour de taille, la probabilité de développer

une tumeur est accrue de 13%. Pour les auteurs de l'étude, ces conclusions montrent que l'association entre la taille, le poids et le cancer de la prostate est complexe, et varie en fonction de l'agressivité de la maladie. C'est sans doute pour cela qu'un lien avec l'IMC est si difficile à établir de manière certaine. Car jusqu'ici, les études en la matière se sont montrées peu convaincantes. Ces résultats vont dans le sens des recommandations sanitaires concernant les autres maladies non-transmissibles. Les hommes doivent tâcher de maintenir un poids sain. Le tour de taille maximal pour un homme ne doit pas dépasser 110 centimètres. L'IMC, lui, doit être compris entre 18,5 et 25 kg/m<sup>2</sup>. Définir des moyens de prévenir le cancer de la prostate est important.

suite à la page 5

suite de la page 4

## Prostate : mauvaises habitudes



### Se retenir d'uriner

Se retenir d'uriner parce qu'on n'a pas le temps, n'est jamais une bonne habitude, en particulier si l'on souffre de prostatite. Si l'on a tendance à faire des prostatites à répétition, le conseil numéro un, c'est d'uriner fréquemment et complètement afin de bien vider la vessie et l'ensemble de l'appareil urinaire de tous les germes qui peuvent s'y accrocher. Dans ce cas, boire suffisamment : au moins 1,5 litre de liquides par jours. Cependant, limiter les volumes le soir.

### Excès de sélénium et vitamine E

Certains micronutriments ou vitamines en excès ne font pas du bien à l'organisme: C'est le cas du sélénium et de vitamine E, lorsqu'on en prend en excès, on fait du mal à la prostate. Cet effet peut être possible avec l'abus de certains compléments alimentaires : une supplémentation en sélénium et en vitamine E augmentent le risque de développer un cancer de la prostate surtout lorsqu'il n'y a pas carence avérée. Les hommes qui prennent ce type de suppléments doivent arrêter. Les niveaux optimaux sont souvent ceux liés simplement à une alimentation saine. Au lieu de consommer des suppléments, essayez de répondre à vos besoins en nutriments en mangeant des aliments santé.

### Excès de viande rouge ou transformée

La viande rouge en excès agresse la prostate. Des études ont démontré que la consommation de la viande rouge ou transformée, comme les saucisses, les hamburgers, pizzas, shawarma, le bacon, les charcuteries et le jambon, peut augmenter le risque de cancer de la prostate. Ce potentiel cancérigène d'une consommation excessive de viande rouge, surtout quand celle-ci est cuite à haute température, doit amener les hommes accros de la viande rouge à prendre conscience du danger qu'ils encourrent. Cependant, on n'interdit pas de mettre un terme à un régime carné, car une consommation raisonnable ne présente pas de risques.

### Être trop sédentaire

Une bonne hygiène de vie, avec une activité physique régulière et une absence de surpoids, diminue le risque de survenue des problèmes de la prostate, comme hypertrophie de la prostate, très fréquent chez les hommes après 50 ans. Ces signes peuvent donner l'alerte: envies pressantes d'uriner, jets irréguliers, douleurs pendant qu'on urine etc. Une quantité importante de graisse corporelle est également liée à un risque plus élevé de cancer de la prostate.

## Impact sur la sexualité



Lorsque tout va bien, la prostate pèse 20 grammes et mesure environ 3 centimètres. Son rôle est de sécréter et stocker une partie du liquide séminal, l'un des constituants du sperme. La prostate est une glande située sous la vessie, en avant du rectum. Elle entoure l'urètre, le canal qui permet d'éliminer l'urine de la vessie. Avec l'âge, la prostate peut se modifier : elle grossit et devient moins souple...

On parle d'adénome de la prostate. Il s'agit en fait d'une tumeur bénigne qui se développe dans la partie centrale de la glande, puis s'étend vers la périphérie. Tous les hommes ne sont pas gênés par cette modification.

Mais lorsqu'elle augmente trop en volume, la prostate «étrangle» l'urètre et gêne l'évacuation de l'urine. La prostate peut être également le siège de maladies comme le cancer. Enfin, différents facteurs peuvent entraîner une

inflammation de cette glande, on parle alors de prostatite. Quand la prostate est en dysfonctionnement, il y a toujours des conséquences sur la vie sexuelle. Premièrement, il y a des troubles, une difficulté ou un manque d'éjaculation. Deuxièmement, il y aura toujours un impact plus ou moins important, plus ou moins long, sur la qualité érectile, une érection satisfaisante, perte de confiance en soi.

Les maladies de la prostate influencent la vie sexuelle du patient et peuvent provoquer des troubles de l'érection. Que la maladie soit infectieuse, inflammatoire ou cancéreuse, le fonctionnement de l'appareil génital masculin peut être altéré. Pour que les patients puissent être actifs dans leur rééducation sexuelle, il faut une prise en charge médicale adéquate. L'efficacité de cet arsenal thérapeutique complet dépend de la motivation du patient et de sa femme.

## Ejaculation et prostate



L'éjaculation protège-t-elle contre le cancer de la prostate ? La question est toujours posée et elle fait débat dans le milieu médical et au sein de la population. Cette question est en lien avec cet autre débat sur la sexualité du couple, combien de fois un couple doit avoir les rapports sexuels dans une semaine?

### L'hyperactivité sexuelle dangereuse pour la prostate

En 2018, le « *Journal of Sexual Medicine* », a publié les résultats d'une étude chinoise qui révèle un lien entre le nombre élevé d'éjaculations par semaine et le risque de développer un cancer de la prostate. En substance, l'étude conclut qu'éjaculer plus de 4 fois par semaine augmenterait le risque de cancer de la prostate. Donc, diminuer la fréquence d'éjaculations dans la semaine réduit les risques de cancer de la prostate.

### Attention au multi partenariat sexuel

Plus les partenaires sexuelles sont nombreuses, plus les hommes se trouvent exposés au risque de cancer de la prostate. Avoir plus de 10 partenaires féminines multiplie par 1,10 le risque de contracter le cancer de la prostate. Selon les chercheurs, ces résultats peuvent s'expliquer par une plus grande exposition aux infections sexuellement transmissibles (IST). Cette étude affirme aussi qu'au niveau des jeunes-hommes, le fait de reporter le premier rapport sexuel à un âge avancé, diminue le risque de 4% tous les cinq ans.

### Ejaculation raisonnable pour la santé de la prostate

En Angleterre, les autorités sanitaires recommandent aux hommes d'éjaculer au moins 21 fois par mois pour réduire le risque de développer un cancer de la prostate. Cette recommandation est tirée d'une étude réalisée aux Etats Unis, dont les résultats ont été publiés dans la revue médicale « *European Urology* ». D'après les résultats, le risque de cancer de la prostate est environ 20% moins élevé chez les hommes qui éjaculaient au moins 21 fois par mois.

Selon les chercheurs, la bonne fréquence pour entretenir la santé de la prostate se situe entre 13 et 21 éjaculations par mois. Les résultats présentent qu'il existe une réduction significative du risque de cancer de la prostate de 10% chez les hommes de 40 à 49 ans déclarant entre 8 à 12 éjaculations par mois, et de 20% chez les hommes rapportant entre 13 à 21 éjaculations. Que dire des résultats de ces deux études, l'une réalisée en Chine et l'autre aux Etats Unis d'Amérique ? Sont-elles opposées, ou disent-elles la même chose ?

De toutes les façons, il y a une réalité qui se dégage au travers des résultats de ces études. C'est que l'inactivité sexuelle chez un homme qui connaît le sexe, peut devenir dangereuse. Aussi la faible activité sexuelle chez un homme peut être dangereuse pour la santé de sa prostate. Dans les situations normales, un homme doit entretenir des rapports sexuels avec sa femme au risque de la satisfaction de l'un et de l'autre.

## Surveiller la prostate



Quelle stratégie adopter en cas de découverte d'un cancer de la prostate à un stade précoce ? La maladie évolue en effet si lentement qu'elle ne sera pas à l'origine du décès du patient et la traiter ne ferait qu'occasionner des effets secondaires impactant sa qualité de vie.

Deux études anglaises viennent de comparer l'efficacité de trois modes différents de prise en charge d'homme atteints de ce cancer à un stade précoce: le retrait de la prostate, un traitement par radiothérapie associé à une hormonothérapie, ou une surveillance active de l'évolution de la maladie. La première étude a montré que la mortalité à l'issue de cette période est faible et surtout équivalente, concernant environ 1% des patients. Les deux

modes de traitements ne permettent donc pas d'améliorer la survie après 10 ans par rapport à la seule surveillance. Cependant, ils permettent de réduire de moitié le risque de progression du cancer et de dissémination dans l'organisme. Concernant la « surveillance active », les bénéfices sont maxima : leur maladie évolue peu et ils échappent aux effets indésirables des traitements, mis en lumière par la seconde étude. Elle a montré que les hommes ayant subi une ablation de la prostate sont sujets, même plusieurs années après l'opération, à des problèmes sexuels d'incontinence urinaire ; la radiothérapie est quant à elle responsable de troubles digestifs. Ainsi, traitement ou pas, la décision doit être prise au cas par cas, en fonction du profil de chacun.

suite à la page 6

suite de la **page 5**

## Santé de la prostate : aliments et recettes

par **La Rédaction**

Avec l'âge, la plupart des hommes voient la santé de leur prostate se dégrader. Quels aliments choisir ou écarter pour aider à conserver une prostate en bonne santé ? Adopter un régime alimentaire sain et équilibré permet de lutter contre l'inflammation de la prostate et renforce le système immunitaire

### Fruits et légumes



D'après une étude américaine, les hommes qui consomment régulièrement une grande quantité de légumes sont moins à risque par rapport à une Hypertrophie Bénigne de la Prostate (HBP) : légumes-feuilles verts, légumes jaunes et orangés comme les poivrons, afin de profiter de tous leurs nutriments. Les fruits sont aussi très bons pour la santé de la prostate à cause de leur bonne teneur en antioxydants.

#### Privilégier dans l'alimentation

Brocoli, chou, citron, tomate, pissenlit, persil, orange, mangue, épinards, laitues, haricot vert poivron, avocat, pamplemousse, goyave et la pastèque renferment des isothiocyanates, composés phytochimiques et antioxydants qui ont des effets positifs sur la santé de la prostate. Ils sont riches en beta-sitostérol, en stérols végétaux pouvant aider à réduire les symptômes d'élargissement de la prostate et aider à réduire les inflammations et les douleurs. C'est en tout cas ce qu'affirme une étude publiée dans le «*Journal of the national cancer Institute*». Par exemple, le jus de grenade est lui aussi très bon pour écarter le cancer de la prostate. Ce jus est un très bon antioxydant, dont il convient de boire 225 ml, au petit déjeuner. Par ailleurs, les résultats de onze années d'étude menées en Italie ont montré que les hommes qui consomment peu d'haricots, les noix, le

soja, et les cacahuètes manifestent plus de symptômes de l'HBP. Dans le but de bien profiter des vertus des légumes, il est conseillé de ne pas trop cuire les légumes, pour ne pas perdre les vitamines et nutriments, en particulier la vitamine C, qui peut être dégradée par la chaleur.

**Recette : Faire une salade au chou + la tomate + l'oignon + Poivron. Y ajouter très peu de sel et d'huile de soja. A consommer 5 jours successifs dans la semaine chaque soir pendant un mois juste après l'apparition des premiers symptômes ou des troubles urinaires**

#### La caroténoïde et la santé de la prostate

La caroténoïde est un pigment qui se trouve dans les légumes comme les carottes, les patates douces, et les fruits dont les mangues, l'ananas, la papaye. Ces aliments sont riches en bêta-carotène, lycopène, lutéine et zéaxanthine, et interviennent pour protéger la prostate. Une étude publiée dans le «*Journal of Nutrition*» a révélé qu'un régime à haute teneur en caroténoïdes et en vitamine C était associé à un risque réduit de LUTS. Chose intéressante, les compléments alimentaires n'ont pas cet effet protecteur, alors il ne sert à rien de prendre des pilules de vitamines pour résoudre des problèmes de prostate. En d'autres termes, c'est à vous de composer le propre menu.

### Les bonnes graisses



Privilégier les bonnes graisses contenues dans les huiles de soja, noix, palmiste, arachide, sésame, olive. Des études ont en effet révélé que les hommes âgés qui se nourrissent le plus de poisson ont bien moins de chances d'avoir une inflammation de la prostate. Les oméga-3 du poisson aident à prévenir la prostatite.

**Recette 1 : Consommer 1 avocat 3 fois par semaine et faire le thé du noyau d'avocat 2 fois par jour sur une durée d'un mois juste après les premiers symptômes.**

**Recette 2 : Consommer les graines de sésame riche en zinc 2 cuillères à soupe par jour durant 1 mois.**

#### Les légumineuses et la prostate

Selon des études faites en Italie, les hommes dont l'alimentation était surtout composée de céréales transformées et la viande rouge sont plus à risque face à l'HBP. Par contre, ceux qui consomment très souvent le haricots, le soja, et l'arachide, ont moins de risque pour faire l'HBP.

### Les épices



Produits aux multiples propriétés, les vertus de l'ail pour la santé sont innombrables. Il a été démontré que consommer 1 gr d'ail par jour peut réduire le risque de la prostatite de 53%. Les échalotes sont également des alliées anti-cancer et peuvent faire baisser le risque de cancer de la prostate de 70%. C'est ce que révèle une étude sino-américaine réalisée en 2007. Quant à l'oignon, ses propriétés anti-cancérogènes ne se présentent plus. Le curcuma est

une épice retrouvée généralement dans le curry. La molécule présente dans le curcuma, la curcumine, a un rôle anti-inflammatoire et stimule la mort cellulaire ce qui lui vaut des propriétés antitumorales.

**Recette : 1 Cuillère à soupe de poudre de curcuma + 2 citrons à infuser avec une tasse d'eau chaude. Laisser infuser pendant 10 minutes et boire 1 fois par jour. A faire jusqu'à amélioration par rapport aux symptômes**

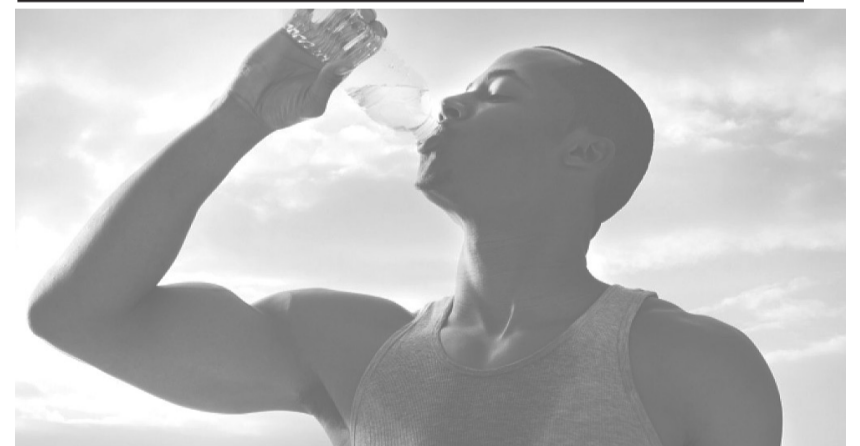
### Réduire l'alcool

Une méta-analyse conduite par des chercheurs australiens et canadiens lève ces doutes et indique qu'une consommation même modérée est bel et bien associée à un surrisque de développer un cancer de la prostate. Des résultats se fondant sur l'analyse de 340 études, publiés dans la revue «*BMC Cancer*», ont pu fournir des éléments fiables sur l'association entre consommation excessive d'alcool et cancer de la prostate, à des niveaux différents, selon l'intensité de la consommation. Des chercheurs ont observé que la consommation excessive d'alcool durant l'adolescence - à partir de 7 verres par semaine - est associée à un risque 3,2 fois plus élevé de développer un cancer de la prostate agressif. Leur

étude est parue dans la revue «*Cancer Prevention Research*». Puisque c'est un diurétique, l'alcool exacerbe la fréquence urinaire, on a alors besoin d'aller au petit coin encore plus souvent. En fait, l'alcool inhibe la production de vasopressine; cette hormone antidiurétique contrôle la réabsorption de l'eau par les reins. L'alcool fait en sorte qu'au lieu de cela, le cerveau reçoit plutôt le message qu'il est temps d'évacuer l'urine.

L'alcool peut entraîner une constriction du col de la vessie, ce qui provoque la rétention de l'urine et la sensation de vidange incomplète, vu que la vessie retient du liquide (malgré le besoin pressant d'uriner). L'alcool réduit la quantité de plusieurs éléments essentiels à l'organisme.

### Boire de l'eau

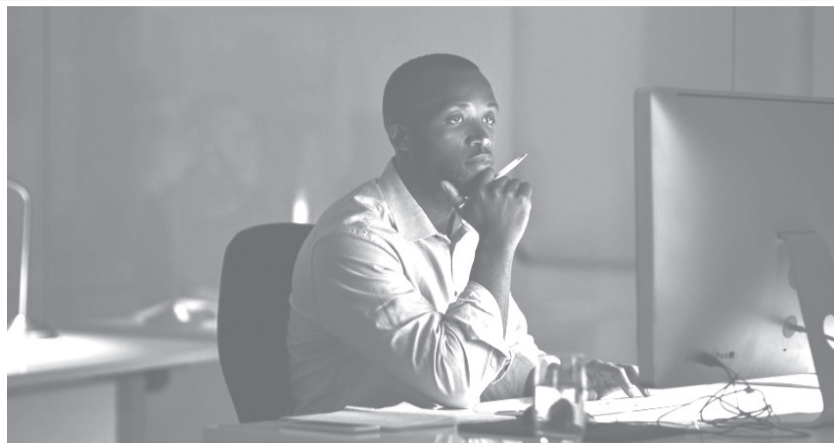


Les hommes qui souffrent d'une hypertrophie de la prostate doivent boire beaucoup d'eau et de boissons non alcoolisées pour bien nettoyer la vessie. Consommer le moins possible de café et de bière. En augmentant l'apport en eau, l'urine sera moins concentrée et parce que cette urine diluée est beaucoup moins irritante pour la vessie, celle-ci peut en fait stocker plus d'urine à tout moment. Il y a plus de pression pour pousser l'urine à l'extérieur, ce qui produit un jet plus puissant et donne une

meilleure chance de vider à fond la vessie. En outre, boire plus peut avoir d'autres effets positifs. Rester bien hydraté peut aider à prévenir la constipation parce que l'organisme n'aura pas à réabsorber autant d'eau du gros intestin. La prostate ne se trouve pas très loin du côlon, si bien qu'un côlon chargé exercera une pression supplémentaire sur la prostate et ensuite sur la vessie. C'est pourquoi on considère que la constipation aggrave les symptômes d'hypertrophie de la prostate.

Dossier réalisé par la Rédaction

## Travailler plus de 55h par semaine : dangereux



**S**elon la loi togolaise, en particulier le Code du Travail, la durée légale de travail hebdomadaire est de 40h par semaine. Dans les textes, c'est ainsi. Mais, avec l'avènement du télétravail, les visioconférences qui n'en finissent pas. Les dossiers à traiter pour le lendemain mais transmis à 22h. Les 40 heures hebdomadaires semblent n'être plus qu'un lointain souvenir.

Travailler 55 heures ou plus par semaine représente un grave danger pour la santé. En 2016, l'OMS estime que le fait de

travailler plus de 55 heures par semaine a fait perdre la vie à 745 000 personnes. C'est du moins ce qu'a révélé une récente étude publiée le 17 mai 2021 dans la revue scientifique « *Environment International* » par l'Organisation Mondiale de la Santé et l'Organisation Internationale du Travail. Les longues heures de travail deviennent ainsi le premier facteur de risque de maladie professionnelle.

### Risques d'AVC en hausse

Travailler plus de 55 heures par semaine

*L'avènement du télétravail et des visioconférences, impose à plusieurs professionnels un temps de travail beaucoup plus allongé. C'est une très mauvaise chose. Travailler plus de 55 heures par semaine favorise l'apparition de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux, selon l'OMS.*

expose à un dysfonctionnement métabolique source de diabète, d'hypertension artérielle, de stress et de troubles du sommeil. Ce risque est le même sur tous les continents au sein des populations exposées de la même manière aux maladies métaboliques telles que le diabète, et autres facteurs de risque cardiovasculaire comme l'hypertension artérielle, le stress ou encore les troubles de sommeil. Le secteur des services (banques, assurance, médias) est plus exposé aux longues heures de travail. Ce qui aggrave les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, notamment la sédentarité, et limite les activités physiques. Cela favorise également les mauvaises habitudes alimentaires avec plus de grignotage, la prise des substances psychoactives telles que le café ou la cigarette, et ça augmente le niveau de stress.

### Avec le Covid-19, on travaille encore plus

Ces observations sont mises en parallèle avec la crise sanitaire actuelle qui a des conséquences directes sur la durée de travail : « *Le télétravail est devenu la norme dans de nombreux secteurs d'activité,*

*estompant souvent les frontières entre la maison et le travail. Aucun emploi ne vaut que l'on prenne le risque d'un accident vasculaire cérébral ou d'une maladie cardiaque. Les gouvernements, les employeurs et les travailleurs doivent collaborer pour convenir de limites permettant de protéger la santé des travailleurs »*, souligne le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, Directeur général de l'OMS.

L'OMS et l'Organisation Internationale du Travail (OIT) invitent dès lors les gouvernements à prendre des mesures adéquates afin de protéger la santé des travailleurs. Les gouvernements, les employeurs et les travailleurs peuvent convenir de limites maximales pour le temps de travail.

Adopter un mode de vie sain, avoir une bonne hygiène de vie qui comporte une alimentation saine et équilibrée, c'est-à-dire pas trop salée, pas trop grasse, pas trop sucrée, mais diversifiée en fruits et légumes. A cela s'ajoute une lutte contre la sédentarité par la pratique d'une activité physique modérée, régulière et quasi quotidienne, une bonne hydratation quotidienne avec au moins 1,5 l d'eau par jour et au moins 7h de sommeil par nuit.

par William O.

Santé Bien-Etre

## Eviter la sédentarité au bureau

*Pendant que l'on travaille au bureau, se lever toutes les demi-heures permet d'améliorer la sensibilité à l'insuline. Ceci contribue à réduire les risques de développer un syndrome métabolique.*

**L**e syndrome métabolique, ou syndrome de la bedaine, est lié à la présence d'un excès de graisse à l'intérieur du ventre, nommée graisse viscérale. Ce syndrome est un groupe d'affections pouvant entraîner des maladies cardiaques, du diabète, des accidents vasculaires cérébraux et d'autres problèmes de santé.

Pour contrer ces méfaits, des chercheurs suédois de l'institut Karolinska de Stockholm suggèrent, dans une étude dans « *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism* » que sortir de sa chaise toutes les demi-heures peut

aider à améliorer la glycémie et l'état de santé général. Le télétravail, boosté par la crise sanitaire, favorise la sédentarité. Ce manque d'activité physique lié au fait de rester assis n'est pas bon pour la santé. Chaque heure passée assise ou allongée augmente le risque de syndrome métabolique et de diabète de type 2. Briser un mode de vie sédentaire a des avantages métaboliques positifs chez les humains vivant en liberté, il est donc bénéfique de ne pas rester assis toute la journée, se lever et bouger.

Pratiquer seulement trois minutes d'exercice toutes les 30 minutes entraîne



une petite amélioration de la glycémie et des fluctuations de la glycémie. Faire plus de pauses pendant les périodes assises sont nécessaires. Pour de plus grands avantages, très probablement, une plus grande dose d'exercice est nécessaire. Plus d'activité physique est nécessaire pour des effets à long terme. Chaque calorie qu'on ne pas dépenser parce

qu'on reste assis toute la journée est une calorie qu'on ne brûle pas, des muscles qu'on n'utilise pas, une circulation qui n'est pas sollicitée. Si on arrête de bouger, on se fige, ce qui a toutes sortes de conséquences, notamment sur les muscles, articulations, la circulation et la glycémie.

par Elom AKAKPO

## Ces boissons nuisibles au cerveau

par Gamé KOKO



**I**l est bien déterminé que certaines boissons possèdent un effet négatif sur le cerveau en augmentant le risque d'AVC, de perte de mémoire, de maladie d'Alzheimer et de déclin cognitif, si elles sont consommées en excès. Voici les boissons à limiter pour conserver une bonne santé cérébrale.

### Boissons sucrées : dommages sur la mémoire

Que ce soient des jus de fruits artificiels, les boissons sucrées en excès constituent un danger pour le cerveau. Une

consommation régulière de ces boissons riches en sucre est associée à une moins bonne mémoire à court terme et à une altération de l'hippocampe, une région du cerveau impliquée dans la mémorisation et dans le repérage dans l'espace.

Limiter la consommation de boissons sucrées et préférer un fruit frais ou éventuellement un fruit fraîchement pressé sans sucre ajouté à un jus de fruit industriel.

**Soupes industrielles : attention à l'AVC**  
Les soupes industrielles en brique sont

riches en graisses et en sodium, c'est-à-dire en sel. L'excès de sodium a des conséquences néfastes pour la santé, dont l'hypertension artérielle.

Or l'hypertension est le premier facteur de risque des accidents vasculaires cérébraux (AVC), des événements lourds de conséquences sur le cerveau. Ne pas consommer de soupe industrielle plus d'une ou deux fois par semaine. Prêter attention aux teneurs en sel indiquées sur les étiquettes et préférer les soupes maison.

### Café : pas plus de deux tasses par jour

Si le café présente de nombreuses vertus, les excès sont à éviter. Ainsi, la caféine agit en bloquant dans le cerveau les récepteurs à adénosine. Là il y a un problème, car l'adénosine joue un rôle dans la production d'énergie par les cellules et dans la protection du cerveau contre les effets du stress. L'excès de la caféine augmente donc les risques d'anxiété, de confusion, d'irritabilité et d'insomnie.

### Boissons énergisantes : risque d'AVC

Les personnes qui luttent contre la fatigue en prenant souvent de boissons énergisantes, attention : elles ne sont pas sans risque pour la santé, et notamment celle du cerveau. La consommation régulière de boissons énergisantes peut entraîner une pression artérielle

élevée, un des principaux facteurs de risque dans la survenue d'un AVC. Leurs hautes teneurs en caféine, en taurine, en guarana, en ginseng et en sucres qui agissent négativement sur la physiologie de l'organisme. Une étude menée par des chercheurs pointe du doigt une association entre consommation quotidienne de boisson énergisante et affaiblissement de la mémoire, diminution du volume cérébral et réduction de la taille de l'hippocampe, une partie du cerveau primordiale pour l'apprentissage et la mémoire. Limiter leur consommation et éviter de les associer à des boissons alcoolisées ou riches en caféine.

### L'alcool : un neurotoxique

Dès deux verres, l'alcool augmente également le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC). En effet, selon une étude du Karolinska Institute (Suède), deux verres d'alcool par jour multiplient les risques d'AVC hémorragique par 1,6.

Il existe également un lien entre alcool et risque de démence. Selon une récente étude menée sur des milliers de personnes âgées en moyenne de 43 ans, une consommation d'alcool, même à des niveaux modérés, est associée à une atrophie de l'hippocampe, marqueur d'un déclin cognitif. Et plus la consommation d'alcool était élevée, plus le risque de survenue d'une démence était probable.

**ED** SAVON NOIR BIO DU MAROC

**2** **PROMO!**

**Semaines**  
du 1<sup>er</sup> - 15 Sept.

**Vous voulez participer à la Promo???**

**Condition 1**

Achetez le SAVON NOIR BIO dans les pharmacies partenaires au prix normal et obtenez **1 TICKET GRATTEZ ET GAGNEZ**

**Condition 2**

Achetez le SAVON NOIR BIO au grand marché au prix promotionnel de **1.500f SANS TICKET**

**Condition 3**

Achetez le SAVON NOIR BIO EN GROS auprès de notre Agence EMERGENCE DIVINE. Obtenez une remise de **5% + 1 porte-clé + Livraison gratuite**

Plus d'info [+228 90 13 67 49](tel:+22890136749) [+228 97 94 08 65](tel:+22897940865)

SAVON NOIR BIO DU MAROC, rend ma peau belle et ressort ma beauté

**OPTIC'S**  
*Eden*  
Mon opticien conseil

**LUNETTERIE MÉDICALE**

MONTURES OPTIQUES  
VERRES CORRECTEURS  
LENTILLES DE CONTACT  
PRODUITS D'ENTRETIEN

**ASSURANCES PARTENAIRES**

INAM - NSIA ASSURANCE  
SUNU ASSURANCE  
SAHAM ASSURANCE - OLEA  
GRAS SAVOYE - GCA - ASCOMA










**(+228) 93 21 28 93**  
Tokoin doumasséssé près de l'immeuble Yendoubé

**(+228) 93 21 28 92**  
Agoè zongo près de la pharmacie Takoé

**(+228) 90 84 90 13**  
Rue CHAMINADE. à 200m du grand carrefour de Lama Immeuble CIB-INTA