

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



Clou de
girofle
recettes
aphrodisiaques⁶

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°633 du 25 Août 2021

Ail: recettes contre rhume, grippe, toux et hémorroïde



3

L'AIL: UN ANTIBACTERIEN NATUREL



Fenugrec : bonne
érection pour l'homme

2



Curcuma pour une peau
éclatante et saine

7



Piment: améliorer la
circulation du sang

5

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil

LUNETTERIE MÉDICALE
MONTURES OPTIQUES - VERRES CORRECTEURS - LENTILLES DE CONTACT - ENTRETIEN

Nous contacter

Tokoïn Doumassé (LOMÉ-TOGO)
(+228) 2 22 90 53 / 93 21 28 93

Agoè Zongo (LOMÉ-TOGO)
(+228) 93 21 28 92

Lama (KARA-TOGO)
(+228) 90 84 90 13

Fenugrec : bonne érection pour l'homme



Le fenugrec est aphrodisiaque, une épice efficace pour booster la libido. D'après des études, il est recommandé pour le traitement de la stérilité chez l'homme et la femme. En phytothérapie, cette épice intervient dans le traitement ou la prévention de l'impuissance sexuelle chez l'homme et la frigidité chez la femme. Chez les hommes, le fenugrec contribue à la synthèse de la testostérone qui stimule un effet aphrodisiaque et qui entraîne une hausse de l'envie sexuelle.

Le fenugrec donne à l'homme une forte érection, une grande sensation de virilité au grand bonheur du couple.

Recette : Avoir le fenugrec en poudre, ou le mouliner soi-même à la maison. Prendre 1 cuillère à soupe de la poudre, et la mélanger à la bouillie matinale, ou en faire une infusion dans une tasse. Boire matin et soir sur une période d'un mois. Faire une pause et reprendre pour une période d'un mois encore. Attention, le fenugrec ouvre un grand appétit. Donc faire attention pour ne pas développer le surpoids ou l'obésité. Faire chaque jour 30 minutes d'exercice physique.

Source : « Funkfood » & « Ile aux épices »

par Gamé KOKO

Promotion du lavage des mains contre Covid-19 et Ebola

Les virus sont des particules microscopiques qui infectent l'organisme et peuvent causer la mort. Mais ils peuvent être vaincus à travers une hygiène régulière des mains. C'est pourquoi en ces périodes de pandémie le lavage des mains doit être appliqué à tout moment et en tout lieu. Il faut laver les mains avec de l'eau et du savon, ou avec de l'eau javellisée ou encore avec de la cendre

- Il faut laver les mains avant de manger,**
- Il faut laver les mains avant de cuisiner**
- Il faut laver les mains après avoir utilisé les toilettes**
- Il faut laver les mains du retour du service ou du marché**
- Éviter de porter vos mains vers le nez et sur vos lèvres durant la journée**
- Il faut laver les mains après une sortie et après avoir pris contact avec un groupe de personnes ou une foule**
- Que les parents veillent à ce que les enfants au retour de l'école lavent immédiatement les mains avec du savon, de l'eau de javel ou la cendre avant toute activité domestique**
- Que devant nos maisons, écoles, services publics et privés, supermarchés et bars restaurants et tout autre lieu public, le dispositif du lavage des mains soit installé pour éviter toute infection.**
- Que chacun se prenne en charge pour se protéger et protéger son prochain**
- Éviter tout contact avec le sang, les selles, les urines, la salive et les vomissements d'une personne suspecte ou malade d'Ebola**
- Éviter de manipuler, en l'absence de toutes mesures de protection adaptée, le corps d'une personne suspectée décédée d'Ebola ;**
- Bien cuire les aliments, surtout les viandes avant de les consommer.**

Les symptômes d'Ebola

Le virus Ebola engendre des symptômes similaires à d'autres maladies courantes. Cependant certains symptômes associés peuvent attirer notre attention. Il s'agit :

D'une fièvre brusque et forte
Une fatigue intense
Les maux de tête
Le mal de gorge
Les douleurs musculaires
La diarrhée et les vomissements

PHARMACIE DE GARDE Du 23 Août au 30 Août 2021

HANOUCOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM.	22 21 01 15
3 ^e ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	22 21 52 27
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	22 21 45 30
OLIVIERS	Bd. Hou hêt-Boi n	22 27 04 34
ESPERANCE	Face Ecole Française Nyékonakpoè (Rue Adjololo)	22 21 01 28
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	22 22 25 25
St PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	22 61 56 14
HEDZRAWANE	Marché HEDZRAWANE	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	96 80 10 01
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	96 80 10 03
J-MIMSHAK	à 50m de la base de Satom Hountigomé	22 60 30 50
MAWULE	Bè-Kpota Anc. Pharmacie du Rond Point Gakpoto	70 45 91 86
MAELYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	22 27 60 19
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de Poste	99 91 13 42
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	96 80 09 96
BONTE	Route de SEGBE, Wongomé-Adidogomé en station Sanol	96 80 09 00
DE LA VICTOIRE	voie douane Adidogomé-carrefour Limousine (Après les rails)	70 45 74 92
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Dicrolé-Gakli, immeuble Favo	22 51 22 86
GROUPE C	AGBALEPEDOGAN face Clinique la Victoire	99 98 20 87
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	22 25 03 26
LUMIERE	Agbalépédogan	70 43 15 49
ORCHIDEES	LEO 2000	22 51 30 40
SOLIDARITE	Rue Avédzi-Vakpossito - Près de la Station Total Totsi	22 50 37 07
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
N.D. DE LOURDE	Agoè Anomé, carrefour "Deux lions"	22 55 19 64
CLEMENCE	Entre l'Agence CEET d'Agoè et l'Ecole privée La Source	70 19 35 35
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYÉYÉ non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi, Rond point Cool Catch	93 83 91 00
MAWUNYO	Agoè-Sogbossito, Mission T OVE en face de la station OANDO	70 42 34 64
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	22 25 91 65
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo côté o osé	70 45 62 17
ZONGO	Toblékopé entre orabank et la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	91 66 37 42
ZOSSIME	sur la route de Sanguéra près du marché de Zossime	99 99 80 75
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé la Station service OANDO	90 67 33 24
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

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

Police Secours
117

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

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en Chef
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Philip EVEGNO

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

Stagiaire
Raymond DZAKPATA,

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

**Service Marketing et
Communication**
Ibrahim LARDAGOU

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
92 27 44 88

journalsante@yahoo.fr
www.sante-education.tg

Ail

SantéAstuce



Soigner l'hémorroïde

Riche en vitamines (A, B, C, E), en antioxydants, en composés soufrés, en calcium, en potassium, en zinc, en sélénium, en allicine, l'ail est un antibactérien, antifongique et antiviral. En effet, cet aliment est un remède maison efficace pour lutter contre les hémorroïdes.

Recette: Faire bouillir 3 ou 4 gousses d'ail dans une tasse d'eau quelques minutes. Laisser refroidir et mouiller une compresse qu'on va appliquer sur la région. Ecraser deux gousses d'ails pelées. Mettre la pâte d'ail dans une compresse et la maintenir sur la zone en

contact au moins 5 minutes. Une fois les 5 minutes passées, retirer la compresse et rincer la zone à eau froide. Verser 1/2 litre d'eau dans une casserole et porter à ébullition.

Lorsqu'elle commence à bouillir, ajouter 3 gousses d'ail écrasé, 2 feuilles de laurier et 5 clous de girofle. Laisser mijoter les ingrédients une quinzaine de minutes. Puis retirer du feu et laisser refroidir. Filtrer et garder le liquide. Verser quelques gouttes dans une compresse propre et appliquer directement sur la partie quelques minutes pour réduire l'inflammation et les démangeaisons.

Soulager rhume et grippe

Nez qui coule ou nez bouché. On souffre de rhume? Voici une solution efficace et simple pour vite aller mieux. Pour pouvoir soulager les symptômes du rhume, on va devoir en supporter l'odeur. L'ail est un fortifiant naturel et constitue un remède efficace contre le rhume. Il contient des antioxydants ce qui lui confère des vertus antiseptiques, antivirales et antibactériennes. Cet antibiotique naturel permet de traiter les infections des voies

respiratoires. On peut manger de l'ail frais cru simplement.

Recette: On peut l'ajouter dans de l'eau et du miel ou du jus d'orange. Prendre deux gousses d'ail, les écraser les et les faire bouillir dans du lait ou dans un bouillon, boire très chaud. Faire bouillir trois tasses d'eau et trois gousses d'ail coupées en deux. Éteindre le feu et ajouter une demi-tasse de miel et une demi-tasse de jus de citron frais avec les graines et la peau.

Bonne circulation du sang

L'ail est un condiment qui contient entre autres de l'allicine, l'inuline, les acides phénoliques et antioxydants. Ces composés actifs ont des propriétés antibactériennes, antiseptiques, anti-inflammatoires.

Ils assurent le bon fonctionnement d'organes vitaux tels que le cœur et le foie, la flore intestinale et améliorent la circulation sanguine, régule la tension artérielle et la glycémie. L'ail contient aussi des minéraux et oligo-éléments dont: iode, soufre, cuivre, magnésium, fer, potassium, sélénium et calcium, efficaces contre le vieillissement des cellules donc indiqué pour le traitement de maladie cardiovasculaires.

Douleurs d'oreilles

Pour soulager rapidement et efficacement les douleurs d'oreille, avant le coucher,

peeler une gousse d'ail, nettoyez-la et mettez-la dans l'oreille affectée durant toute la nuit.

Contre les maux de tête par exemple, mettre la gousse dans l'oreille, la fixer avec un pansement et laisser agir toute la nuit.

Mycoses vaginales

Peler et nettoyer une gousse d'ail, l'enrouler d'une compresse stérile plongée dans l'huile d'olive auparavant pour faciliter l'introduction, puis insérer dans le vagin avant de s'endormir et la retirer le lendemain matin au réveil.

Boutons de fièvre

Un bouton enflammé sur les lèvres ou très près de la bouche peut être un bouton de fièvre ou de l'herpès. Dès l'apparition des premiers signes, frottez la zone affectée avec une gousse d'ail pelée et nettoyée.

Combattre la toux

Reconnu pour ses propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires, antibactériennes, antibiotiques, antifongiques et antivirales, l'ail est un aliment capable de chasser et d'éliminer un grand nombre de bactéries pathogènes à l'instar de la toux. Voici des recettes maison pour combattre la toux avec l'ail

Recette 1: Consommer l'ail cru. Prendre environ quatre gousses d'ail frais par jour ou 2 à 4 grammes d'ail séché trois fois par jour.

Recette 2: Dans un verre d'eau, vider le jus d'un citron. Ajouter deux cuillères à café de miel. Ajouter enfin la gousse d'ail pressé. Faire le mélange et boire une fois par jour.

Recette 3: Faire le lait d'ail. Eplucher et couper en fines lamelles une gousse d'ail. Faire chauffer jusqu'à ébullition 150 ml de lait dans une petite marmite. Ajouter les lamelles d'ail. Laisser cuire à petits ébullitions pendant deux à trois minutes. Ajouter en fin de cuisson une cuillère à soupe de miel et boire à chaud

Recette 4: Faire le sirop d'ail. Piler ou presser deux gousses d'ail. Cuire 150 ml d'eau et 200 grammes de sucre jusqu'à la fonte de ce dernier. Ajouter l'ail au mélange eau-sucre. Chauffer pendant une dizaine de minutes jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux. Laisser refroidir. Filtrer et mettre en bouteille. Prendre en fin trois cuillères à soupes par jour

Cas de Covid-19 au Togo : la situation s'aggrave

La progression de la transmission du Covid-19 est désormais «exponentielle». Cette flambée s'accompagne des conséquences, entre autres l'augmentation du nombre des cas hospitalisés au CHR Lomé-Commune, de réanimation et des décès. D'après le Médecin-Colonel Mohaman Djibril, Responsable de la Coordination Nationale de Gestion de la Riposte au Covid-19 (CNGR-Covid-19), le nombre de personnes diagnostiquées positives est en augmentation continue chaque jour. On dénombre en moyenne, 06 à 08 décès par semaine. Presque toutes les préfectures ont au moins 1 cas. 90% de

ces cas se localisent dans le Grand Lomé. L'essentiel des cas graves concerne les personnes non vaccinées et qui ont des comorbidités, d'autres maladies qui affaiblissent leur système immunitaire. La situation est critique car le variant Delta du Covid-19, hautement contagieux, est bien présent au Togo. Ce variant est à l'origine d'une nouvelle vague de contaminations dans de très nombreux pays, ces dernières semaines. Cette situation s'explique par l'apparition « des clusters dans certains endroits, qu'il faut éteindre rapidement ».

Une situation qui interpelle sur l'importance du respect plus rigoureux

des mesures barrières et restrictives, surtout la vaccination. Autorités administratives, religieuses, médecins, acteurs de la société civile encouragent la vaccination comme le seul moyen pour se sauver de la Covid-19 et rompre la chaîne de contamination. Ils appellent ceux qui hésitent encore à se faire vacciner à surpasser la peur pour s'enrôler. « La vaccination permet d'éviter des formes graves de Covid-19. Et nous devons motiver et sensibiliser tout le monde pour aller très vite se faire vacciner. Les influenceurs, et leaders d'opinion doivent utiliser les réseaux sociaux, comme vecteur important dans la promotion de la vaccination. Par

ailleurs, j'en appelle à la responsabilité des tenanciers de bars, et de boîtes de nuits qui doivent scrupuleusement respecter le protocole sanitaire édicté à leur intention », a souligné le responsable de la CNGR. Pour renforcer la lutte contre la Covid 19 et particulièrement la stratégie vaccinale, le gouvernement togolais a commandé 4 millions de vaccin Johnson and Johnson. Conformément au communiqué du 11 août dernier, l'administration dudit vaccin a démarré le 16 Août, dans le Grand Lomé pour les personnes âgées de 20 ans et plus et n'ayant reçu jusqu'alors aucun autre vaccin contre la COVID-19. Ce vaccin est administré en une seule dose.

Respectons les mesures barrières et restrictives contre la COVID-19

Gingembre

Éliminer liquides et toxines

La boisson au gingembre et à la menthe augmente la transpiration et l'élimination des liquides et toxines. fortement recommandée à consommer régulièrement, surtout pour les femmes. C'est un bon allié contre l'inflammation chronique. Cette boisson peut également aider à lutter contre l'endommagement de la chaîne d'ADN, l'affaiblissement et le développement possible de maladies.

Recette : 1 petit bouquet de feuilles de menthe fraîches, 1 morceau de gingembre frais ou une cuillerée à café de gingembre en poudre (6 g), 4 tasses d'eau (1 litre), et du miel. Pour préparer cette boisson stimulante, il suffit de mixer les ingrédients avec de l'eau et de filtrer la boisson. Sucrez avec du miel.

On peut consommer cette boisson froide ou chaude. Pour qu'elle soit efficace, buvez 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 et ne pas sauter le petit déjeuner. Faire des dîners toujours légers avant 21 heures. Ajouter des épices à l'alimentation. Éviter les modes de vie sédentaires et de rester assis trop longtemps sans se lever. Adopter une alimentation plus riche en fruits et légumes.

Renforcer les défenses et l'immunité

Le gingembre renforce le système immunitaire et protège les cellules.

Recette 1: Ecraser le gingembre et l'ail et y ajouter du jus de citron. Bouillir le tout dans 03 L d'eau et filtrer. Édulcorer au miel et conserver au frigidaire. Boire environ 01 petit verre (konkonvi ou talokpémi) matin et soir.

Recette 2 : 1 racine de gingembre fraîche, 1 citron, miel. Râper finement le gingembre. Ensuite presser le citron et mélanger son jus avec le gingembre râpé dans une tasse. Ensuite, verser de l'eau bouillante sur le mélange de gingembre et de citron et laisser infuser

quelques minutes. Ajouter le miel et consommer.

Recette 3 : 250 ml d'eau chaude (mais pas bouillante), 2 cuillères à café de feuilles de moringa séchées. 1 cuillère à soupe de sirop d'agave. 1 racine de gingembre. 1 citron coupé en deux. Couper la racine de gingembre en rondelles, Faire bouillir avec les 4 tasses d'eau pendant 10 minutes. Couvrir et laisser infuser les feuilles de Moringa, feu éteint pendant 5 minutes. Verser dans une tasse à travers une petite passoire pour éliminer feuilles et gingembre. Ajouter ensuite si possible du miel, un citron coupé en deux et mélanger.



Traiter douleur articulaire

Le gingembre agit comme un analgésique naturel puisqu'il calme les douleurs qui affectent les articulations. Cet effet anti-inflammatoire découle des leucotriènes (lipides) et des prostaglandines (acides gras non saturés) qu'il contient. Ses composés, les shoagols, les gingérols et les paradols, agissent conjointement pour contrer les douleurs articulaires.

Recette: On peut le râper sur les légumes, les poissons, en mettre dans les soupes. Mais on peut aussi le consommer en

tisane à raison d'une cuillerée à café de gingembre en poudre dans une tasse d'eau bouillante de 200 ml, et en boire trois fois par jour. On peut le consommer en infusion. Veiller à choisir des racines fermes et à le conserver dans un endroit frais et sec. Attention chez certaines personnes sensibles sur le plan digestif, le gingembre peut provoquer des brûlures d'estomac. Ayant tendance à fluidifier le sang, il est préférable de ne pas en prendre avant une intervention chirurgicale.

Anti-inflammatoire naturel

Le gingembre, un allié précieux contre les brûlures d'estomac. Il est d'ailleurs utilisé depuis plusieurs siècles dans la médecine traditionnelle pour traiter les problèmes digestifs. C'est aussi un excellent anti-inflammatoire et analgésique naturel.

Ce petit rhizome aider à décomposer les aliments et accélèrera la vidange gastrique. Résultat: le contenu de l'assiette reste moins longtemps dans l'estomac, et les niveaux d'acide baisse.

Pour bénéficier de ces bienfaits, on peut préparer une tisane, un jus ou infusion au gingembre.

Recette : Dans une eau portée à ébullition, laisser infuser pendant 10 minutes une cuillère à soupe et demi de gingembre frais ou une demie cuillère de gingembre en poudre dans l'équivalent d'une tasse d'eau. Boire, lentement surtout, 2 tasses par jour jusqu'à disparition des symptômes

par Abel OZIH

Prendre soin de la peau

Le gingembre peut aider à améliorer l'aspect de notre peau, à combattre l'acné, et à soulager les brûlures.

Un exfoliant naturel

Recette : 1 racine de gingembre, 2 cuillères à soupe de sucre roux (30 g), 1/3 tasse d'huile de coco (67 g).

Dans un bol ou le récipient de son choix, râper la racine de gingembre. Incorporez le sucre ainsi que l'huile de coco. L'on peut remplacer l'huile de coco par de l'huile d'amande si l'on souhaite apporter un arôme agréable à cette préparation. Mélanger bien les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquer cette préparation une fois par semaine, en faisant en sorte d'éviter le contact avec les yeux et les muqueuses. Ce remède naturel aide à éliminer les cellules mortes et les toxines.

Soulager les brûlures

Ingrédients : 2 cuillères à soupe de gingembre frais (30 g), 1 tasse d'eau

(250 ml). Mixer ensemble le gingembre et l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Appliquer le mélange sur la zone concernée à l'aide d'un tissu en coton comme s'il s'agissait d'une compresse. On sentira l'effet rafraîchissant.

Lutter contre l'acné

Ingrédients : 1 racine de gingembre, 1 petite cuillère de curcuma en poudre (8 g), le jus d'un citron, 1 petite cuillère de miel (7,5 g), 1 tasse d'eau (250 ml). Porter l'eau à ébullition, puis ajouter la racine de gingembre épluchée et coupée en morceaux ainsi que le curcuma en poudre. Bien mélanger.

Laisser chauffer à feu doux pendant quinze minutes. Une fois le temps indiqué écoulé, retirer la casserole du feu, puis filtrer la préparation. Ajouter le jus de citron et le miel, puis mélanger bien. Boire une tasse de thé trois fois par jour. Cette boisson aidera à éliminer les toxines responsables de l'acné dans le flux sanguin.

Carotte et gingembre pour une santé durable

Ce jus est riche en fibres, en antioxydants et en composés anti-inflammatoires. C'est donc un complément alimentaire, source de nutriments essentiels, qui aide à optimiser les fonctions métaboliques tout en améliorant la santé immunitaire et digestive.

Recette : 5 carottes moyennes, jus de 3 oranges, 1 cuillère à café de gingembre râpé (5 g), 1/2 cuillère à café de curcuma

(facultatif), 2 cuillères à soupe de miel. Éplucher les carottes et en faire un jus naturel à l'aide d'un extracteur. Verser le jus dans un mixeur avec le jus d'orange, le gingembre et, si on aime, le curcuma. Mixer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien homogènes. Puis sucrer avec quelques cuillères à soupe de miel et servir. Boire le jus à jeun ou lorsqu'on a envie de grignoter entre les repas. L'ajouter au régime alimentaire au moins 3 fois par semaine.

Soulager les douleurs menstruelles

Le thé au gingembre aide à soulager les crampes douloureuses, atténuer les nausées, les maux d'estomac et les malaises qui peuvent accompagner les règles.

Recette : Émincer un morceau

gingembre puis mettre le morceau dans une casserole d'eau bouillante. Faire bouillir au moins 15 à 20 minutes à feu doux. Laisser ensuite reposer pendant 5 minutes. Filtrer le liquide puis sucrer avec le miel.

Piment



Santé Bien-Etre

Bon pour le cœur et cerveau

La consommation de piments a déjà été associée à des bienfaits sur le plan cardiovasculaire, en particulier en raison d'une action favorable sur le taux de mauvaises graisses. D'après le «*Journal of the American College of Cardiology*» qu'ils soient doux ou forts, les piments peuvent exercer un certain effet protecteur contre le risque de maladie cardiovasculaire et cérébrovasculaire. Le principal composant du piment rouge est la capsaïcine. Or, elle se fixe sur un

récepteur situé à la surface des vaisseaux sanguins. Cela active un canal spécifique (TRPV), chargé de réguler la sensation de piquant ou de chaleur notamment. Plusieurs mécanismes cellulaires et moléculaires sont ainsi activés. Par rapport à ceux qui en mangent rarement voire jamais, les personnes qui en consomment au moins deux fois par semaine s'exposent à un risque sensiblement réduit de maladie ou d'événement cardio et cérébrovasculaire.

Protéger les artères

La nourriture épicée peut protéger contre la maladie vasculaire et exercer un effet bénéfique en termes de mortalité prématurée. Une étude chinoise a déjà suggéré cette association, une équipe américaine (université du Vermont) la confirme.

Le bienfait du piment, et en particulier de la capsaïcine, son composant principal, est à rechercher en particulier dans son action anti-inflammatoire, avec une

protection des vaisseaux sanguins, et dès lors contre la maladie cardiovasculaire et l'accident vasculaire cérébral (AVC). Il chauffe le palais mais le piment soigne les artères. D'ailleurs, la réduction de la mortalité prématurée porte essentiellement sur les décès d'origine vasculaire. En tout cas, poursuivent les spécialistes, le piment peut être considéré comme un composant bénéfique d'une alimentation saine.

Brûler les graisses

Une expérience conduite par une équipe de l'université Purdue (Etats-Unis) a tenté de cerner les effets de la consommation, lors d'un repas, de piment rouge en l'occurrence sur la température du corps, sur la dépense énergétique et sur l'appétit après le repas. D'après leurs résultats, il apparaît que l'ajout d'un gramme de piment rouge augmente la température corporelle de 0,02 °C et diminue l'envie de manger salé, gras ou sucré. A ceci s'ajoute un surplus de dépense énergétique, de l'ordre de

10 kcal, toujours avec un gramme et par rapport à un repas où le piment rouge est absent. L'impact, sur tous ces plans, est d'autant plus important que le sujet n'est pas un consommateur régulier de piment. Ces effets sont liés à la capsaïcine, le composé actif du piment. Selon la revue «*Physiology & Behaviour*», le piment rouge présente un bénéfice pour la gestion du poids. Ce potentiel est à approfondir dans des essais réalisés auprès de personnes qui essaient de perdre du poids.

Bonne circulation du sang

Lorsqu'on parle de mauvaise circulation sanguine, les premiers conseils que l'on retrouve sont généralement des exercices et des massages. C'est effectivement fort bénéfique, mais on retrouve aussi des bienfaits dans l'assiette.

Les recherches effectuées en ce sens indiquent que certains aliments notamment le piment rouge contribuent bel et bien à améliorer la circulation sanguine. Séché, moulu ou frais, le piment rouge est un excellent stimulant de la circulation du sang. Il est riche en vitamines C, A, B9 (aussi appelée acide folique), en potassium, en Alpha-

tocophérol, un composé antioxydant qui est aussi une forme de vitamine E et en flavonoïdes, et en d'autres puissants antioxydants. Les graines du piment rouge renferment la capsaïcine, la substance qui est à l'origine de la saveur brûlante et qui a des propriétés favorisant la circulation sanguine.

Le piment rouge augmente le métabolisme. Il aide à renforcer les veines et les artères et permet d'éviter d'avoir les orteils engourdis et de manquer de circulation aux pieds. On en vante les mérites particulièrement lorsque consommé cru ou dans les soupes ou sauces.

Elom AKAKPO

Menthe et anis contre les flatulences



La menthe et l'anis, ces plantes médicinales sont fondamentales dans n'importe quelle préparation visant à améliorer la digestion. En plus d'apaiser les flatulences, l'infusion de menthe et anis apporte d'autres bénéfices pour la santé.

Recette 1 : 1 cuillerée de graines d'anis, 2 cuillerées de feuilles de menthe sèche, 3 verres d'eau. Miel (pour sucrer, éviter l'excès). En premier lieu, faire chauffer l'eau et attendre qu'elle arrive à ébullition. Quand l'eau bout, ajouter les graines d'anis et laisser infuser durant 10 minutes. Ensuite, éteindre le feu et incorporer les feuilles de menthe. Couvrir la casserole et laisser reposer pendant 10 minutes de plus. Passé le temps indiqué, sucrer selon le goût. Il

est possible de boire ce remède chaud, durant la journée ou après les repas.

Combattre les flatulences

Bien mâcher chaque bouchée, sans hâte et en savourant les aliments. La salive est le point de départ du processus digestif. Elle est essentielle pour digérer les pâtes, riz, patates, pain, biscuits.

Ne pas boire beaucoup d'eau ou d'autres boissons pendant le repas. Boire en dehors des repas. Ainsi, on n'aura pas tellement soif en mangeant. Ne pas trop manger. Ne pas mélanger trop d'aliments différents dans une même assiette. Prendre en compte une combinaison correcte d'aliments. Éviter de manger en situation de stress ou durant une conversation agitée

Poivre de selim contre l'infertilité féminine



Le poivre de Selim «Xylopie Aethiopica» ou encore le piment noir, appelé en Ewé «etso» ressemble à des cosses de haricot de couleur marron foncé. Il peut mesurer environ 2,5 cm de long. Chaque cosse contient d'environ 5 à 8 graines de forme de reins. Il est de saveur âcre et légèrement amère. Faire une tisane de poivre de guinée mélangé avec d'autres épices permet non seulement de déclencher l'ovulation chez la femme, mais aussi stabilise le cycle et rend l'ovulation robuste et fort. Cette tisane aide les femmes qui ont des difficultés à concevoir, à augmenter leurs chances d'avoir un enfant.

Recette 1 : 5 à 7 poivres de guinée mélangés de quelques morceaux de fruit à 4 coté et 30 g d'Akpi. Ecraser le tout à sec puis ajouter à 1 litre d'eau tiède. Laisser refroidir complètement et filtrer. Prendre 1 petit verre le 4^{ème} jour du cycle jusqu'au jour de l'ovulation.

Grace à ses propriétés antiseptiques, ces vertus anti-inflammatoires en font un soulagement pour les rhumatismes, les maux de ventre et les douleurs légères.

Recette 2 : Tremper quelques cosses du poivre dans du vin de palme et prendre matin et soir.

Clou de girofle

Recette pour contrôler la ménopause

La faculté de reproduction peut être perdue avant l'apparition des troubles menstruels, bien que ce ne soit généralement pas le cas. Il se peut même que la faculté de reproduction subsiste même lorsque les menstruations ont cessé. Certains des symptômes qui affligent beaucoup de femmes à la ménopause sont entre autres: sensations de froid, vagues de chaleur, perte ou gain de poids, palpitations cardiaques, céphalées et maux de dos, faiblesse, dépression, vertiges, constipation, sensibilité des seins.

Les clous de girofle sont reconnus pour leurs propriétés antalgiques et antiseptiques. Ils contiennent de petites

quantités d'isoflavones, des substances responsables de la réduction de la sévérité des bouffées de chaleur causées par la ménopause. Ils contiennent des huiles essentielles et des nutriments dont l'assimilation est bonne pour la santé de la femme.

Recette : 1 cuillère à café de clou de girofle rouge (5 g), 1 tasse d'eau (250 ml). Dans un bol, faire bouillir la tasse d'eau. Lorsqu'elle arrive à ébullition, ajouter les clous de girofle. Laisser infuser 2 ou 3 minutes et retirer du feu. Ensuite, laisser reposer pendant 10 minutes et filtrer. Prendre cette infusion trois fois par jour, 30 minutes avant

chaque repas.

Vertus aphrodisiaques

Utiliser des clous de girofle naturels. Les moulinner avant de les préparer dans le thé, à raison d'une cuillère à soupe pour une tasse de tisane. Si on dispose d'un broyeur ou un mortier, c'est évidemment la solution la plus efficace. Le faire cependant juste avant de préparer l'infusion. En effet, frais, le clou de girofle gardera ses propriétés et la poudre ne risque pas de s'évaporer. Le clou de girofle consommé selon le bon dosage augmente le taux de testostérone.

Recette: Verser les clous dans de l'eau bouillante et laisser infuser pendant au minimum une demie heure. Utiliser ensuite un tamis très fin pour en prélever le plus possible une fois que la tisane aura infusé. On peut la

consommer chaude ou froide (avec un peu de miel pour un goût sucré plus agréable). Ne pas dépasser une tasse de tisane aphrodisiaque par jour. Et la prendre de préférence une demie heure avant les rapports sexuels.

Attention: Cependant à prendre quelques précautions avec le clou de girofle. En effet, son impact sur le taux de testostérone peut se retourner contre soi. Surtout si on prend des doses trop importantes. Cela risquerait d'avoir un impact toxique sur les testicules, et diminuer la production de cette hormone. Attention donc de ne pas dépasser 60 mg/par kilo, afin d'éviter une dégénérescence sexuelle et une diminution de la production de spermatozoïdes.



Remède pour la santé bucco-dentaire

Les utilisations médicinales du clou de girofle comprennent les applications en santé bucco-dentaire. Non seulement il aide à arrêter la croissance des bactéries qui causent les maladies des gencives, mais il réduit aussi la concentration de la plaque et contrôle les problèmes tels que les maux de dents et l'halitose.

Recette : 2 brins de persil, 3 clous de girofle, 2 verres d'eau (400 ml). D'abord, faire bouillir les verres d'eau. Une fois qu'ils ont atteint le point d'ébullition, ajouter le persil et les clous de girofle. Réduire le feu et laisser cuire 2 minutes. Couvrir ensuite la boisson et attendre 10 à 15 minutes. Enfin, filtrer le mélange et faire des gargarismes 3 fois par jour.

Un remède contre la toux

Le clou de girofle, cet ingrédient naturel est également idéal pour le traitement de la toux et d'autres problèmes respiratoires. Ses composants aident à combattre les virus et les bactéries qui affectent la santé pulmonaire. Il a la capacité d'engourdir la douleur, ce qui aura un effet apaisant sur la toux et le mal de gorge.

Recette : 3 clous de girofle, 1 tasse d'eau (250 ml), Jus de 1/2 citron, 1 cuillère à soupe de miel (15g) Pour commencer, faire bouillir la tasse d'eau. Ajouter ensuite les clous de girofle, le jus de citron et le miel. Laisser reposer 10 minutes et consommer. Boire une tasse chaque soir avant d'aller au lit, jusqu'à ce que les symptômes soient atténués.

Prendre soin du foie

Cette épice contient une substance active appelée eugénol, qui est particulièrement bénéfique pour la santé du foie. Sa consommation peut contribuer au traitement du foie gras et diminuer les effets du stress oxydatif. En fait, il peut être bénéfique contre la cirrhose du foie.

Recette : 5 clous de girofle, 1 verre d'eau, 1 cuillère à soupe de miel. Verser les clous de girofle dans un verre d'eau bouillante. Couvrir la boisson et laisser reposer pendant 10 minutes. Filtrer la boisson ensuite avec un tamis et y ajouter une cuillère à soupe de miel. Boire une fois/jour, pendant 2 semaines consécutives.


Attention: Le clou de girofle doit notamment être évité en cas d'insuffisance hépatique. Les femmes enceintes et allaitantes devraient également s'abstenir de la prendre. Dans tous les cas, si on a le moindre doute sur son utilisation possible ou si on prend des médicaments, consulter le naturothérapeute et le médecin.

Traiter troubles digestifs

L'une des utilisations médicinales les plus importantes du clou de girofle contre la douleur est liée à l'appareil digestif. Grâce à ses propriétés carminatives et anti-inflammatoires, il favorise le soulagement des gaz et de l'indigestion. Si on a des maux de ventre, après un repas, une tisane au clou de Girofle fera le plus grand bien. Cette épice permet également de lutter contre les ballonnements et vomissements. De

plus, ses extraits ont donné des résultats positifs dans le traitement des ulcères.

Recette: 5 clous de girofle, 1 verre d'eau. Faire bouillir un verre d'eau. Quand il atteint son point d'ébullition, ajouter les clous de girofle. Retirer la boisson du feu et laisser reposer environ 10 minutes. Après ce temps, filtrer la boisson avec un tamis et consommer. En prendre jusqu'à 2 fois par jour pendant 3 jours d'affilée.

 **Les jarres non protégées, les puits abandonnés et les puisards non couverts sont sources de multiplication des moustiques. Couvrons-les pour éviter le paludisme.**



Curcuma



SantéLe Sais-tu?

Peau éclatante et saine

Le curcuma est un rhizome à la belle couleur jaune orangé. Racine de la famille des Zingibéracées, il s'agit d'une épice qui a des vertus sur la peau. Que ce soit dans le savon ou la crème, le curcuma donne un teint sain et éclatant à la peau.

Le curcuma donne un éclat naturel à la peau. Cette épice traditionnelle occupe une place d'honneur dans les mariages hindous, en particulier durant le rituel haldi où l'on applique de la pâte de curcuma sur les futurs mariés pour qu'ils soient rayonnants. Cette propriété résulte de la présence de curcumine, un puissant antioxydant anti-inflammatoire. La curcumine éclaircit le teint et ravive la peau terne.

Combattre l'acné et leurs cicatrices

Le curcuma est recommandé pour traiter l'acné, car c'est un antiseptique naturel qui empêche la prolifération des bactéries et un anti-inflammatoire

qui réduit la rougeur et les boutons. Il est particulièrement efficace lorsqu'on le mélange à du vinaigre de cidre de pomme aux pouvoirs astringents. Le résultat obtenu se compare à celui de votre tonique facial habituel. De plus, le curcuma favorise la cicatrisation. Il agit de façon naturelle et efficace sur l'hyperpigmentation et les cicatrices d'acné sans provoquer d'effets secondaires

Agir contre l'eczéma et le psoriasis

Les qualités anti-inflammatoires et antibactériennes du curcuma peuvent faire des merveilles dans les affections cutanées. Une étude publiée dans

«BioMed Research International» souligne le rôle du curcuma dans le traitement du psoriasis, l'une des maladies de la peau les plus difficiles à traiter. Il atténue les rougeurs et apaise les démangeaisons qui résultent de l'eczéma ou de la rosacée. Une recette facile et rapide pour calmer la douleur consiste à mélanger en parts égales du curcuma et du miel pour l'appliquer sur la peau enflammée ou irritée. Ça guérit, ça calme et ça rafraîchit la peau.

Diminuer l'apparence des vergetures

Même si les vergetures sont très courantes (80% de la population), elles ne sont jamais bienvenues. Ces petites lignes intrusives sont difficiles à traiter et le curcuma peut aider à les rendre moins apparentes. Les propriétés antioxydantes du curcuma lui permettent de pénétrer et de stimuler les cellules cutanées, ce qui a pour effet de prévenir et de traiter les vergetures.

Hydrater et revitaliser la peau sèche

Le curcuma hydrate et revitalise la peau en profondeur tout en soulageant les symptômes de sécheresse. Il accélère le nettoyage des cellules mortes pour donner une peau saine et protège les cellules cutanées de dommages ultérieurs.

Stimuler la croissance des cheveux

Le curcuma peut prévenir les pellicules ainsi que la perte de cheveux issue de certaines infections du cuir chevelu. Le premier signal d'un problème capillaire est la démangeaison.

Si on l'ignore, on risque de perdre les cheveux et qu'ils deviennent clairsemés.

Recette: Faire un remède maison fait à parts égales de curcuma et d'huile d'olive. Laisser agir pendant 15 minutes, rincer et faire un shampoing.

par **Gamé KOKO**

Vertus confirmées

Originaire d'Inde et de Malaisie, le curcuma est très utilisé en cuisine dans de nombreux plats, essentiellement sous forme de poudre. Ainsi, il fait partie des ingrédients essentiels à un bon assaisonnement. Outre ses propriétés nutritives, le curcuma est une épice aux multiples vertus préventives et curatives.

Le curcuma est d'ailleurs l'une des cinq plantes les plus antioxydantes du monde. En fait, le curcuma est composé, en grande partie, de la curcumine, le principe actif du curcuma, qui n'est autre qu'un formidable antioxydant. C'est justement grâce à la curcumine que le curcuma possède autant de propriétés médicinales.

Très nutritif, ce condiment contient des fibres et aussi beaucoup de vitamines : C, E, K, B1, B2, B3, B6 et B9. Très riche en sels minéraux, en manganèse et en fer, il constitue également un très bon apport en potassium, calcium, magnésium, cuivre et zinc.

Purificateur naturel du foie

Le curcuma exerce une action de purifiant hépatique, c'est-à-dire, qu'il facilite la sécrétion et l'évacuation de la bile. Sa consommation facilite la digestion, notamment celle des graisses. Il peut être associé à la spiruline. Ainsi, en consommant régulièrement cette plante médicinale, l'on purifie tout l'organisme que ce soit le sang, le foie, la vésicule biliaire. Le curcuma est aussi utilisé pour soigner les affections hépatiques, les calculs biliaires, les maladies du foie, la jaunisse, la cirrhose.

Soulager les troubles digestifs

Le curcuma favorise le processus digestif, régule la flore intestinale, atténue les risques de gastrites et d'ulcères, améliore la digestion des corps gras. Il est dès lors particulièrement recommandé en cas de difficultés digestives, de colite,

de coliques, de prise d'antibiotiques irritants, de brûlures d'estomac, de gaz et de ballonnements. Une de ses propriétés recherchées est sa capacité à lutter contre une bactérie pathogène appelée «Helicobacter pylori», qui vit dans l'estomac et s'y rend responsable de l'ulcère gastroduodéal.

Un anti-inflammatoire hors pair

Le curcuma a une action anti-inflammatoire, notamment au niveau des articulations. Il peut atténuer les douleurs inflammatoires chroniques comme l'arthrose, les lumbagos, les tendinites, les rhumatismes. Si le corps possède des toxines, le curcuma aidera à les purifier et les faire disparaître mais permettra aussi de mieux faire circuler le sang et à cicatriser plus vite.

Antioxydant efficace

Le curcuma, cette épice-racine neutralise les radicaux libres. En d'autres termes, elle agit comme une sorte d'«antirouille cellulaire». Le curcuma évite à la cellule de vieillir prématurément. Ces actions antioxydantes sont d'autant plus efficaces que le curcuma sera associé à une huile végétale, à du poivre noir ainsi qu'à du gingembre.

Prévention des cancers

La curcumine contribue grandement à la prévention des cancers. Cela s'explique par la capacité de cette molécule 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. Il a aussi un effet résolument bénéfique dans la réduction du néoplasie intra-épithéliale, un état précancéreux de la prostate.

Protection du système cardiovasculaire

Le curcuma protège le système cardiovasculaire en freinant les dépôts de graisses dans les artères. Puisqu'il permet aussi de diminuer le diabète et les mauvaises graisses.

Bon pour le cerveau

La curcumine est très bonne pour les capacités intellectuelles et qu'elle ferait un remède de premier ordre contre la maladie d'Alzheimer. La curcumine, associée à la turmérone, un autre composant du curcuma, aurait des effets positifs sur le cerveau. C'est une molécule prometteuse pour régénérer des cellules endommagées du cerveau dans les maladies neurologiques. Dans la maladie d'Alzheimer : il détruit les plaques de protéines responsables de la dégénérescence de certaines cellules cérébrales, en gênant la transmission des informations, tout en prévenant leur formation.

Comment consommer le curcuma ?

Pour que les vertus du curcuma soient réellement efficaces, il faut consommer 1000 mg de curcumine par jour en dehors des repas. Consommer tout le temps le curcuma durant les repas diminue ses propriétés.

Alors, il est préférable de consommer le curcuma hors repas et de préférence accompagné de gingembre afin d'accroître les propriétés. Une récente étude a démontré qu'en consommant entre 2 et 3 grammes de curcuma tous les jours pendant deux mois, il était possible de guérir d'ulcères d'estomac. Dans le commerce, on trouvera du curcuma en poudre ou des racines de curcuma. Dans tous les cas, que ce soit en poudre ou en racine, on peut déguster le curcuma en soupe, en sauce, en jus, en salade, avec des légumes et même en thé. La particularité du curcuma est qu'il peut être consommé râpé, cuit ou cru.

Effets secondaires ?

Une précaution à prendre, c'est de ne pas en consommer de très fortes doses car on pourra boucher les voies biliaires. Attention, les personnes ayant un risque de calcul rénal doivent éviter de trop en consommer, car il augmente le niveau d'acide oxalique dans les urines.

par **William O.**

Etre en bonne
santé est un
besoin universel.

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



SAVON NOIR BIO DU MAROC

Un savon qui hydrate,
rend lisse votre peau et
donne un super éclat à
votre teint naturel



Disponible
en Pharmacie !

- Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté



#CQFS

Le Numéro d'Identification Fiscale (NIF)
facilite les opérations de dédouanement
des marchandises.