



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° 852 du 18 Février 2026

Curcuma et gingembre : éviter le cancer



5

DES ÉPICES POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

Feuilles de baobab :
anémie et fatigue

6

Ail : contre
mauvaises graisses

3

Fumée :
menace pour la santé

4

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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important.

La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace.

Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.



Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA
98 49 46 56

Correcteur
Abel OZIH

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

Hypertension artérielle : attention au glutamate



Image d'un bouillon cube

Au Togo, la prévalence de l'hypertension artérielle est passée de 19 % en 2010 à 27,4 % en 2021, illustrant une progression préoccupante des maladies cardiovasculaires. Selon l'OMS, l'alimentation est impliquée dans près de 80 % des cas. **Si le sel est régulièrement pointé du doigt pour son rôle dans l'élévation de la tension, un autre ingrédient, plus discret, mérite également l'attention: le glutamate monosodique.**

Présent dans de nombreux bouillons cubes, mais aussi dans certains produits transformés comme les sauces soja, les chips ou les charcuteries, le glutamate (E621 ou protéines végétales hydrolysées) agit comme exhausteur de goût. Pourtant, une étude sino-américaine « *Monosodium glutamate is related to a higher increase in blood pressure over 5 years* » publiée dans le « *Journal of Hypertension* » établit un lien entre sa consommation régulière et une augmentation du risque d'hypertension. Les participants les plus exposés présentaient un risque accru de 20 % de devenir hypertendus en cinq ans. Le seuil critique observé correspondait

à environ un cube et demi par jour.

Les chercheurs expliquent que **le glutamate favorise le stress oxydatif et l'inflammation de l'endothélium, la paroi interne des vaisseaux sanguins**. Les artères deviennent alors plus rigides, obligeant le cœur à pomper davantage pour faire circuler le sang. Ce qui entraîne une élévation de la pression artérielle.

Contrairement au sel, que l'on peut doser, le glutamate est souvent « *caché* » dans les aliments industriels. Même en limitant le sel ajouté à table, l'usage quotidien de bouillons cubes peut ainsi maintenir une pression silencieuse sur les artères.

Il est ainsi recommandé de privilégier les assaisonnements naturels tels que les aromates, les épices, l'oignon, l'ail, et de réduire progressivement les produits industriels. En trois mois environ, les papilles peuvent se réhabituer à des saveurs moins salées.

Par ailleurs, une alimentation riche en potassium (banane, avocat, épinards) et une activité physique régulière contribuent à protéger la santé cardiovasculaire.

par Jean ELI

ils ont dit...



Jean-Marie Koffi Tessi,
Ministre de la Santé, de l'Hygiène publique, de la Couverture sanitaire universelle et des Assurances (Togo)

«La planification familiale n'est pas un luxe, mais un pilier du développement durable, au même titre que l'éducation ou l'agriculture. Autrement, Il ne s'agit plus seulement de défendre les acquis, mais de bâtir des mécanismes résilients, fondés sur nos propres capacités et sur un engagement budgétaire plus fort de nos États. Le Togo est résolument engagé dans cette dynamique. A travers les réformes en cours dans le cadre de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances, l'intégration progressive de la planification familiale dans les budgets nationaux et le renforcement des partenariats multi sectoriels, notre pays œuvre à assurer l'accessibilité, la disponibilité, la continuité et la durabilité des services de santé sexuelle et reproductive. Dans nos services de santé maternelle et infantile nous avons opté pour l'intégration des services de la planification familiale aux soins de la mère, du nouveau-né et de l'enfant. Cependant, nos efforts, aussi importants soient-ils, ne suffisent pas s'ils restent isolés. C'est pourquoi nous avons besoin de réponses collectives, cohérentes et durables. Accélérer le financement domestique, c'est affirmer que la santé sexuelle et reproductive est une priorité nationale et régionale...»

PHARMACIES DE GARDE DU 16/02/2026 au 23/02/2026

STERITA	Route pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	72 43 49 39
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
OLIVIERS	Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
BE-KPEHENO	Boulevard Félix HOUPHOUËT - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, non loin du Marché de Ahligo	96 80 09 06
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÉT À MANGER	70 20 00 00
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	71 00 09 09
DES LILAS	Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
BESDA	Route de Kpalimé, Adidogomé Aménopé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	70 29 16 77
POINT E	Aflao Gakli (Kinito Gomé), dans le von de la pharmacie Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DE LALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m de la Cour d'Appel	99 29 13 13
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, A 500m de la station CAP,	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	99 01 77 77
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
LIDDIY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ZILIDJI	Derrière le marché d'agoè zongo	92 61 66 08
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
AUREOLE	Agoè Trokpossimé au carrefour camp GP	70 70 98 98
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVÉ Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou	70 45 70 14
Helene	Aveta face au marché d' Aveta	92 66 09 08
Lumen	DJAGBLE, En face de l' EPP (Plakomé)	70 41 68 36

Ail : contre mauvaises graisses

L'ail (*Allium sativum*) est l'un des ingrédients les plus utilisés de la cuisine. Utilisé non seulement pour son parfum mais aussi pour ses vertus médicinales, il suscite aujourd'hui un regain d'intérêt scientifique pour ses effets sur la santé cardiovasculaire.



Image de l'ail

L'ail est une plante de la famille des Alliées qui contient de nombreux composés organosulfurés, tels que l'allicine, le diallyl disulfide et l'ajoène. Ce sont ces substances qui sont à l'origine de ses propriétés biologiques intéressantes.

Lorsque l'ail est écrasé ou haché, une enzyme appelée alliinase transforme l'alliin en allicine, le composé le plus étudié pour ses effets potentiels sur les lipides sanguins, la pression artérielle, l'inflammation et l'agrégation plaquettaire, tous des facteurs centraux de la santé cardiovasculaire.

Abaisser l'hypertension artérielle

L'ail peut modestement abaisser la pression artérielle élevée, facteur de risque majeur de maladies cardiovasculaires comme l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral, en particulier chez les personnes hypertendues. Une méta-analyse « *The Role of Garlic in Reducing Cardiovascular Risk Among Hypertensive Patients: A Narrative Review for Nursing Practice* » publiée dans « *International Journal of Environmental sciences* » a conclu

que des compléments d'ail peuvent réduire la pression systolique et diastolique de manière significative, avec des effets comparables à certains médicaments légers dans certaines populations.

L'ail dilate des vaisseaux sanguins, grâce à la libération de monoxyde d'azote, réduit du stress oxydatif des parois vasculaires, et entre dans la modulation de l'activité du système nerveux autonome.

Effets sur les mauvaises graisses

L'ail a un effet favorable sur le profil lipidique, notamment en réduisant les mauvaises graisses chez certaines personnes. Dans l'article scientifique « *La consommation d'ail peut réduire le risque de dyslipidémie: une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés* » (2024) dans « *Journal of Health, Population and Nutrition* », plusieurs essais cliniques montrent des diminutions modérées des niveaux de mauvaises graisses et des triglycérides après une consommation régulière.

Ces effets sont attribuables à la capacité des composés sulfurés

à moduler le métabolisme des lipides et à inhiber certaines enzymes impliquées dans la synthèse du cholestérol.

Effet antioxydant et anti-inflammatoire

Le stress oxydatif et l'inflammation chronique jouent un rôle central dans l'athérosclérose, un processus de durcissement des artères. **Les composants de l'ail ont des propriétés antioxydantes, aidant à neutraliser les radicaux libres, et anti-inflammatoires, limitant l'inflammation des parois vasculaires.** Cela peut contribuer à ralentir le développement des plaques d'athérome.

Action sur l'agrégation plaquettaire

L'allicine et d'autres dérivés de l'ail peuvent inhiber l'agrégation des plaquettes, une étape importante dans la formation de caillots sanguins. **Cet effet antiplaquettaire réduit le risque de thrombose, notamment chez les personnes à risque cardiovasculaire élevé.** Cependant, cet effet nécessite une surveillance, notamment chez les personnes

prenant des anticoagulants.

Comment consommer l'ail ?

L'ail peut être incorporé dans de nombreux plats tels que les sauces, les viandes, les légumes, les vinaigrettes, les soupes.

Pour maximiser la formation d'allicine, il faut écraser ou hacher l'ail avant de le laisser reposer 5 à 10 minutes avant cuisson. La cuisson prolongée détruit partiellement l'allicine. Privilégier un ajout en fin de cuisson.

Une consommation régulière d'environ 1 à 2 gousses d'ail cru ou légèrement cuit par jour, matin et soir, est souvent recommandée pour ses effets sur la santé cardiovasculaire.

L'ail ne remplace jamais une alimentation saine (riche en fruits, légumes, fibres, bons gras), l'activité physique régulière, le contrôle du poids, l'arrêt du tabac, la prise en charge médicale des facteurs de risque (hypertension, diabète, dyslipidémie).

par Raymond DZAKPATA

Fumée : menace pour la santé

À mesure que le climat se réchauffe et que les pressions humaines et environnementales s'intensifient, les feux de végétation, qu'il s'agisse de feux de brousse, de savane ou de zones boisées, deviennent plus fréquents, plus vastes et plus difficiles à maîtriser. Au Togo, les moments propices de ces feux sont souvent de novembre à mars. Si les impacts directs des flammes tels que les morts, les blessures et les destructions matérielles, sont visibles, les effets invisibles de leurs fumées sur la santé humaine sont encore largement sous-estimés.



Image des feux de brousse

La forte exposition à la fumée de feux due à des pratiques agricoles traditionnelles, la déforestation, les changements d'utilisation des terres et les sécheresses prolongées rend les populations africaines vulnérables. Les populations les plus à risque incluent les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes, ainsi que celles souffrant de maladies respiratoires ou cardiovasculaires préexistantes.

Les travailleurs en plein air, tels que les agriculteurs et les pompiers volontaires, sont exposés de manière plus intense et répétée à ces polluants.

Une exposition qui touche des millions de personnes

Selon une étude récente de l'Université des Nations unies, le nombre de personnes exposées aux feux sauvages a augmenté de 40 % dans le monde au cours des deux dernières décennies, et l'Afrique porte une part disproportionnée de ce fardeau : **85 % des personnes exposées globalement vivent sur le continent. Dans cette région, ce sont des millions d'hommes, de femmes et d'enfants qui inhalent**

régulièrement la fumée des feux, avec de lourdes conséquences sanitaires potentielles.

Ce que contient la fumée : un cocktail dangereux

Lorsque la végétation brûle, elle produit une fumée constituée d'un mélange complexe de polluants. Parmi les plus préoccupants figurent les particules fines, minuscules particules qui pénètrent profondément dans les poumons, ainsi que des gaz toxiques tels que le monoxyde de carbone, le dioxyde d'azote, des hydrocarbures aromatiques polycycliques et des composés organiques volatils.

Ces polluants sont transportés par le vent et peuvent affecter la qualité de l'air sur des centaines, voire des milliers de kilomètres, exposant des populations bien au-delà du foyer initial de l'incendie.

Impacts néfastes sur la santé

Les effets sur la santé humaine sont multiples et souvent graves.

Au niveau du système respiratoire, on observe de l'irritation des yeux et des muqueuses, les toux, l'essoufflement, l'aggravation de l'asthme ou de la bronchite,

la réduction de la fonction pulmonaire et le risque accru de maladies pulmonaires chroniques.

Au niveau du système cardiovasculaire, l'inhalation des particules fines peut pénétrer dans le sang, provoquer une inflammation systémique. Cette inhalation peut augmenter les risques de crises cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'autres troubles cardiaques.

Selon les scientifiques de l'Observatoire Européen du Climat et de la Santé, l'exposition répétée à la fumée et aux catastrophes liées aux feux peut aggraver le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil et les symptômes dépressifs, surtout chez les populations déjà vulnérables. Ces effets ne se limitent pas aux expositions aiguës. Des études montrent que même des concentrations modérées de PM2,5 peuvent contribuer à des décès prématurés, exacerbant les maladies chroniques et réduisant l'espérance de vie dans les régions fortement exposées.

Le changement climatique

Le réchauffement climatique intensifie les conditions propices aux feux tels que des vagues de chaleur,

les sécheresses, les vents forts, rendant les saisons d'incendie plus longues et plus sévères.

Si certains feux sont naturels ou agricoles, d'autres sont exacerbés par les activités humaines combinées aux perturbations climatiques, créant un cercle vicieux difficile à briser.

Prévenir et s'adapter

Face à ce défi grandissant, la prévention et l'adaptation sont indispensables. Il faut des systèmes d'alerte précoce pour anticiper les épisodes de fumée dangereuse et informer les populations.

Adopter des mesures de protection individuelle telles que rester à l'intérieur, limiter les activités physiques en période de forte fumée, utiliser des masques filtrants et purifier l'air intérieur.

Renforcer des services de santé pour diagnostiquer et traiter rapidement les affections liées à la pollution de l'air.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) souligne que, bien que certaines expositions ne puissent être totalement évitées, des mesures concertées de prévention, de préparation et de réponse peuvent réduire significativement les impacts sanitaires graves.

par Raymond DZAKPATA

Curcuma et gingembre : éviter le cancer

Santé Alimentation

Les maladies non transmissibles (MNT) comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, certains cancers et les affections métaboliques représentent aujourd'hui une crise sanitaire mondiale. Dans ce contexte, des chercheurs africains et internationaux examinent de plus en plus le rôle des aliments fonctionnels, des aliments qui, au-delà de leurs valeurs nutritionnelles, possèdent des composés bioactifs bénéfiques pour la santé. Parmi eux figurent le curcuma et le gingembre, deux racines largement utilisées en cuisine et en médecine traditionnelle à travers le monde.



Image du curcuma et du gingembre

Le curcuma et le gingembre sont parmi les plantes les plus antioxydantes du monde. Ces épices-racines neutralisent les radicaux libres. En d'autres termes, elles agissent comme une sorte d'«antirouille cellulaire». Elles évitent à la cellule de vieillir prématurément. Très nutritifs, ces condiments contiennent des fibres et aussi beaucoup de vitamines et de sels minéraux.

Purificateurs naturels du foie

Le curcuma et le gingembre exercent une action de purifiant hépatique, c'est-à-dire qu'ils facilitent la sécrétion et l'évacuation de la bile. Une revue publiée dans « *African Journal of Biomedical Research* » fait savoir que leur consommation facilite la digestion, notamment celle des graisses. Ils peuvent être associés à la spiruline.

Prévention des cancers

La curcumine et le gingérol, ces principes actifs contenus dans ces épices, contribuent grandement à la prévention des cancers. **Ces composés bioactifs aident à lutter contre le stress oxydatif, responsable de la dégénérescence cellulaire, mais aussi contre l'inflammation qui, lorsqu'elle est chronique, entraîne des dysfonctionnements immunitaires et métaboliques en chaîne.** Deux situations qui sont

étroitement liées à l'apparition et au développement des tumeurs.

Ces vertus préventives fonctionnent ainsi contre nombre de cancers, notamment contre le cancer du poumon et du sein. Il aurait aussi un effet résolument bénéfique dans la réduction de la néoplasie intra-épithéliale, un état précancéreux de la prostate.

Ces épices ont également un effet positif contre le cancer de la peau, notamment par un rétrécissement des lésions cancéreuses externes, mais aussi contre la polyposse recto-colique familiale, les métastases hépatiques, et surtout le très répandu cancer colorectal.

D'après plusieurs études menées dans plusieurs pays dont les USA, l'Inde, la France, l'association du curcuma et le gingembre agit positivement sur la neutralisation des cellules cancéreuses.

La première étude, « *Synergistic Chemopreventive Effects of Curcumin, Gingerol, and Shogaol on HeLa Cervical Cancer Cells* » Publiée dans « *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* » (2025), **montre que des combinaisons de curcumine (du curcuma) avec les principaux composés du gingembre (gingérols et shogaols) ont un effet synergique : inhibant significativement la croissance de cellules cancéreuses cervicales HeLa et stimulant l'apoptose (mort des**

cellules tumorales) comparé à chaque composé utilisé seul. Cela indique une interaction potentielle bénéfique des composés des deux plantes dans la prévention ou l'inhibition de la croissance cellulaire cancéreuse.

Une autre étude, « *Anticancer and cancer preventive activities of shogaol and curcumin from Zingiberaceae plants in KG-1a leukemic stem cells* » publiée dans « *PubMed* » (2025), démontre que la Curcumine et shogaol (composé du gingembre) induisent l'arrêt du cycle cellulaire et l'apoptose chez les cellules cancéreuses. **Cela suggère que les composés de curcuma et de gingembre pourraient agir sur des voies biologiques impliquées dans la croissance tumorale.**

Recette

1 cuillère de curcuma en poudre, ou ½ racine écrasée, 1 cuillère de gingembre en poudre ou 1 racine de gingembre fraîche écrasée, et 250 ml d'eau (moitié de pure water). Faire bouillir l'eau et verser dans une tasse. Ajouter les ingrédients et laisser tiédir et boire.

Recette : Boisson pour captiver le métabolisme

7 feuilles de menthe fraîches, 1 morceau de gingembre frais ou une cuillerée à café de gingembre en poudre, 1 litre d'eau, et 1 cuillerée à café du miel. Pour préparer cette boisson stimulante, il suffit de mixer les

ingrédients avec de l'eau bouillie et de filtrer la boisson. Sucrez avec le miel.

On peut consommer cette boisson froide ou chaude. Pour qu'elle soit efficace, boire toujours cette boisson en dehors des repas, surtout à jeun. De cette façon, l'on va commencer la journée avec plein d'énergie et prête à brûler des calories.

Dormir suffisamment, boire de l'eau toute la journée, à jeun et en dehors des repas. Pratiquer de l'activité physique régulièrement, car, elle accélère le métabolisme.

Prendre les trois repas par jour, si possible, et ne pas sauter le petit déjeuner. Faire des dîners toujours légers avant 21 heures. Ajouter des épices à l'alimentation. Eviter les modes de vie sédentaires et de rester assis trop longtemps sans se lever. Adopter une alimentation plus riche en fruits et légumes.

Précautions

Il est également important de souligner que, bien que consommés couramment dans l'alimentation, ces extraits peuvent interagir avec certains médicaments ou entraîner des effets secondaires à fortes doses, notamment lorsqu'ils sont pris sous forme de suppléments concentrés. Les personnes atteintes de maladies chroniques ou suivant des traitements doivent donc consulter un professionnel de santé avant d'intégrer ces épices dans leur routine thérapeutique.

par Elom AKAKPO

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

Feuilles de baobab : contre anémie et fatigue

*Au Togo comme dans plusieurs pays d'Afrique subsaharienne, le baobab (*Adansonia digitata*) est un arbre très prisé surtout pour ses feuilles et fruits. Surnommé « arbre de vie », il offre des ressources alimentaires et médicinales précieuses. Si son fruit est plus connu, ses feuilles, consommées fraîches ou séchées, constituent un véritable concentré de nutriments et jouent un rôle important dans la sécurité alimentaire et la santé des populations.*



Image des feuilles de baobab

Les feuilles de baobab se distinguent par leur teneur élevée en provitamine A (bêta-carotène), essentielle pour renforcer la vision et l'immunité. Elles contiennent aussi la vitamine C, connue pour ses propriétés antioxydantes et son rôle dans la protection contre les infections. La vitamine C et les composés antioxydants aident à neutraliser les radicaux libres, soutiennent le système immunitaire et peuvent réduire l'inflammation.

On y retrouve également des vitamines du groupe B, notamment la riboflavine (B2), qui contribue à la production d'énergie pour l'organisme.

Les feuilles sont riches en minéraux et en oligoéléments, en quantités significatives de calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore, zinc et manganèse. Le calcium contribue à la solidité des os et des dents, tandis que le fer participe à la prévention de l'anémie. Le magnésium et le potassium, ensemble fonctionnent pour assurer un bon rythme cardiaque et une pression artérielle normale.

Cette énorme richesse nutritionnelle explique pourquoi les feuilles de baobab sont parfois recommandées dans les programmes de lutte contre la malnutrition infantile.

Les analyses nutritionnelles montrent que les feuilles de baobab sont particulièrement riches en protéines végétales, environ 10 à 13 % du poids sec. Elles contiennent également une forte proportion de fibres alimentaires, favorables au transit intestinal et à la santé digestive.

Feuilles fraîches ou séchées : quelles différences ?

Au Togo, les feuilles de baobab sont utilisées sous deux principales formes : fraîches et séchées, souvent réduites en poudre.

Les feuilles fraîches conservent mieux certaines vitamines sensibles à la chaleur et à l'oxydation, notamment la vitamine C. Elles sont généralement utilisées directement dans les sauces après lavage et hachage. Les feuilles séchées, en revanche, se conservent plusieurs mois. **Le séchage peut entraîner une légère diminution de certaines vitamines, dont la vitamine C, mais il concentre les minéraux et les fibres.**

Sous forme de poudre, elles sont faciles à incorporer aux sauces ou à utiliser en infusion.

Vertus et usages thérapeutiques traditionnels

Les propriétés des feuilles

de baobab sont attribuées à leur richesse en antioxydants et en composés bioactifs.

Elles contribuent à renforcer le système immunitaire grâce à la vitamine C et aux caroténoïdes, prévenir l'anémie, en raison de leur teneur en fer, soutenir la santé osseuse, grâce au calcium, améliorer la digestion par leur apport en fibres.

Dans la médecine traditionnelle africaine, les feuilles sont également utilisées pour soulager certaines affections comme la fièvre, la diarrhée, les inflammations, voire certaines infections respiratoires comme l'asthme. Toutefois, si ces usages sont bien ancrés culturellement, ils ne remplacent pas un avis médical moderne.

Les formes de consommation

Les feuilles de baobab entrent principalement dans la préparation de sauces servies avec la pâte du maïs, du mil et du fofou.

Recette simple de sauce aux feuilles de baobab

Faire bouillir l'eau, ajouter les feuilles fraîches hachées ou la feuille séchée en poudre. Ajouter l'oignon et de la tomate dans de l'huile d'arachide ou de palme, du sel, du piment, du poisson ou de la viande selon les préférences. Laisser au feu entre 10 et 20 minutes jusqu'à

obtention d'une sauce épaisse.

Infusion d'énergie

Verser une à deux cuillères à café de poudre de feuilles séchées dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser une dizaine de minutes, filtrer et boire tiède. De préférence le matin à jeun. On peut sucrer au miel (non obligatoire).

Les feuilles de baobab peuvent être associées à d'autres feuilles locales riches en nutriments, comme le moringa, l'amarante, les feuilles de patate douce ou encore le gombo, afin d'enrichir davantage la valeur nutritionnelle des plats.

Contre-indications et précautions

Toxicité potentielle : Les feuilles de baobab sont considérées comme sûres en usage alimentaire.

Mais une consommation excessive de fibres peut provoquer gaz ou inconfort digestif chez certaines personnes.

Interactions médicamenteuses : Comme beaucoup d'aliments riches en phytoconstitués, elles pourraient interagir avec certains médicaments hypoglycémiques, dans le traitement du diabète. Il faut demander conseil à un professionnel de santé.

par Gamé KOKO

Sources : « infonet-biovision.org & baobabfruit biologique »

www.sante-education.tg

Togo : une campagne nationale de dépistage des maladies non transmissibles faite à Lomé

Santé Actualité

La Division de la surveillance des maladies non transmissibles (MNT), avec l'appui de l'Union Musulmane du Togo (UMT), a lancé le lundi 9 février 2026, à Lomé, une campagne de sensibilisation et de dépistage de l'hypertension artérielle (HTA), du diabète et de l'obésité qui s'est déroulée du 9 au 13 février 2026. Cette initiative intervient à l'approche du mois de Ramadan. Elle vise à informer et à accompagner les fidèles musulmans afin qu'ils puissent observer le jeûne dans des conditions compatibles avec leur état de santé. La cérémonie de lancement a été présidée par Dr Kokou Wotobé, Secrétaire Général du ministère en charge de la santé.



Table des officiels lors du lancement de la campagne

Selon les données des enquêtes STEPS de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la prévalence de l'hypertension artérielle est passée de 19 % en 2010 à 27,4 % en 2021. **Dans le même temps, le surpoids et l'obésité concernent désormais**

avec 74 % des décès. Au Togo, la transition épidémiologique est une réalité qui impose une double charge à notre système de santé», a souligné Dr Kokou Wotobé. Il a insisté sur la nécessité d'une mobilisation collective, durable et multisectorielle afin de freiner

le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, la mauvaise alimentation et la sédentarité, promouvoir le dépistage précoce et la prise en charge intégrée des patients, encourager l'adoption de comportements favorables à la santé dès le plus jeune âge, et mobiliser les décideurs publics, les collectivités territoriales, la société civile et le secteur privé autour de la prévention.

L'objectif principal de cette campagne est de renforcer le niveau de connaissance de la population sur les maladies non transmissibles et leurs facteurs de risque. Au total, 1 500 personnes devraient bénéficier de séances de sensibilisation sur les complications liées à l'hypertension, au diabète et à l'obésité.

En parallèle, 500 visiteurs devaient bénéficier d'un dépistage clinique comprenant la prise des paramètres anthropométriques (poids, taille, périmètre abdominal) et le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC). Un contrôle de la tension artérielle et de la glycémie est également prévu. Les personnes présentant des signes d'hypertension

ou d'hyperglycémie seront immédiatement référées vers des structures sanitaires adaptées pour une prise en charge appropriée.

À travers cette action, les autorités sanitaires entendent promouvoir le dépistage précoce, élément clé pour prévenir les complications graves telles que les accidents vasculaires cérébraux (AVC), les insuffisances rénales ou encore les maladies cardiovasculaires.

Le chef de la Division de la surveillance des MNT, Prof. Belo Mofou, a expliqué que le choix de la période précédant le Ramadan n'est pas anodin. La rupture du jeûne modifie en effet les habitudes alimentaires et les rythmes biologiques, avec parfois une consommation accrue de sucres et de graisses.

A l'occasion, il a été annoncé qu'une nouvelle enquête STEPS prévue en cette année 2026 afin d'actualiser les données épidémiologiques et d'affiner les stratégies nationales de lutte contre les maladies non transmissibles.

par Elom AKAKPO



Image des patientes bénéficiant des conseils après les tests de dépistage

30,8 % de la population, contre 21,6 % une décennie auparavant.

« Les maladies non transmissibles représentent aujourd'hui la première cause de mortalité dans le monde,

la progression de ces pathologies. Selon lui, ces journées dédiées aux MNT visent notamment à renforcer la sensibilisation sur les facteurs de risque évitables tels que



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 ...