



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



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° 848 du 21 Janvier 2026

« Tigbé » : contre **insomnie** et **douleur**



3

CETTE INFUSION AIDE A RETROUVER LE SOMMEIL

Résolutions pour une
bonne santé en 2026

4

Bilan de santé : un acte
qui peut sauver

5

Banane et ananas :
puissants alicaments

6

« Tigbé » : contre insomnie et douleur

Santé Plante

La citronnelle, également connue sous le nom scientifique de *Cymbopogon citratus*, est une plante herbacée bien connue ici au Togo. « Tigbé », son nom local usuel, pousse partout dans les localités. Ses feuilles sont aromatiques et dotées de puissantes propriétés médicinales. La citronnelle est utilisée pour aromatiser les plats, les soupes et les boissons. Au-delà de ses utilisations culinaires, elle est également réputée pour ses propriétés médicinales. « Tigbé » contient des composés actifs tels que le citral, le géraniol et les terpènes, qui lui confèrent des propriétés antibactériennes, antifongiques et anti-inflammatoires. C'est pourquoi, elle est souvent utilisée en médecine traditionnelle pour traiter plusieurs problèmes de santé dont les troubles digestifs, les infections respiratoires et les douleurs musculaires. « Tigbé » agit aussi directement sur le système nerveux, et ses principes actifs calment les sensations de nervosité et aident à retrouver calme et détente. Elle favorise la relaxation, et permet également de retrouver un sommeil de qualité.



Image de la citronnelle

Tigbé est une herbe médicinale qui apporte bien-être et relaxation grâce à leur action bénéfique sur le système nerveux. Elle a la particularité d'agir sur le stress et la fatigue mentale.

La citronnelle est un antidépresseur. Elle permet de lutter contre l'angoisse et l'anxiété. On l'utilise également pour favoriser un bon sommeil. Elle améliore aussi la capacité de concentration et l'inspiration. Ceci grâce à son parfum apaisant. En cas d'état dépressif, d'anxiété ou d'épisodes de stress, la citronnelle est idéale. Elle rend optimiste, stimule le système nerveux et le cerveau en particulier. Ce qui a des effets positifs sur la dépression et les dépresses passagères, selon le livre « Les huiles essentielles, ça marche », publié aux Editions Leduc, co-écrit par Danièle Festy, Spécialiste mondiale d'aromathérapie.

La citronnelle a également des bienfaits positifs sur la dépression post-partum. Lorsqu'elle est consommée sous forme de décoction, la citronnelle combat également les agents pathogènes, à l'origine des affections et fait descendre efficacement la température corporelle. Tonique digestif naturel, la citronnelle stimule le processus de digestion, évacue les gaz intestinaux et calme les crampes. Elle permet de renforcer le système immunitaire en raison de ses propriétés antioxydantes.

Recette

Préparation de la citronnelle : Pour une décoction ou une infusion, porter à ébullition 1,5 l d'eau et ajouter 07-10 feuilles de feuilles de citronnelle fraîches. Laisser bouillir quelques minutes

et ôter la préparation du feu. Avant de la boire, il est fortement recommandé de filtrer la tisane. On peut ajouter 03 clous de girofle.

Si l'on veut profiter des vertus digestives, on peut consommer la tasse après le repas. Si l'on recherche des propriétés sédatives, ou si l'on veut lutter contre le stress et l'anxiété, on peut consommer l'infusion un peu avant le coucher. La citronnelle peut être consommée tous les jours si les quantités quotidiennes sont respectées.

Consommée dans les quantités recommandées, elle est sans effet secondaire ni contre-indications.

Nettoyeur de l'organisme

« Tigbé » est un thé qui contient des flavonoïdes, des catéchines et des antioxydants qui sont des substances indispensables pour une meilleure survie et longévité de l'organisme. La citronnelle contient les principes actifs; excellent tonique stimulant, apéritif, antiseptique, diurétique, sudorifique, et sans caféine. L'article intitulé « Free Radical Scavengers and Antioxidants from Lemongrass (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf. » publié dans « Journal of Agricultural and Food Chemistry » (01 Avril 2005) montre qu'elle aide le foie et les reins à éliminer les toxines et les déchets. Ses principes actifs agissent comme un détergent sur tout l'organisme. Ses pouvoirs antiseptiques et toniques rendent l'organisme propice aux soins des affections comme les maux de tête.

La citronnelle permet de lutter contre l'hypertension artérielle. Elle permet également de lutter contre les

maladies telles que la grippe, la fièvre, les cancers de poumons, de l'estomac et de l'intestin. La citronnelle, par sa fonction stimulante, facilite les digestions lentes et soulage les abdomens ballonnés.

Fatigue et bon sommeil

Un article intitulé « Diuretic studies on lemon grass tea from *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf in rat » publié en Janvier 2001 dans « Journal of Scientific and Industrial Research » révèle que le thé de la citronnelle est très efficace sur les douleurs articulaires.

Pour apaiser les angoisses et pour une bonne nuit de sommeil, il est conseillé de boire après le repas une tasse d'infusion de citronnelle.

Elle soulage également les muscles en cas de crampes. La citronnelle rafraîchit tout en revitalisant et en désodorisant le corps.

Régulateur du flux menstruel

D'après l'étude « Scientific basis for the therapeutic use of *Cymbopogon citratus*, stapf (Lemon grass) » publiée dans « Journal of Advanced Pharmaceutical Technology & Research », l'infusion de la citronnelle est considérée comme emménagogue. C'est-à-dire qu'elle permet de régulariser le flux menstruel et de diminuer les douleurs provoquées par les caillots de sang ainsi que les nausées grâce à ses principes actifs, dont les flavonoïdes. Elle atténue les crampes abdominales dues aux règles douloureuses.

Éliminer les mauvaises graisses

Des chercheurs indiens du College of Veterinary Science, ont publié en 2024 une étude intitulée « Antioxidant Effect of Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) Extract on Paraquat-Induced Oxidative Stress in Sheep Red Blood Cells Using In-vitro Phytochemical Analysis » (Effet antioxydant de l'extrait de citronnelle (*Cymbopogon citratus*) sur le stress oxydatif induit par le paraquat dans les globules rouges de mouton à l'aide d'une analyse phytochimique in vitro).

D'après leurs résultats, le thé de la citronnelle aide l'organisme à se débarrasser des mauvaises graisses grâce à sa forte concentration en catéchines et flavonoïdes. Il contient des antioxydants qui diminuent les risques de maladies cardiaques et des radicaux libres capables de favoriser le vieillissement cutané.

Allié minceur

Une recherche intitulée « Antioxidant activity and Anti-Inflammatory Effects of Lemon grass on L-Arginine Induced Acute Pancreatitis in Rats » a montré que le thé à la citronnelle est un allié du régime minceur. Les personnes qui rêvent d'avoir un poids santé, le thé de la citronnelle est conseillé.

C'est un thé naturel, bio qui s'utilise à feuilles fraîches ou sèches mais de préférence sèches et sécher dans un endroit frais et sec

(chambre, cuisine). Ce qui augmente la concentration des principes actifs.

Il est conseillé de prendre le thé de la citronnelle sans sucre surtout le matin à jeun et le soir après le diner. Cette boisson peut être prise au cours de la journée.

Antiseptique et anti-ballonnement

La citronnelle est longtemps utilisée pour soigner diverses maladies telles que le rhumatisme, la grippe et les troubles digestifs.

La feuille de citronnelle est un allié incontournable, un excellent diurétique qui contribue à la perte de poids par l'élimination d'eau et de nutriments non essentiels dans l'organisme. Antiseptique et calmante, elle est, par ailleurs, efficace pour combattre les colites et apaiser les crampes d'estomac.

Diurétique, le thé à la citronnelle pris en fin de repas permet en outre d'éviter les ballonnements.

Elle permet également d'inhiber le développement bactérien dans le corps au niveau de l'estomac, du colon, des voies urinaires et du système respiratoire.

Recette :

Faire infuser 05 feuilles de citronnelle, ajouter 02 racines de gingembre hachées, et 03 feuilles de menthe poivrée dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Éteindre le feu et laisser reposer 03 minutes, puis filtrer la préparation à l'aide d'une passoire. Verser la préparation dans une carafe et ajouter les rondelles de citron vert au moment de servir. Ajouter du miel. Boire trois (3) tasses de citronnelle par jour permettra de favoriser la perte de poids et de lutter également contre les états de stress et de fatigue persistante. Il est conseillé de boire l'infusion après chaque repas, pour faciliter la digestion et améliorer le sommeil.

Rôle de scanner de l'organisme

La citronnelle est souvent considérée comme un « scanner naturel » en raison de ses propriétés médicinales et de sa capacité à purifier l'organisme.

Elle contient des composés actifs tels que le citral, le géraniol et les terpènes, qui lui confèrent des propriétés antibactériennes, antifongiques et anti-inflammatoires.

Elle aide à éliminer les toxines et les impuretés de l'organisme, notamment grâce à ses propriétés diurétiques.

Ses propriétés antibactériennes et antifongiques aident à combattre les infections et à renforcer le système immunitaire.

Les composés anti-inflammatoires de la citronnelle aident à réduire l'inflammation et à soulager les douleurs. Les antioxydants présents dans la citronnelle aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.

par Gamé KOKO

Marcher et pédaler pour mieux vivre

Il est devenu presque automatique de sortir la moto ou la voiture, même pour parcourir quelques centaines de mètres. Aller acheter du pain au coin de la rue, rendre visite à un voisin, déposer un enfant à l'école toute proche... autant de petits trajets qui peuvent pourtant être l'occasion de bouger, de respirer et de prendre soin de sa santé. Dans un monde de plus en plus sédentaire, la marche et le vélo apparaissent comme des solutions simples, accessibles et efficaces pour rester en bonne santé.



Image d'un couple en train de faire du vélo

Passer de longues heures assis, se déplacer presque exclusivement en engin motorisé et réduire l'effort physique au strict minimum a des conséquences bien connues, notamment la fatigue chronique, la prise de poids, les douleurs articulaires, l'hypertension artérielle, le diabète, les maladies cardiovasculaires, sans oublier l'impact sur la santé mentale. Pourtant, il ne s'agit pas forcément de pratiquer un sport intensif. Bouger plus au quotidien suffit déjà à faire une réelle différence.

Marcher : le premier médicament naturel

La marche est l'un des exercices les plus complets et les plus sûrs. Elle améliore la circulation sanguine, renforce le cœur, aide à réguler le poids et réduit le stress.

Marcher 20 à 30 minutes par jour diminue les risques de maladies cardiovasculaires, améliore l'humeur et la qualité du sommeil, et favorise la concentration et la clarté mentale.

Le vélo : se déplacer tout en se renforçant

Le vélo est une excellente alternative pour les trajets courts et moyens. Il sollicite les muscles, protège les articulations et développe l'endurance. **Utiliser le vélo pour aller au travail, au marché ou rendre visite à un ami permet de gagner du temps dans les zones congestionnées, de réduire les dépenses liées au carburant, de contribuer à la protection de l'environnement.**

Réduire l'usage des moyens motorisés au quotidien

Se débarrasser, même partiellement, des moyens de déplacement motorisés ne se fait pas

du jour au lendemain. Cela commence par un changement de mentalité.

Repenser les petits trajets, pour une course à côté, marcher devient la règle, non l'exception.

Il faut planifier autrement en regroupant les achats ou les visites pour éviter les déplacements inutiles.

Se fixer des défis personnels tels que « Aujourd'hui, je marche pour tout ce qui est à moins de 1 km. »

Il faut aussi intégrer la marche dans la routine, par exemple, descendre un arrêt plus tôt, garer le véhicule un peu plus loin. **Valoriser le temps de marche en écoutant de la musique, en réfléchissant, en respirant, en observant. Petit à petit, le corps s'adapte et le besoin du moteur diminue.**

Bouger pour le corps et pour l'esprit

Marcher ou pédaler, ce n'est pas seulement brûler des calories. C'est aussi ralentir le rythme, se reconnecter à soi et à son environnement, réduire l'anxiété et le stress accumulé. Dans un quotidien souvent pressé et tendu, ces moments deviennent de véritables espaces de respiration mentale.

Un choix individuel aux bénéfices collectifs

Choisir la marche ou le vélo, c'est aussi poser un geste citoyen : moins de pollution, moins de bruit, plus de convivialité dans les quartiers.

Il n'est pas toujours nécessaire d'aller loin pour être en mouvement. Parfois, il suffit juste de ne pas démarrer le moteur. Ces petits choix répétés font, à long terme, une grande différence pour la santé, le bien-être et la qualité de vie.

Par **Raymond DZAKPATA**

Résolutions pour une bonne santé en 2026



Image d'alcool

La santé est l'un des plus grands biens que chacun doit posséder. Pour être en bonne santé, il faut adopter et respecter des mesures préventives.

2026, une nouvelle année, et ce premier mois est une période idéale pour prendre des résolutions en faveur de sa santé et de son bien-être. En Afrique, où les maladies infectieuses et non transmissibles coexistent, adopter de bonnes habitudes peut prévenir de nombreux problèmes de santé et améliorer la qualité de vie.

Faire un bilan de santé

La première résolution à prendre est de connaître son état de santé.

Un bilan simple en début d'année est recommandé : contrôle de la tension artérielle, de la glycémie, du poids, et dépistage de l'anémie.

Le test du cancer de sein et du col de l'utérus chez la femme et de la prostate chez l'homme doit être aussi fait pour les personnes au-delà de 45 ans. Ces examens, souvent disponibles à coût réduit, pour la plupart dans les centres de santé, permettent une prise en charge précoce.

Il faut aussi se déparasiter, surtout pour les enfants.

Opter pour une hygiène de vie saine

L'hygiène reste un pilier fondamental de la santé. **Se laver régulièrement les mains, utiliser de l'eau potable, maintenir la propreté de l'environnement et dans les maisons, se protéger contre les piqûres de moustiques sont des gestes simples mais efficaces. Il faut aussi dormir suffisamment la nuit, gérer les émotions négatives dont la colère, la peur.**

Le sommeil suffisant et la réduction du stress sont également essentiels pour renforcer l'immunité.

Manger sain avec des aliments locaux

Manger équilibré et sain, ne

signifie pas manger cher ou manger des aliments venus d'ailleurs.

Les produits locaux sont les meilleurs aliments adoptés pour l'organisme et la santé : céréales, légumineuses, tubercules, légumes verts, fruits de saison, poisson et les huiles végétales sont riches en nutriments.

Il est aussi recommandé de réduire la consommation du sucre, du sel, de l'alcool et les aliments ultra-transformés pour éviter les maladies cardiovasculaires.

Pratiquer une activité physique régulière

Les activités physiques régulières sont indispensables pour la santé, le bien-être et la longévité.

Marcher, faire du vélo, monter et descendre l'escalier ou participer aux travaux domestiques, champêtres ou de jardin sont des formes d'activités physiques accessibles et très avantageuses pour la santé.

L'OMS recommande trente minutes par jour pour améliorer la santé du cœur et maintenir un poids normal.

Se faire vacciner et suivre les conseils médicaux

La vaccination est l'un des moyens de prévention les plus efficaces contre certaines pathologies graves: **respecter le calendrier vaccinal pour les enfants comme pour les adultes, est une résolution essentielle. Éviter l'automédication et consulter un professionnel de santé en cas de symptômes persistants protège contre les complications.**

En prenant ces résolutions simples et adaptées dans un contexte particulier de chaque famille, c'est poser des bases solides pour une année plus saine et plus sereine.

Par **Gamé KOKO**

Source : **Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »

Jean-Louis Moré

Une réduction de la consommation de viande rouge permet d'abaisser de façon significative le risque de cancer et cardiovasculaire.

Bilan de santé : un acte qui peut sauver

Le corps humain est une machine complexe qui fonctionne sans relâche, 24 heures sur 24. Cependant, il nécessite un entretien régulier pour continuer à opérer de manière optimale. Si on se demande : « Suis-je en bonne santé ? Ai-je une maladie ? », il faut savoir que l'inquiétude peut nuire à son bien-être. Le bilan de santé, ou check-up médical, est l'outil idéal pour dissiper ses doutes et garantir sa bonne santé.



Image d'une patiente et son médecin

Le bilan de santé est un examen médical préventif et périodique. Il est conçu pour évaluer l'état de santé général, détecter des pathologies silencieuses, ou suivre une maladie chronique.

Comme le souligne Dr Nasser Badabaké, médecin interniste au CHU Campus de Lomé, « le bilan de santé permet d'éviter de se retrouver dans des situations d'urgence en identifiant des problèmes de santé à un stade précoce. » Ce bilan peut inclure différents tests, comme le bilan sanguin pour vérifier la glycémie, le taux de graisse ou d'autres paramètres biologiques, le bilan urinaire pour détecter des anomalies rénales ou

métaboliques, le bilan cardiaque pour évaluer la santé du cœur et le bilan oculaire pour surveiller la vision et détecter des affections liées à l'âge ou à des maladies chroniques.

Accessible à tous et adaptable

Tout le monde peut se permettre un bilan de santé, car il s'adapte aux besoins et aux moyens de chacun.

Selon Dr Badabaké, « le bilan de santé varie selon l'âge, le sexe, les antécédents médicaux, et le mode de vie de chaque individu. Il peut être réalisé chaque six mois, un an, ou deux ans selon le budget. »

Les coûts des bilans de santé oscillent entre 40 000 et 120 000



Image d'une femme en consultation

FCFA, selon les analyses nécessaires. Ainsi, même un bilan partiel peut apporter des informations précieuses pour maintenir sa santé.

Un suivi quotidien pour une santé optimale

En complément des bilans périodiques, un suivi quotidien de certains paramètres est recommandé tels que la glycémie pour surveiller les risques de diabète et la tension artérielle pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Ces mesures peuvent être effectuées quotidiennement ou, dans le pire des cas, chaque semaine pour s'assurer que tout va bien.

Pourquoi réaliser un bilan de santé ?

Un bilan de santé, qu'il soit partiel

ou complet, permet d'identifier précocement des maladies silencieuses, de suivre l'évolution d'une pathologie chronique. Le bilan permet également d'adapter son mode de vie en fonction des résultats et de réduire le risque de complications et les coûts liés aux urgences médicales.

Investir dans sa santé, une priorité

Prendre soin de sa santé n'est pas un luxe, mais une nécessité. En intégrant des bilans réguliers dans sa routine, on se donne les moyens de vivre pleinement et en meilleure forme.

Ne pas attendre les premiers symptômes pour agir : prendre rendez-vous pour un bilan de santé dès aujourd'hui.

Par Raymond DZAKPATA

2026 : l'Afrique face aux défis de réduction internationale de l'aide à la santé

L'année 2025 a été marquée par une réduction significative de l'aide internationale à la santé pour de nombreux pays africains. Selon l'OMS, l'aide extérieure en faveur de la santé aurait diminué de 30 % à 40 % par rapport à 2023, entraînant des perturbations majeures dans les services essentiels dont la vaccination, les soins maternels, et réponses aux urgences, dans les pays à faible ou moyen revenu. Ce recul est lié à un changement stratégique des bailleurs traditionnels, à la reconfiguration de programmes clés comme USAID/PEPFAR, et à l'incertitude politique dans certaines puissances donatrices.



Image d'une femme en train d'être vaccinée

La 14^e Réunion Annuelle du Partenariat de Ouagadougou (RAPO), organisée à Lomé en

décembre 2025, a placé au centre de ses discussions le thème : « Accélérer le financement domestique des droits

et santé sexuels et reproductifs : quelles stratégies pour un engagement durable ? ».

A l'issue de cette rencontre les participants des pays membres ont invité les gouvernants à : **Augmenter les financements nationaux pour assurer la continuité des services de santé face à la baisse des aides étrangères ; diversifier les sources de financement domestique et renforcer la souveraineté sanitaire ; mettre en œuvre des modalités de financement plus résilientes et locales pour réduire la dépendance à l'égard des bailleurs externes.**

Les Etats Unis d'Amérique hors de l'OMS

Les États-Unis qui l'un des plus grands contributeurs financiers de l'OMS, ont annoncé leur retrait de cette organisation en 2025.

Sans leurs contributions obligatoires et volontaires, estimées à environ 18 % du budget total, l'OMS a des grosses difficultés pour faire face aux frais de fonctionnement et appuyer les pays africains surtout dans la mise en œuvre de leur politique sanitaire.

Effets directs sur la santé en Afrique

L'Afrique dépend fortement de l'aide extérieure pour financer ses systèmes de santé.

Le retrait des Etats-Unis du financement mondial et la dissolution de structures telles que USAID, autrefois pilier du financement sanitaire dans le monde ont entraîné entre autres : les arrêts ou réductions de programmes-clés, notamment ceux liés au VIH/ SIDA, à la tuberculose et au paludisme ; pression accrue sur le financement national et les ménages, avec le risque d'un accroissement des dépenses directes pour les populations déjà vulnérables ; perturbation des chaînes d'approvisionnement en médicaments et vaccins et affaiblissement de la surveillance sanitaire.

Certains experts prévoient que l'arrêt ou la réduction des financements américains pourrait se traduire par des millions de nouvelles infections ou de décès évitables si des solutions alternatives ne sont pas trouvées à temps.

Par Gamé KOKO

Prenez soin de votre santé au quotidien

Banane et ananas : puissants alicaments

La banane et l'ananas, très présents dans les marchés, ne sont pas seulement délicieux. Ils sont de véritables alliés de la santé. Ils sont de véritables médicaments naturels, accessibles, économiques et adaptés au contexte africain. Bien intégrés dans l'alimentation quotidienne, ils contribuent à une meilleure prévention des maladies, et à un cœur en bonne santé.



Image d'ananas et de banane

La professeure de nutrition à l'université du Ghana Dr Anna Larrey, ancienne directrice de la Division Nutrition et Sécurité alimentaire de la FAO a déclaré ceci : « les fruits tropicaux africains constituent une source essentielle de micronutriments et de fibres alimentaires, indispensables au renforcement de l'immunité et à la protection contre les maladies chroniques ».

La consommation régulière de fruits riches en fibres, comme la banane, contribue à la prévention de la constipation, du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires. Les fruits locaux sont une stratégie efficace et accessible pour améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation et prévenir certaines carences micronutritionnelles.

Etudes prouvées

Une étude clinique faite sur l'effet des fibres de banane et d'ananas sur la santé intestinale dont les résultats sont publiés dans la revue scientifique Suisse «Frontiers in Nutrition» a montré que la consommation de poudre de banane verte et de fibres d'ananas pendant 14 jours a significativement augmenté la présence de bactéries bénéfiques dans l'intestin chez des adultes. Ces espèces bactériennes, pourraient ainsi contribuer à un microbiote plus sain, favorisant la digestion et le bien-être général.

Une autre étude faite sur les propriétés antioxydantes de la banane et de l'ananas faite sur l'île de la Réunion (France) a réellement démontré la banane et l'ananas contiennent plusieurs antioxydants naturels, des polyphénols et des

composés phytochimiques, qui ont montré une protection contre le stress oxydatif dans des cellules testées en laboratoire. Les extraits de ces fruits ont contribué à protéger les cellules contre les dommages causés par des radicaux libres, ce qui est lié à une réduction du risque de maladies chroniques associées au stress oxydatif.

Banane : énergie, protection et équilibre

La banane est riche en potassium. Elle contribue à protéger le cœur et réguler la tension artérielle. La banane est aussi une bonne source de vitamines B6, essentielles pour soutenir le système nerveux dans un fonctionnement optimal.

La banane apporte une énergie rapide idéale pour les enfants, sportifs et personnes fatiguées.

On note aussi au niveau de la banane, sa capacité à réguler l'acidité gastrique, soulager les gastrites et brûlures d'estomac elle favorise la sérotonine (hormone du bien-être), aide contre le stress et la dépression légère. La banane améliore la fonction intestinale et permet d'éviter la diarrhée.

La banane peut intervenir dans le protocole de soins de certaines maladies dont : hypertension artérielle, ulcères gastriques, anémie (grâce au fer et à la vitamine B6), fatigue chronique. Contrairement aux idées reçues, la banane favorise la réduction du grignotage. Elle favorise une digestion lente quand elle est consommée bien mûre.

Consommation de bananes

Les adultes doivent consommer 1 à 2 bananes par jour, selon la taille et la maturité du fruit. Les enfants, doivent consommer en fonction de l'âge et du poids, mais généralement, une demi-banane à une banane par jour est suffisante.

Pour les hypertendus, les bananes

sont bénéfiques en raison de leur teneur élevée en potassium, qui aide à réguler la pression artérielle. Ils doivent en consommer pour bénéficier des vertus du potassium.

Selon les études, les diabétiques peuvent consommer des bananes, mais avec modération et en tenant compte de leur teneur en glucides. Une demi-banane suffirait pour un diabétique qui maîtrise sa glycémie. Il est recommandé de choisir des bananes légèrement vertes ou tout juste mûres, qui ont un index glycémique plus bas. Il est également important de combiner les bananes avec des protéines ou des graisses saines pour ralentir l'absorption du sucre. Les diabétiques doivent consommer la banane en fin de repas pour limiter l'impact glycémique.

L'ananas : purification, digestion et défense immunitaire

L'ananas est riche en bromélaïne, une enzyme qui a plusieurs fonctions : faciliter la digestion des protéines, réduire l'inflammation et réduire les douleurs. Elle est aussi une excellente source de vitamine C. Il est très hydratant (plus de 85 % d'eau).

L'ananas aide à dissoudre les graisses. Il réduit les inflammations internes, facilite l'absorption des protéines, améliore la circulation sanguine. L'ananas est un fruit contre les troubles digestifs dont la constipation. Il neutralise les inflammations articulaires. Il permet d'éviter et réduire la rétention d'eau. Faible en calories, l'ananas est un brûle-graisse naturel. Il contribue également à l'élimination des toxines. Il est recommandé de consommer avec modération l'ananas chez les personnes ayant des ulcères ou une sensibilité gastrique.

Source : « nutripure ; nutrimuscle, passportsante »

Par GaméKOKO

Hypertension artérielle : adopter un mode de vie sain

L'hypertension est la raison la plus courante pour laquelle des Togolais consultent un médecin. Elle augmente le risque d'AVC, de crise cardiaque et d'insuffisance rénale. Comme la plupart des personnes souffrant d'hypertension artérielle ne présentent aucun symptôme, il est important de vérifier sa pression artérielle régulièrement. Pour aider à ramener l'hypertension artérielle à la normale, on recommande de manger des aliments sains, faire attention à son poids de limiter sa consommation de sel, d'être actif physiquement, de réduire son stress et de réduire voire éviter de l'alcool avec modération.

Les médicaments, ce n'est pas automatique. Des experts de l'American Heart Association ont partagé de nouvelles directives pour les professionnels de santé dans lesquelles ils recommandent au moins 6 mois d'adhésion à un mode de vie sain aux patients qui ont une pression artérielle légèrement élevée avant de « passer aux médicaments ».

Ces nouvelles indications ont été publiées dans la revue « Hypertension ».

Une réévaluation après 6 mois

Les patients atteints d'hypertension de stade 1 sont les personnes qui ont une pression artérielle systolique entre 140 et 159 mm Hg et une pression artérielle diastolique entre 90 et 99 mm Hg.

Ce sont généralement de jeunes adultes et les risques d'événements cardiovasculaires sont faibles. Les marqueurs et symptômes sont également légers, que ce soit le niveau du calcium coronarien, l'hypertrophie cardiaque ou encore l'athérosclérose dans les artères du cou.

Les professionnels de santé demandent généralement une adaptation des modes de vie pour réduire la pression artérielle mais cela se fait en complément d'une prise de médicaments pour diminuer le risque de développer un problème cardiovasculaire.

Pour la première fois, des directives vont dans le sens de commencer directement par un changement du mode de vie avant



Image de prise de tension artérielle

de penser à prescrire des médicaments.

Les chercheurs préconisent que les patients souffrant d'hypertension de stade 1 et présentant un risque faible, évalué à moins de 10%, de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral dans les 10 ans vont devoir commencer par revoir leur mode de vie avant de refaire un contrôle de la tension artérielle 6 mois plus tard.

L'adoption d'un mode de vie sain comprend différents niveaux. Il s'agit tout d'abord d'avoir un poids idéal, avec un IMC compris entre 18,5 et 25. Ensuite, il faut pratiquer de l'exercice physique tous les jours, de manière modérée à vigoureuse, pendant au moins 30 minutes.

Cela comprend aussi un contrôle de son alimentation en adoptant un régime alimentaire sain et équilibré en augmentant son apport en potassium et en réduisant les graisses saturées et les acides gras.

Il est également nécessaire de faire attention à son apport en sel qui, s'il reste trop élevé, efface les bénéfices d'une alimentation saine.

Enfin, il est recommandé aux patients de limiter leur consommation d'alcool et de ne pas fumer.

Par Jean ELI

Source : « Santé Magazine »

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

Mauvais matelas : Signes d'alerte

Un matelas ne dure pas des années. Mal de dos, réveils la nuit. Un bon soutien est indispensable pour éviter les douleurs et les problèmes au dos. Ainsi il est temps d'investir dans une nouvelle literie. Plusieurs signes doivent alerter de la nécessité de le changer.



Image d'un couple ayant des courbatures au réveil

La plupart des Togolais laissent passer en moyenne plusieurs années avant de changer leur matelas et leur sommier, alors qu'il ne faut pas dépasser les 10 ans. Une literie neuve permet de mieux répartir les points de pression et limiter les micro-réveils. Mais peu importe le nombre d'années qui se sont écoulées depuis le dernier réaménagement de la chambre, il suffit de faire confiance à son bon sens et de prêter attention à certains signes pour savoir à quel moment il faut changer de literie.

Souffrir de troubles du sommeil

Au Togo, on estime que beaucoup de personnes sont concernées par des troubles du sommeil. « Si ces derniers peuvent être liés au stress, à une maladie telle que le syndrome des jambes sans repos ou encore à une consommation d'excitants, on envisage rarement le matelas comme une autre cause probable. Pourtant, une mauvaise literie peut bel et bien être l'un des facteurs de risque de troubles du sommeil », souligne Mme

Germaine Abouya Adohoun-Anthony, kinésithérapeute au Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO).

Le mauvais état d'un matelas peut être la cause unique d'un sommeil agité. On sait qu'il est temps d'en changer « quand on commence à mal dormir, que le sommeil est insuffisamment récupérateur et que l'on se sent fatigué au réveil, une fois que toutes les autres causes de mauvais sommeil ont été éliminées. Cela prouve qu'il est usé » indique Germaine Abouya Adohoun-Anthony.

Une cause d'autant plus difficile à identifier que l'usure ne se fait pas en une journée : un matelas dure longtemps, donc le mauvais sommeil aussi. Les gens finissent malheureusement par s'y habituer.

Mal au dos

Quelqu'un qui, par exemple, a mal au dos au réveil ou pendant la nuit, ce n'est pas normal. « En effet, quand dormir devient un calvaire alors que cela est censé apporter détente et repos essentiels à la santé, c'est peut-être la faute au

matelas qui n'assure plus correctement son rôle de soutien. Le corps va envoyer des signaux qui seront essentiellement des douleurs vertébrales et articulaires. On aura mal un peu partout, on sera raide », explique la kinésithérapeute

Par ailleurs, un sommeil perturbé et non réparateur a des effets potentiellement graves sur l'activité diurne notamment : D'après Germaine Abouya Adohoun-Anthony, « un matelas qui a fait son temps, c'est embêtant au-delà du fait qu'il ne soit plus confortable car il y a des conséquences à court, moyen et long terme liés au mauvais sommeil qu'il entraîne. On n'est pas en forme, on est somnolent ce qui est dangereux pour la sécurité, on a des problèmes de concentration, de mémoire, on est plus irritable, anxieux ». Cela peut même mener au surpoids, à des problèmes métaboliques, cardiovasculaires ou respiratoires, mais également accélérer le vieillissement.

Le matelas est très mou

Un matelas particulièrement mou est le signe qu'il s'affaisse et donc que le maintien du corps n'est plus assuré. « Or, des creux qui apparaissent un peu partout sur la surface du matelas provoqueront des douleurs et à terme des déformations, mais pas que : On s'enfonce dedans, ce qui fait que l'on n'arrive plus à bien bouger ou à se retourner. Cela peut aller jusqu'à entraîner une gêne respiratoire. Comme on est replié sur soi, le thorax et l'abdomen se retrouvent dans une mauvaise position », révèle la spécialiste.

Le matelas est trop ferme

Ni trop mou, ni trop ferme : en matière de matelas, le corps n'aime pas les extrêmes. Car un matelas excessivement rigide entraînera un manque de confort qui aura des répercussions sur le sommeil. Quand on est allongé sur le dos, il faut que les points d'appuis (la tête, entre les omoplates, le sacrum et les talons), soient répartis. Or, quand on s'appuie trop longtemps sur une surface dure, il

va y avoir localement sur ces points de pression un manque de vascularisation, des tensions vont s'accumuler », explique la kinésithérapeute. On va se retrouver à changer de position très régulièrement au cours de la nuit pour enlever les points d'appuis.

Des allergies apparaissent ou s'accroissent

Nez qui coule, yeux qui pleurent, éternuements à répétition. Les allergènes auxquels on impute ces symptômes sont les acariens. La kinésithérapeute montre que « ces petites bêtes qui aiment la poussière et l'humidité trouveront leur bonheur dans le matelas qui en est rempli. Un vrai problème, qui nécessite d'envisager de changer de matelas dès lors que les symptômes persistent ».

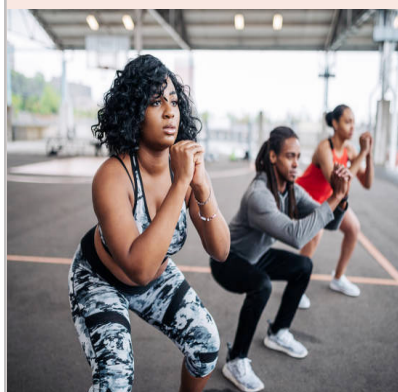
Une fois en possession du nouveau matelas, prévenir l'allergie aux acariens en adoptant une bonne hygiène : **Il faut aérer son matelas régulièrement et le mettre au soleil car les acariens ont horreur de l'air renouvelé, de la sécheresse et du soleil. C'est ce qui va favoriser sa longévité car cela évitera qu'il conserve l'humidité, conséquence du corps qui transpire pendant la nuit.**

Bien choisir son matelas

Il existe différents types dans le marché et faire un bon choix de qualité va permettre de le conserver au maximum sous un bon état. Mme Germaine Abouya Adohoun-Anthony conseille : « Avec un matelas de qualité, bien entretenu par aération, la conservation dans un bon état est possible pour de longues années. Pour une bonne durée de vie, la qualité doit être jointe au choix d'un bon sommier. La qualité du sommier est également déterminante pour maximiser le confort, mais aussi augmenter la durée de vie du matelas ». Le matelas et le sommier sont le véritable tandem pour réaliser un confort optimal pour plusieurs années d'utilisation.

Par **William O.**

Etirements : bienfaits pour l'organisme



S'étirer provoque une sensation de plénitude quasi immédiate. Cela permet en effet de commencer la journée du bon pied en éloignant cette sensation d'être rouillé au réveil. L'allongement de la colonne vertébrale permet de se relaxer en redémarrant doucement la machine et relançant l'énergie mise au repos pendant la nuit. Mais les bienfaits de l'étirement vont bien au-delà. Malheureusement, en vieillissant, on perd inévitablement en agilité. Les muscles et les tendons

se raidissent progressivement, ce qui entraîne une perte de souplesse et réduit la capacité fonctionnelle. **Concrètement, cette rigidité rend les actes les plus anodins, comme le simple fait de lever les bras au-dessus de la tête, de marcher ou de tourner la tête, de plus en plus compliqués. Cela nuit également à l'équilibre et donc augmente le risque de chutes.**

Commencer par la fréquence. L'idéal est de s'étirer tous les jours, et pas uniquement dans le lit au réveil. Dans tous les cas, pour des résultats durables, au moins deux à trois séances par semaine seront nécessaires.

Par exemple, pour soulager le dos : se lever, écarter légèrement les jambes. Puis relâcher doucement le corps vers l'avant, bras tendus comme si on veut atteindre le sol. Inutile de forcer.

Laisser le corps « aller » de lui-même. Maintenir la posture, de 30 à 60 secondes, en prenant de profondes inspirations (ce qui facilitera la relaxation). Puis revenir lentement en position initiale. Répéter l'exercice 3 à 5 fois.

Absence de l'harmattan au Sud du Togo

Le Directeur général de l'Agence nationale de la météorologie (ANAMET), Dr Issaou Latifou, a apporté des éclaircissements sur l'absence de l'harmattan dans le Sud du Togo, marquée par des pluies inhabituelles observées depuis décembre 2025 jusqu'en janvier 2026. Cette situation s'explique par une configuration atmosphérique particulière, dominée par la persistance des vents du Sud, communément appelés la mousson. Ces vents humides favorisent les précipitations hors saison et empêchent la descente de l'harmattan, vent sec provenant du Nord.

« Ce n'est pas une anomalie. Il y a toujours les vents du Sud (la mousson) qui entraînent ces pluies par endroits et qui sont hors saison et qui empêchent la descente de l'harmattan, ce vent du Nord », a confié Dr Issaou Latifou.

D'après le Directeur général de l'ANAMET, l'harmattan ne s'est manifesté que dans la région des Savanes et une partie de la région de la Kara. Les régions des Plateaux et de la Maritime, quant à elles, n'ont pas encore connu ce phénomène cette année. « Comme d'habitude, cette année également les



régions des Plateaux et de la région Maritime n'ont pas encore ce vent. C'est cette situation qui explique les pluies enregistrées depuis décembre et qui se poursuivent actuellement », a-t-il ajouté. Les interactions entre vents, pressions atmosphériques et températures océaniques varient d'une année à l'autre, influençant ainsi le cycle climatique.

Les analyses météorologiques actuelles laissent présager que l'harmattan n'atteindra pas durablement les régions des Plateaux et de la Maritime cette année. « Même s'il devait apparaître, ce serait de façon très brève », a conclu le Directeur général de l'ANAMET.

Par **Jean ELI**



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

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