



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



SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 861 du 22 Avril 2026

Eucalyptus : prévenir les maladies respiratoires



4

EUCALYPTUS : PREVENIR TOUTE MALADIE RESPIRATOIRE

Pollution de l'air : informer
et agir dans les ménages

3

Bronchite :
signes et remèdes naturels

6

Avocat :
pourquoi le consommer ?

5

Lutte contre le paludisme

Très bientôt au Togo, une nouvelle campagne de distribution gratuite de moustiquaires imprégnées d'insecticide

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

Banane mûre : un allié contre le stress



Image d'une banane

Avant que l'anxiété ne s'installe durablement et n'évolue vers des troubles plus sérieux comme le trouble anxieux généralisé, il est possible d'agir en amont. Parmi les solutions accessibles, l'alimentation joue un rôle essentiel.

Certains aliments influencent directement notre bien-être mental, et la banane mûre figure parmi les plus intéressants.

Riche en nutriments, la banane contient du tryptophane, un acide aminé indispensable à la production de sérotonine. Cette substance, souvent appelée « hormone du bonheur », intervient dans la régulation de l'humeur, du sommeil et du stress. Un faible niveau de sérotonine est fréquemment associé à des états d'anxiété ou de déprime.

Consommer de la banane mûre peut ainsi contribuer à améliorer l'équilibre émotionnel.

Au-delà de cet effet sur l'humeur, la banane est également une

excellente source d'énergie. Elle contient des vitamines du groupe B, connues pour leur rôle dans le bon fonctionnement du système nerveux, ainsi que du potassium, un minéral essentiel qui aide à réduire la fatigue et favorise la concentration.

L'Organisation mondiale de la santé rappelle l'importance d'une alimentation équilibrée dans la prévention des troubles mentaux.

Dans cette logique, intégrer des aliments simples et naturels comme la banane peut constituer une stratégie efficace pour mieux gérer le stress au quotidien.

Facile à trouver, peu coûteuse et nutritive, la banane mûre apparaît ainsi comme un allié précieux pour soutenir la santé mentale. Bien sûr, elle ne remplace pas un suivi médical en cas de troubles sévères, mais elle peut contribuer à renforcer le bien-être et la résilience face aux tensions de la vie quotidienne.

par Jean ELI

ils ont dit...



Dr Mohamed Janabi,
Directeur régional de l'OMS pour l'Afrique

« Néanmoins, le financement de la recherche et de l'innovation demeure limité, les systèmes de surveillance sont inégaux et les capacités d'alerte précoce doivent être renforcées. Notre défi commun est clair : investir dans l'innovation et garantir un accès équitable à ses bénéfices.

L'OMS envisage une nouvelle ère de la santé en Afrique, fondée sur un engagement renouvelé en faveur de la science à tous les niveaux. La Couverture sanitaire universelle, afin que chacun bénéficie d'interventions éprouvées. La résilience, grâce à des systèmes renforcés capables de détecter et de répondre rapidement aux menaces. La modernisation, avec le renforcement des capacités des ressources humaines et l'innovation numérique. L'appropriation, pour permettre aux pays africains de diriger, financer et pérenniser leurs systèmes de santé.

En cette Journée mondiale de la santé, nous encourageons les gouvernements africains à accroître les investissements nationaux dans la science, la recherche et l'innovation, comme fondement de la sécurité sanitaire et du développement durable... »

PHARMACIES DE GARDE DU 20/04/2026 au 27/04/2026

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphé-Boigny	96 80 09 50
CHÂTEAU-D'EAU	Av. Augustino de Souza, près du Château d'eau de BE	71 33 88 88
BE-KPEHENO	Boulevard Félix HOUPOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpô	22 21 01 28
DE LA MARINA	BD du Mono en face du poste frontière D'Aflao Kodjoviakopé	91 01 96 91
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpô	22 22 28 41
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
RAOUDHA	Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	52 Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
KELEGOUGAN,	AGOE-Kelegougan, à 100m de la station TOTAL Kelegougan,	92 95 38 38
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
LA RUCHE	Attigéou, derrière la clôture de l'aéroport,	91 54 16 16
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoé Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
WASTINE	Adidogome logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	79 98 33 33
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, non loin du CMS Mur	98 77 21 53
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann, non loin d'Orabank	70 49 96 55
LIDDI	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ZILIDJI	Derrière le marche d'agoè zongo	92 61 66 08
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 48 12
EXCELLENCE	AGOE Démakpô Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
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 Atomé 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 Energies	70 74 22 22
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	90 82 67 67
La Patience	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39
Sika	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	92 62 06 51

Pollution de l'air : informer et agir dans les ménages

Santé Environnement

La pollution atmosphérique est une menace croissante pour la santé publique. D'après Organisation mondiale de la santé (OMS), elle est responsable de millions de décès prématurés chaque année. Les principales sources sont liées aux activités humaines : combustion des carburants par les véhicules, émissions industrielles, production d'énergie et utilisation domestique du charbon du bois. Dans des villes comme Lomé, les gaz d'échappement et la gestion inadéquate des déchets contribuent fortement à la dégradation de la qualité de l'air.



Image d'une eau citronnée

Les chiffres de l'OMS précisent qu'entre 6,7 et 7 millions de décès prématurés chaque année dans le monde sont liés à la pollution de l'air. **On note dans les détails, environ 4,2 millions de décès dus à la pollution de l'air extérieur et entre 2,5 et 3 millions de décès dus à la pollution de l'air intérieur dont les cuisines au bois, au charbon.**

Facteurs aggravants

L'urbanisation rapide, combinée à une croissance démographique soutenue, accentue le phénomène. Le manque d'infrastructures adaptées, l'usage de véhicules d'occasion polluants et le brûlage des déchets aggravent la situation.

A cela s'ajoute un manque d'informations des populations et une application limitée des réglementations environnementales.

Impact de la pollution sur la santé

Respirer un air pollué expose l'organisme à des particules fines et à des gaz toxiques.

Ces substances pénètrent profondément dans les poumons et peuvent atteindre la circulation sanguine.

Les effets immédiats incluent irritations des yeux, toux et difficultés respiratoires. A long terme, les risques deviennent

beaucoup plus graves.

Maladies liées à l'air pollué

Parmi les pathologies les plus courantes figurent les infections respiratoires aiguës, la bronchite chronique et les maladies cardiovasculaires. L'exposition prolongée rend plus vulnérables les enfants et les personnes âgées.

Les maladies cardiovasculaires, dont l'infarctus du myocarde et les AVC, qui sont les premières causes de décès liées à la pollution de l'air.

Le cancer du poumon causés par une exposition prolongée aux particules fines augmente fortement le risque de cancer.

La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire chronique grave qui réduit progressivement la capacité à respirer.

Les infections respiratoires aiguës sévères, qui sont plus remarquées chez les enfants et les personnes âgées avec les pneumonies graves.

L'asthme sévère et aggravé: la pollution ne crée pas toujours l'asthme, mais elle peut le déclencher ou l'aggraver jusqu'à des formes graves.

Conséquences sociales et économiques

Au-delà de la santé, la pollution atmosphérique a des répercussions économiques importantes.

Elle entraîne une baisse de la productivité, une augmentation des dépenses de santé et une dégradation du cadre de vie. Les ménages les plus modestes sont souvent les plus exposés, accentuant ainsi les inégalités sociales.

Solutions pour un air plus sain dans les ménages

L'OMS révèle qu'une grande partie de la pollution de l'air en Afrique vient des activités domestiques. Pour inverser la tendance, des actions concertées sont nécessaires. Les autorités doivent renforcer les normes environnementales. Il s'agit entre autres de promouvoir les transports publics et encourager les énergies propres. Au niveau des ménages, il s'agit :

Remplacer progressivement le charbon et le bois

L'utilisation du bois et du charbon pour cuisiner est une grande source de pollution intérieure. **Il est conseillé d'opter pour le gaz domestique, les foyers améliorés qui font moins de fumée, et demande moins de combustible.**

Aérer régulièrement les habitations

Beaucoup de fumées restent enfermées dans les maisons. **Il faut ouvrir portes et fenêtres pendant et après la cuisson, éviter de cuisiner dans des**

espaces fermés sans ventilation.

Eviter de brûler les déchets à domicile

Brûler les ordures comme les plastiques, pneus, déchets ménagers, libère des gaz toxiques très dangereux pour la santé. A la place, il faut utiliser les services de collecte, regrouper les déchets dans des points appropriés.

Entretien des moyens de transport

Les motos et voitures mal entretenues polluent fortement l'air. Il faut faire réviser régulièrement son engin et éviter les moteurs trop anciens ou très polluants.

Planter des arbres et verdifier son environnement

Les arbres absorbent certains polluants et améliorent la qualité de l'air. **Il faut planter des arbres dans les maisons, créer de petits espaces verts autour des maisons. Les citoyens peuvent aussi agir en limitant l'usage des véhicules individuels, en évitant de brûler les déchets et en adoptant des pratiques domestiques moins polluantes.**

La lutte contre la pollution de l'air est une responsabilité collective essentielle pour préserver la santé et l'avenir des populations.

Sources : « Organisation Mondiale de la Santé (OMS) » & « Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) »

par Gamé KOKO

Eucalyptus : prévenir les maladies respiratoires

L'eucalyptus est un arbre très utilisé en médecine traditionnelle pour ses vertus. L'eucalyptus possède des propriétés anti-fongiques, anti-bactériennes, expectorantes. Il est utilisé en cas de bronchite, rhino-pharyngite ou laryngite pour calmer la toux et fluidifier les expectorations bronchiques.



Image d'une infusion d'eucalyptus

L'eucalyptus peut se montrer d'une efficacité redoutable en cas de rhume, grippe ou sinusite, ou encore sur les infections urinaires ou à candidose (mycose). **L'eucalyptus, notamment sous forme d'huile essentielle, contient un composé clé, le cinéole (ou eucalyptol).**

Cette substance est reconnue pour ses propriétés anti-

inflammatoires, expectorantes (facilitant l'évacuation du mucus) et antimicrobiennes.

Bonne santé respiratoire

L'eucalyptus possède des propriétés anti-fongiques, anti-bactériennes, expectorantes. Il est utilisé en cas de bronchite, rhino-pharyngite ou laryngite pour calmer la toux et fluidifier

les expectorations bronchiques.

Il peut aussi se montrer d'une efficacité redoutable en cas de rhume, grippe ou sinusite, ou encore sur les infections urinaires ou à candidose (mycose).

L'inhalation de vapeurs d'eucalyptus aide à dégager les voies nasales obstruées, facilitant ainsi la respiration et réduisant la congestion.

L'eucalyptol, le principal composé actif de l'huile d'eucalyptus, possède des propriétés anti-inflammatoires qui aident à apaiser l'inflammation des voies respiratoires, soulageant ainsi la toux et l'irritation de la gorge.

L'infusion d'eucalyptus (30 g de feuilles par litre d'eau) est un puissant expectorant et un fluidifiant des mucosités. Elle est efficace pour soulager les bronchites chroniques ou aiguës. Il augmente les sécrétions en agissant directement sur les cellules bronchiques et en détruisant le mucus. Résultat, il exerce une action antitussive, laquelle est renforcée par une action antiseptique, dans la mesure où l'eucalyptus inhibe le développement des bactéries et des champignons.

Certaines recherches scientifiques suggèrent que l'eucalyptus peut avoir des propriétés antivirales qui peuvent contribuer à combattre les virus responsables du rhume.

Une étude menée entre 2007 et

2008 en Israël et destinée à étudier les effets de plusieurs huiles essentielles aromatiques dont les huiles essentielles de 2 types d'eucalyptus sur les patients souffrant d'infections des voies respiratoires supérieures a démontré leur efficacité. Les résultats publiés en 2020 relatent que **vingt minutes seulement après avoir été administré, les patients ont commencé à ressentir une amélioration au niveau de la gorge ainsi que de leur toux.**

Recette : thé d'eucalyptus

Prendre 15 feuilles d'eucalyptus séchées dans 1 litre d'eau. Faire bouillir le tout pendant environ 15 à 20 minutes. Laisser reposer et filtrer. Boire 1 tasse, 3 fois par jour (matin, midi, soir). Ajouter éventuellement 1 cuillère à café de miel pour adoucir le goût et apaiser la gorge. On peut aussi ajouter 1 cuillère à café de jus de citron.

Précautions

Savoir qu'il existe près de 500 espèces d'eucalyptus mais qu'elles possèdent toutes des propriétés similaires. L'huile essentielle d'eucalyptus est déconseillée chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants. Par précaution, demander conseil au médecin ou pharmacien.

Source : « World Naturopathie Federation »

par Raymond DZAKPATA

Maladies respiratoires : facteurs de risque et populations vulnérables

Les maladies respiratoires figurent parmi les principales causes de mortalité dans le monde. Selon l'Organisation mondiale de la santé, elles représentent un enjeu majeur de santé publique, notamment dans les pays à revenu faible et intermédiaire. De l'asthme aux infections pulmonaires, en passant par les maladies chroniques comme la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), ces affections touchent des millions de personnes chaque année.

Les maladies respiratoires peuvent être provoquées par divers facteurs, souvent combinés.

Les infections : virus (comme la grippe ou la COVID-19), bactéries (tuberculose, pneumonie) ou champignons.

La pollution de l'air : l'exposition aux particules fines, notamment en milieu urbain ou à cause de la combustion de biomasse (charbon, bois), est une cause majeure. L'Agence européenne pour l'environnement souligne que la pollution atmosphérique est responsable de nombreuses pathologies pulmonaires. **Le tabagisme :** actif ou passif, il reste le principal facteur de maladies respiratoires chroniques.

Les expositions professionnelles : poussières, produits chimiques, fumées toxiques dans certains secteurs (mines, industrie, agriculture).

Facteurs de risque

Certains facteurs augmentent

significativement le risque de développer une maladie respiratoire, dont les conditions de vie précaires telles que la promiscuité, la mauvaise ventilation, l'utilisation de combustibles polluants.

On a l'urbanisation rapide avec l'augmentation de la pollution et des allergènes, les habitudes de vie dont le tabagisme, la sédentarité, la mauvaise alimentation, les changements climatiques qui favorisent la propagation des allergènes et des maladies infectieuses. Les populations vivant dans des zones urbaines pauvres sont particulièrement exposées à ces risques cumulés.

Les personnes à risque

Certaines catégories de la population sont plus vulnérables qui sont entre autres, les enfants puisque leur système respiratoire est encore en développement, les personnes âgées qui présentent souvent des comorbidités.

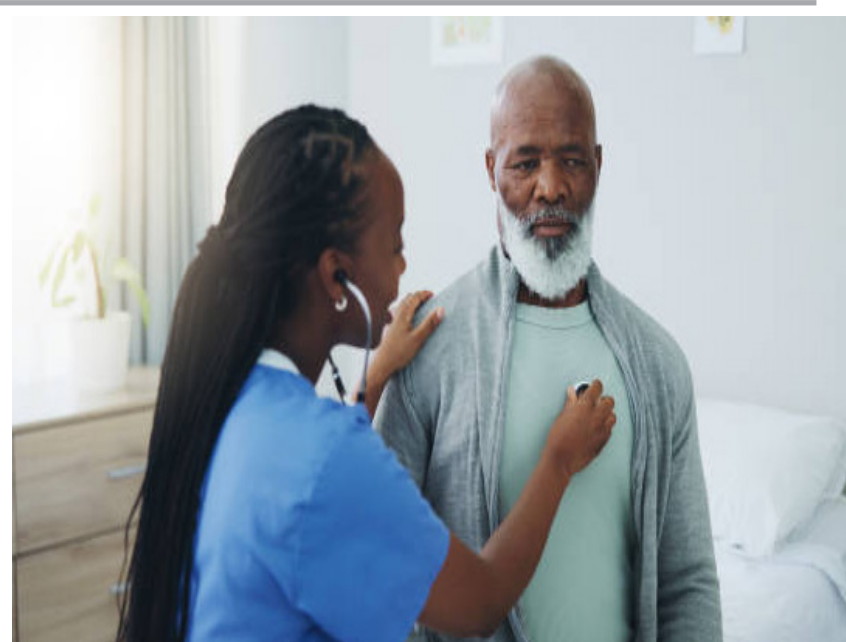


Image d'une spécialiste examinant un patient

Il y a les personnes atteintes de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques, les travailleurs exposés à des environnements pollués, les femmes dans les zones rurales, souvent exposées à la fumée de cuisson.

Un enjeu de santé publique urgent

Les maladies respiratoires ne sont pas seulement une question médicale,

mais aussi sociale et environnementale.

Leur prévention passe par des politiques publiques fortes comme l'amélioration de la qualité de l'air, la lutte contre le tabagisme, accès aux soins et la sensibilisation des populations.

La réduction de l'exposition aux facteurs de risque peut prévenir une grande partie des maladies respiratoires.

Avocat: pourquoi le consommer ?



Image des avocats

On trouve dans un avocat, de la Vitamine E, un puissant antioxydant qui protège les cellules du stress oxydatif. Le stress oxydatif est un déséquilibre causé par un déficit en antioxydants ou une surproduction de radicaux libres dans l'organisme.

Ces radicaux libres sont des substances dangereuses qui exercent une agression sur les cellules de l'organisme, pouvant mener à un vieillissement cellulaire accéléré, une dégradation de l'immunité et augmenter le risque de cancers. En consommant régulièrement l'avocat, on est protégé contre les radicaux libres.

Dans l'avocat, il y a aussi la vitamine C qui renforce le système immunitaire et la santé de la peau. **La vitamine K, importante pour la coagulation sanguine et la santé osseuse. Il regorge aussi la vitamines B telles que B5 (acide pantothénique), B6 (pyridoxine) et folates (B9), qui jouent un rôle clé dans la gestion de l'énergie et la formation des cellules sanguines.** L'avocat comporte plusieurs sels minéraux. En premier lieu, le potassium permet de maintenir une pression artérielle normale. Le magnésium aide à la fonction musculaire et nerveuse. Le cuivre intervient dans la formation de collagène et assure la santé des vaisseaux sanguins.

Principes actifs de l'avocat

Les principes actifs dans

un fruit sont des substances dotées de propriétés spécifiques, souvent thérapeutiques, autrement dit pour soigner une maladie.

L'avocat contient plusieurs principes bioactifs qui lui confèrent des propriétés thérapeutiques, notamment les acides gras mono-insaturés (oméga-9), ces graisses saines aident à réduire le cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et favorisent la santé cardiaque. Les antioxydants (comme la lutéine et la zéaxanthine), protègent les yeux contre les dommages liés à la lumière et à l'oxydation. Les fibres qui aident à la digestion et à la régulation du transit intestinal.

Maladies à éviter et traiter avec l'avocat

L'avocat est un fruit pour la santé du cœur, des vaisseaux sanguins et de tout le système cardiovasculaire. L'avocat permet d'éviter et de résoudre les maladies du cœur. Ceci grâce à ses acides gras insaturés, qui aident à abaisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardiaques.

En consommant l'avocat, on est protégé contre l'hypertension. Ceci à cause du potassium qui se trouve dans l'avocat et est bénéfique pour réguler la pression artérielle.

Riche en fibres et la teneur en graisses saines, l'avocat aide à contrôler la glycémie. Donc un fruit que le diabétique doit consommer régulièrement.

Ses fibres aussi protègent contre les troubles digestifs dont la constipation. Grâce à sa vitamine C, l'avocat renforce le système immunitaire et aide à prévenir les infections.

Comment consommer l'avocat ?

Dans les régions où poussent l'avocat notamment dans le grand Koto, Wawa, Ogou on le consomme bien mûr et seul sans ajouter aucun autre aliment.

L'avocat est aussi consommé avec les tubercules préparés à l'eau (Tékon, agbelikon), avec du riz et parfois du gari.

Dans les centres urbains, la consommation de l'avocat a pris un envol inquiétant avec des mélanges insolites et jugés dangereux pour la santé.

Eviter de consommer l'avocat sous ces formes

Faire la salade à l'avocat avec la sardine en boîte et du vinaigre, du sel, et le tout accompagné du pain, n'est pas du tout un bon mélange. Ajouter de l'huile raffinée sur l'avocat est très mauvais pour la santé.

Car, les huiles raffinées sur le marché sont composées de gras trans ou d'acide gras saturés, qui vont corrompre la qualité et les vertus de l'avocat. L'avocat est un fruit très huileux, de la bonne huile qui a des vertus sur la santé du cœur et des vaisseaux sanguins.

Ajouter à l'avocat de la mayonnaise est un mélange de malbouffe qui va causer la

mauvaise digestion et corrompre la qualité et les vertus de l'avocat.

La mayonnaise, comme les huiles raffinées, est composée de gras trans ou d'acide gras saturés et autres additifs qui agressent le cœur et les vaisseaux sanguins.

Consommer l'avocat avec les frites est aussi déconseillé à cause de son effet de constipation que cela peut causer. Consommer l'avocat avec du pain. C'est la formule la plus pratiquée à Lomé.

Les revendeuses de pains font des compositions sous forme de sandwich et plusieurs personnes adorent le consommer. Mais attention éviter d'ajouter de l'huile sur l'avocat dans le pain.

La plupart de ces revendeuses utilisent des huiles raffinées et très mal conservées.

Pour ceux qui aiment consommer l'avocat avec du pain, le faire sans rien ajouter: avocat et pain.

Le meilleur sandwich à l'avocat

Avocat, oignon, tomate. On peut ajouter une petite quantité d'huile (cela n'est pas indispensable).

Mais de l'huile végétale saine, préparée de façon artisanale sans additifs.

Il s'agit entre autres de l'huile de soja, l'huile de coco, l'huile de goussi, l'huile de kluklui. Juste une petite quantité.

Si cela va être pris avec du pain, éviter d'ajouter du sel. Puisque que le pain contient déjà du sel.

par Gamé KOKO

Bronchite : signes et remèdes naturels

La bronchite est une inflammation de bronches d'origine infectieuse virale ou bactérienne, ou secondaire à des produits toxiques. La bronche est donc ce tuyau dans lequel l'air circule dans les poumons. Au Togo, les Infections Respiratoires Aigües de l'enfant (IRA), en particulier la bronchite, constituent l'une des premières causes de consultation médicale en pédiatrie. Quelles sont entre autres les causes, personnes à risques et complications, le de cette maladie qui reste une affection très fréquente ?



Image d'une femme souffrante de bronchite

Il existe deux types de bronchites : la bronchite aigue qui est liée à une inflammation aigue de la bronche et dont les signes apparaissent quelques jours après l'inflammation. On a la bronchite chronique où le phénomène dure plusieurs mois voire des plusieurs années.

Causes et facteurs de risques

La bronchite aigue est généralement d'origine infectieuse surtout virale (Coronavirus, Rhinovirus, Adénovirus, Myxovirus influenzae) et bactérienne. La bronchite chronique est due à l'inhalation d'éléments irritants tels que la fumée du tabac, les particules fines, notamment en période de forte pollution, les gaz toxiques tels que insecticides, herbicides.

Un certain nombre de professions prédisposent aux bronchites : industries métallurgiques ou chimiques, industries textiles (inhalation de poussières de coton), manipulation de vieux chiffons, industries de transformation des végétaux (fabrication de papier à cigarette, de panneaux isolants, des tourteaux, des engrais), inhalation de la farine chez les boulangers ou de foin moisi chez les fermiers, industries minières, carrières de pierre...

Les bronchites peuvent avoir également une origine allergique dues à des poussières végétales, animales ou minérales.

La bronchite est-elle contagieuse ?

La bronchite aigue peut être contagieuse. Mais la bronchite chronique ne l'est pas.

Les personnes à risque sont généralement : les enfants, les personnes âgées, les asthmatiques, les personnes atteintes d'emphysème pulmonaire ou d'insuffisance cardiaque. Ces deux derniers groupes de personnes ont des bronches obstruées par les sécrétions, ce qui contribue à favoriser les infections.

Comment elle se manifeste ?

Les symptômes sont entre autres la fièvre, des courbatures, une fatigue intense. Sur le plan respiratoire on aura une toux d'abord sèche quinteuse à laquelle s'associe une douleur thoracique généralement liée à la toux. Progressivement, cette toux va devenir grasse et donc productive. Mais ce qui doit alerter le plus, c'est surtout l'apparition d'une difficulté respiratoire.

La bronchite est-elle dangereuse ?

La bronchite aiguë est une pathologie généralement bénigne qui guérit spontanément de quelques jours à quelques semaines. Mais elle peut parfois présenter des complications nécessitant une prise en charge médicale telle que la surinfection bronchique et les pneumopathies.

Mais, il faut toujours consulter un médecin. La

bronchite chronique quant à elle est dangereuse surtout dans sa forme obstructive, beaucoup plus rencontrée chez les fumeurs chroniques, puisqu'elle entraîne une insuffisance respiratoire chronique.

Si une personne n'arrive plus à respirer, il n'y a plus de vie.

Quelles peuvent être les complications ?

Les complications sont entre autres : la surinfection par des bactéries (pneumonie) surtout pour la bronchite aigue.

On peut observer l'insuffisance respiratoire, la décompensation c'est à dire l'aggravation des symptômes d'autres pathologies notamment pulmonaires ou cardiaques pour la bronchite chronique.

Quels sont les moyens de prévention ?

Il faut pratiquer les gestes suivants: laver régulièrement les mains avant de manger afin d'éviter d'avaler les germes qu'elles peuvent porter ; mettre sa main devant sa bouche avant de tousser pour éviter de contaminer les autres ou tousser dans un mouchoir ; porter régulièrement un masque ou un cache-nez ; Aérer régulièrement son l'appartement ou sa maison; se vacciner surtout contre le Covid-19 ou la grippe surtout pour les personnes à risque ; éviter le tabagisme qu'il soit actif ou passif ; il faut consulter le plutôt possible si les symptômes ne s'améliorent pas et une difficulté respiratoire apparaît. Il est aussi recommandé

de se reposer suffisamment.

Recettes naturelles

Ces recettes peuvent accompagner tout traitement pharmaceutique sous forme de complément alimentaire.

Recette 1

Faire du thé au gingembre. Utiliser 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, 05 clous de girofle moulus et 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre. Tremper dans 1 tasse d'eau bouillante et boire surtout le matin à jeun. On peut aussi ajouter le jus d'un morceau de citron.

Recette 2

02 oignons, 1 litre d'eau, 02 cuillères à soupe de miel, 1 cuillères à soupe de curcuma, 1 cuillère à café de gingembre en poudre. Ajouter le miel dans l'eau et sur le feu, faire chauffer sans bouillir. Couper les oignons en quartiers et la racine de gingembre et les ajouter à l'eau avec du miel. Lorsque le mélange rentre en ébullition, ajouter le curcuma et réduire à feu doux. Laisser mijoter le mélange jusqu'à ce que la quantité d'eau se réduise de moitié. Filtrer et verser le mélange dans un bocal en verre. Une fois complètement refroidi, mettre et garder cette préparation dans le réfrigérateur. Prendre 2 cuillères à soupe de ce mélange matin et soir, deux heures après un repas. Toujours consulter un professionnel de la santé si vos troubles respiratoires et symptômes associés sont persistants et sans amélioration.

par William O.

Fonio : un alicament pour les diabétiques

Santé Alimentation

Le fonio, longtemps relégué au rang de céréale traditionnelle, revient aujourd'hui au cœur des débats nutritionnels. Considéré comme un véritable « alicament », ce petit grain séduit par ses qualités nutritionnelles et son potentiel dans la prévention de maladies chroniques comme le diabète de type 2.



Image d'une femme en train de traiter du fonio

Lssu des espèces *Digitaria exilis* et *Digitaria iburua*, le fonio se distingue par une composition particulièrement équilibrée. Naturellement sans gluten, il est adapté aux personnes intolérantes et se caractérise par une excellente digestibilité.

Il contient environ 92 % de glucides, principalement des sucres lents, mais aussi des protéines végétales (8 à 12 %), des fibres alimentaires favorisant la digestion, des minéraux essentiels : fer, zinc, calcium, phosphore, magnésium, des vitamines du groupe B, notamment la thiamine et la riboflavine.

Ces nutriments jouent un rôle clé dans le métabolisme énergétique, la fonction nerveuse et la santé cardiovasculaire.

Un allié pour réguler la glycémie

L'un des principaux atouts du fonio réside dans son faible impact sur la glycémie. Avec un indice glycémique modéré (environ 50-55), il libère progressivement le glucose dans le sang, évitant ainsi les pics glycémiques. Selon le diététicien-nutritionniste malien Ibrahim Cissoko, cette céréale est particulièrement recommandée aux personnes diabétiques et

âgées. Sa digestion lente contribue à une meilleure régulation du taux de sucre dans le sang. **Des recherches menées par Dr Djibril Traoré, chercheur à l'Institut de Technologie Alimentaire de Dakar, suggèrent que le fonio pourrait avoir un effet bénéfique dans la gestion du diabète.**

Selon ses travaux, il contient des composés soufrés favorisant l'action de l'insuline, du chrome, qui active cette hormone essentielle à la régulation du glucose, des bêta-glucanes, connus pour leur rôle dans le contrôle glycémique et le renforcement de l'immunité. Des tests réalisés sur des modèles animaux ont montré des résultats encourageants, notamment une réduction de certains effets du diabète et des complications liées à l'obésité.

Un aliment utile

Malgré ces résultats prometteurs, les experts appellent à la prudence. Le nutritionniste français Stéphane Besançon rappelle que le fonio ne guérit pas le diabète. « *Il ne s'agit pas d'un aliment antidiabétique à proprement parler. En revanche, il présente des caractéristiques intéressantes dans l'alimentation du patient diabétique* », souligne-t-il.

Comparé à des céréales comme

le riz, le maïs ou le sorgho, le fonio a un impact glycémique plus faible.

Ce qui en fait une option plus favorable dans une alimentation équilibrée.

Des bienfaits au-delà du diabète

Outre son rôle dans la régulation du sucre sanguin, le fonio offre d'autres avantages.

Santé digestive: ses fibres favorisent le transit intestinal et l'équilibre du microbiote

Prévention des carences: sa richesse en fer et en zinc contribue à lutter contre l'anémie

Santé cardiovasculaire: le magnésium et les antioxydants participent à la régulation de la tension artérielle

Énergie durable: ses glucides complexes assurent une libération progressive de l'énergie

Il est ainsi recommandé pour divers profils : enfants, femmes enceintes, personnes âgées, sportifs ou encore personnes souffrant d'intolérance au gluten.

Conseils de consommation et précautions

Pour tirer pleinement profit du fonio, les nutritionnistes recommandent de l'intégrer dans une alimentation diversifiée. Selon

Stéphane Besançon, les céréales ne devraient pas dépasser 50 % de l'apport calorique journalier, soit environ 300 g par jour.

L'accompagnement du fonio est également essentiel. Il faut privilégier des sauces riches en légumes, limiter le sel, le sucre et les matières grasses, et éviter les préparations trop transformées.

Par ailleurs, la promotion des céréales locales comme le fonio, le mil ou le sorgho présente un double avantage : sanitaire et environnemental. Ces cultures, adaptées aux conditions climatiques africaines, nécessitent moins d'intrants chimiques et contribuent à une alimentation plus durable.

Un aliment d'avenir pour l'Afrique

Face à la montée des maladies non transmissibles comme le diabète et aux défis de sécurité alimentaire, le fonio apparaît comme une solution à la fois nutritionnelle, économique et écologique.

S'il ne remplace pas un traitement médical, son intégration régulière dans l'alimentation peut contribuer à améliorer la santé des populations.

par Raymond DZAKPATA



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 ...