

***Le don de
sang en vrai
c'est quoi ?***

**Conseils pour
rester en
bonne santé**

L'hépatite

La vitamine C

**Les supers
aliments**



02 **Edito**

04 **Le don de sang en vrai
c'est quoi?**



07 **Conseils pour rester en
bonne santé**

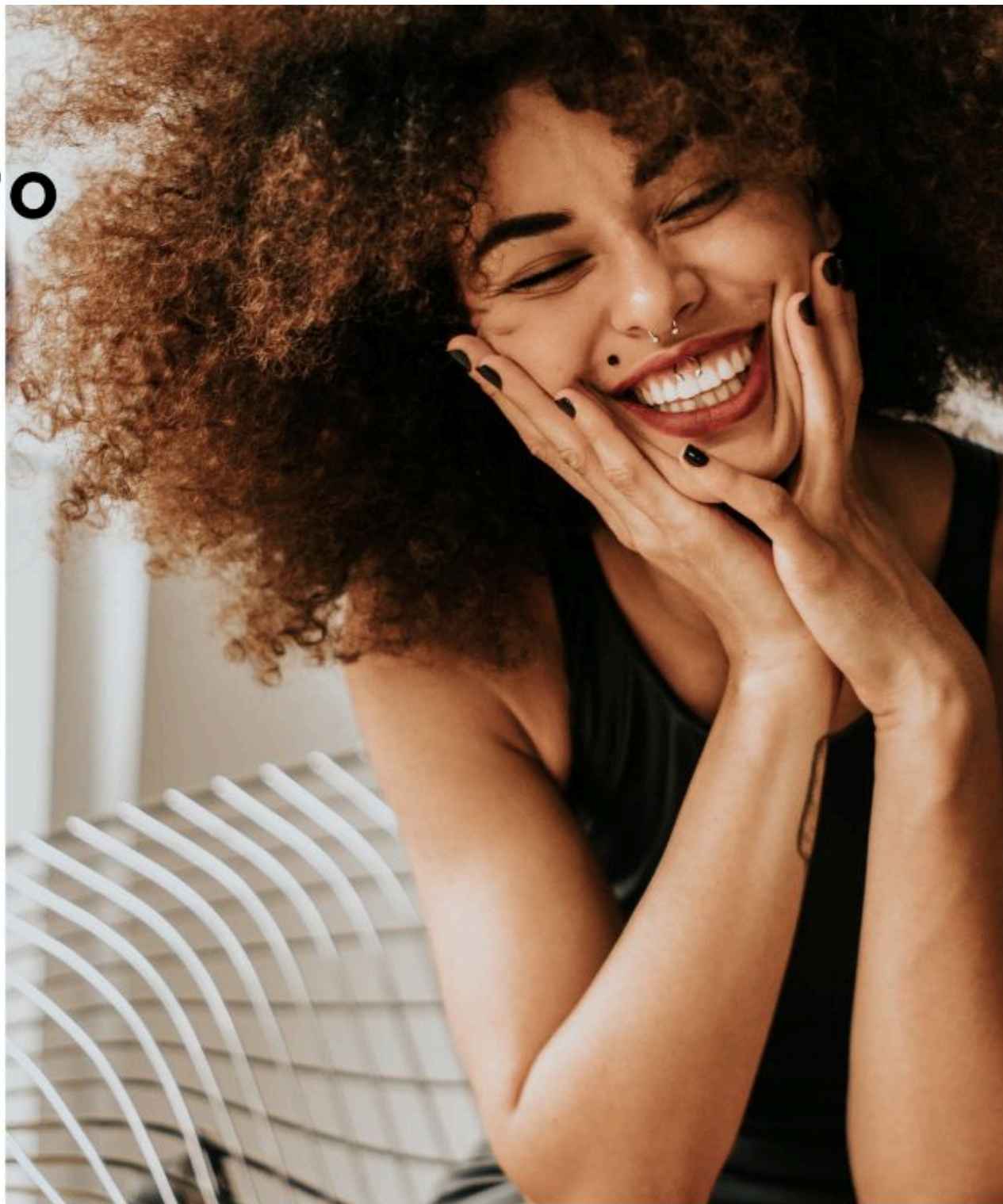
10 **La vitamine C**

14 **L'hépatite**



17 **Les Supers aliments bon
pour la santé**

EDITO




La santé est le bien le plus précieux d'un être humain. Sans la santé vous n'avez rien, vous ne pourrez rien faire et vous ne pouvez aller nul part. Si la pandémie au covid 19 nous a bien appris quelque chose c'est qu'il est plus que temps pour les Africains de prendre soin de leur santé.

Ce magazine est un concentré de conseils pour être en bonne santé, de répertoire sur certaines maladies et de comment aujourd'hui un africain peut rester en bonne santé.



Saveur unique Gout intense !



 @MaaBodile



Le don de sang en vrai c'est quoi?

Afiyafrica.com

Le don de sang consiste à prélever du sang à un donneur pour le transfuser à un receveur par transfusion sanguine. Aucun traitement ni médicament ne peut remplacer les produits sanguins.

Dans certaines situations, il est nécessaire et vitale d'effectuer des transfusion sanguine (accidents, accouchements, anémies sévères, etc).

Il est bon de savoir que c'est la découverte des groupes sanguins par Karl Landsteiner, en 1902 à Vienne, qui va ouvrir la voie à la transfusion sanguine moderne.

Qui peut donner son sang?

Les personnes de tous les groupes sanguins peuvent donner leur sang. Les donneurs appartenant au groupe sanguin O négatif qui sont des donneurs universels sont particulièrement recherchés.

Toute personne :

- en bonne santé ;
- âgée de minimum 18 ans ;
- pesant au moins 50 kg ;
- ne présentant pas de risque de transmettre des maladies infectieuses,

Peu donner son sang.

Pourquoi donner son sang ?

Les produits sanguins sûrs représentent un aspect essentiel de la prise en charge de certaines maladies. Ils sauvent des millions de vies et améliorent la santé et la qualité de vie de nombreux patients au quotidien.

Le besoin en sang est universel et d'autant plus vitale pour les pays africains. Cependant, les pénuries de sang demeurent une réalité particulièrement criardes pour pays.



Pour faire en sorte que chaque personne ayant besoin de sang sûr y ait accès, tous les pays africains doivent pouvoir compter sur des donateurs volontaires et bénévoles qui donnent leur sang régulièrement car malheureusement tout le monde peut tôt ou tard avoir besoin de sang.

Où donner son sang?

Vous pouvez vous rendre dans tous les centres de santé publiques et les centres de santé privés agréés pour vous renseigner et donner votre sang. Tous les pays disposent d'un centre national de transfusion sanguine ou d'un équivalent qui est responsable de collecter, préparer, qualifier et distribuer les produits sanguins labiles (sang, plasma, plaquettes) pour leur transfusion. Ces centres sont les garants de la sécurité de la chaîne transfusionnelle, du donneur au receveur.

Comment donner son sang?

Il faut en premier lieu se rendre dans un centre habilité pour le don de sang, le plus souvent un centre national de transfusion. Il est aussi possible de faire un don de sang lors des campagnes de don organisées par certaines institutions.

Afiya Santé

Source
World Health Organization
Inserm
Internet



- Conçu pour les peaux sèches
- Enrichi au Miel et aux extraits de fruit du Baobab
- Elimine la saleté
- Aide à maintenir l'hydratation de la peau
- Nourrit la peau et la rend douce et lumineuse

CONSEILS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

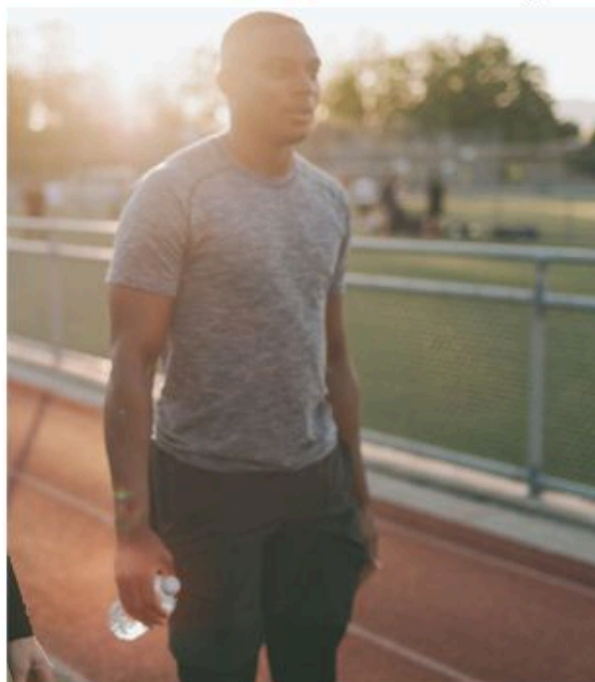
La santé est le bien le plus précieux qu'une personne peut avoir. On a tous entendu dire que la santé n'a pas de prix. Voici quelques conseils pour être en bonne santé et améliorer son bien-être quotidien.



Surveiller son alimentation. On est ce que l'on mange et la grande majorité des maladies provient de ce que nous mettons dans notre bouche. L'alimentation joue un rôle fondamental dans le bien-être et la santé.

LE MAGAZINE AFRICAIN DE LA SANTÉ

Pratiquez une activité physique régulière. On ne cessera jamais de le dire bouger, bouger et bouger encore. Cela améliore votre endurance, contribue à réduire votre fatigue, et vous aide à prévenir certaines maladies. Alors bouger.



On est ce que l'on mange...

Boire assez d'eau. L'eau c'est la vie et l'eau est la meilleure boisson. Boire de l'eau et assez selon votre poids et votre activité physique est essentielle pour être en bonne santé.



Mieux dormir et prendre le temps de se détendre : L'importance du sommeil n'est plus à démontrer. Une bonne nuit de sommeil à des bienfaits incroyables sur la santé. Aussi se détendre et réduire le stress de la vie quotidienne permet de booster les défenses de l'organisme.



Éviter le tabac.

Eh oui, la consommation active et passive du tabac augmente le risque de développer un cancer des poumons qui est l'une des maladies les plus dangereuses au monde.



Éviter le sucre , le sel et l'huile...

Cela rejoint l'alimentation mais il est important de mettre l'accent sur ces ennemis de notre santé. Ils sont à éviter au maximum.





NATUREL

Africa

SANTÉ - BEAUTÉ - BIEN-ÊTRE

“Bien-être”

**Moins de viande, plus
de légumes**

Moins de sucre, plus de fruits

Moins de stress, plus de sourire

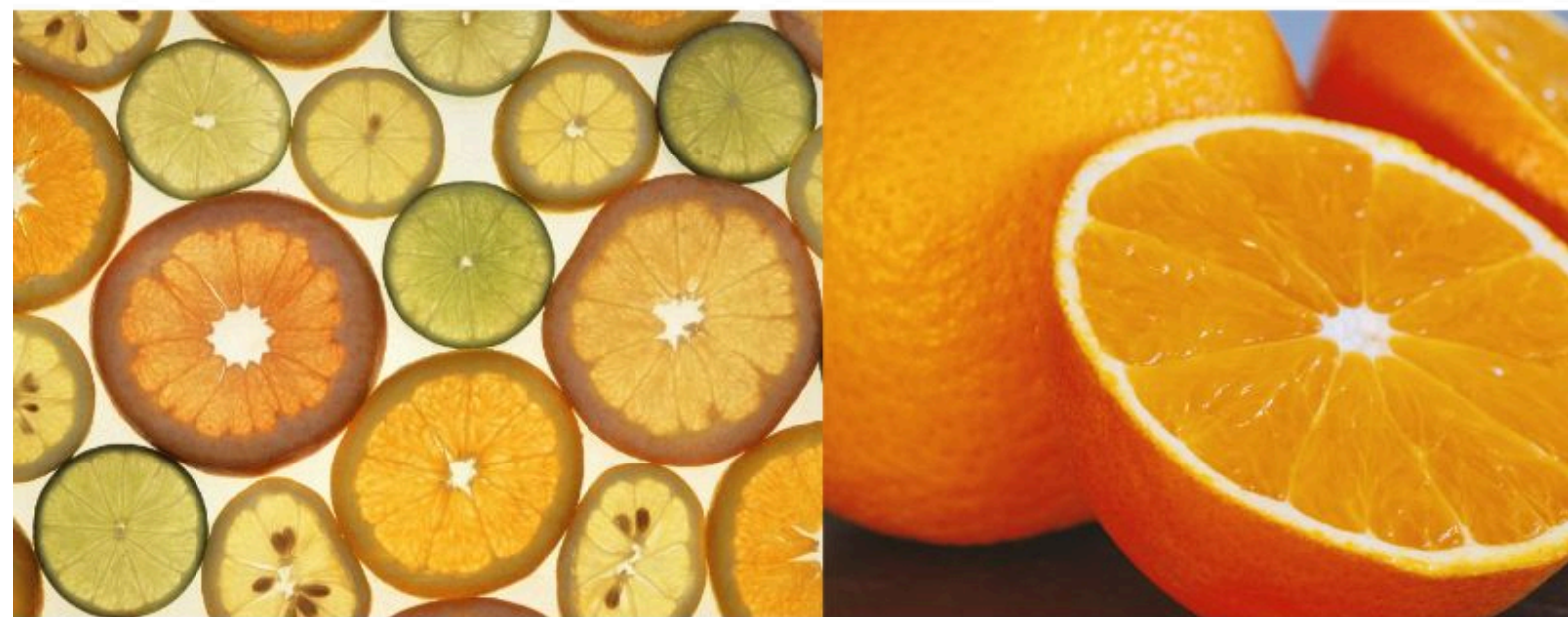
**Moins de sédentarité, plus de
sport**

Moins d'alcool, plus d'eau



O Naturel Africa

onaturelafrica@gmail.com [Facebook](https://www.facebook.com/onaturelafrica) [Instagram](https://www.instagram.com/onaturelafrica) +226 62 51 66 06



La vitamine C

Les bienfaits des vitamines

Au naturel Africa

La vitamine C est une vitamine hydrosoluble, c'est-à-dire qu'elle est soluble dans l'eau. C'est une vitamine importante pour le bien être de notre organisme.

Elle aide le corps à fabriquer le collagène, une protéine essentielle à la formation du tissu conjonctif de la peau, des ligaments et des os.

Elle contribue au maintien de la fonction immunitaire, active la cicatrisation des plaies, participe à la formation des globules rouges et augmente l'absorption du fer contenu dans les végétaux.

Elle possède un effet antioxydant qui protège les cellules contre les dommages infligés par les radicaux libres.

Ce sont les fruits et les légumes colorés et crus qui contiennent le plus de vitamine C : poivron rouge, orange, citron, pamplemousse, cantaloup, framboise, fraise, brocoli, tomate, etc

LA VITAMINE C

Le Scorbut

Maladie causée par une grave carence en vitamine C dans l'alimentation.

Les personnes ne consommant pas suffisamment de fruits et de légumes sont à risque.

Les symptômes peuvent n'apparaître que plusieurs mois après que l'apport en vitamine C soit trop bas. Des bleus, des saignements gingivaux, un état de faiblesse, de la fatigue et une éruption cutanée sont quelques-uns des symptômes du scorbut.

Consommez 5 fruits et légumes par jour pour votre santé.

PRENDEZ-VOUS SOIN DE VOTRE SANTÉ

MON COACH SANTÉ

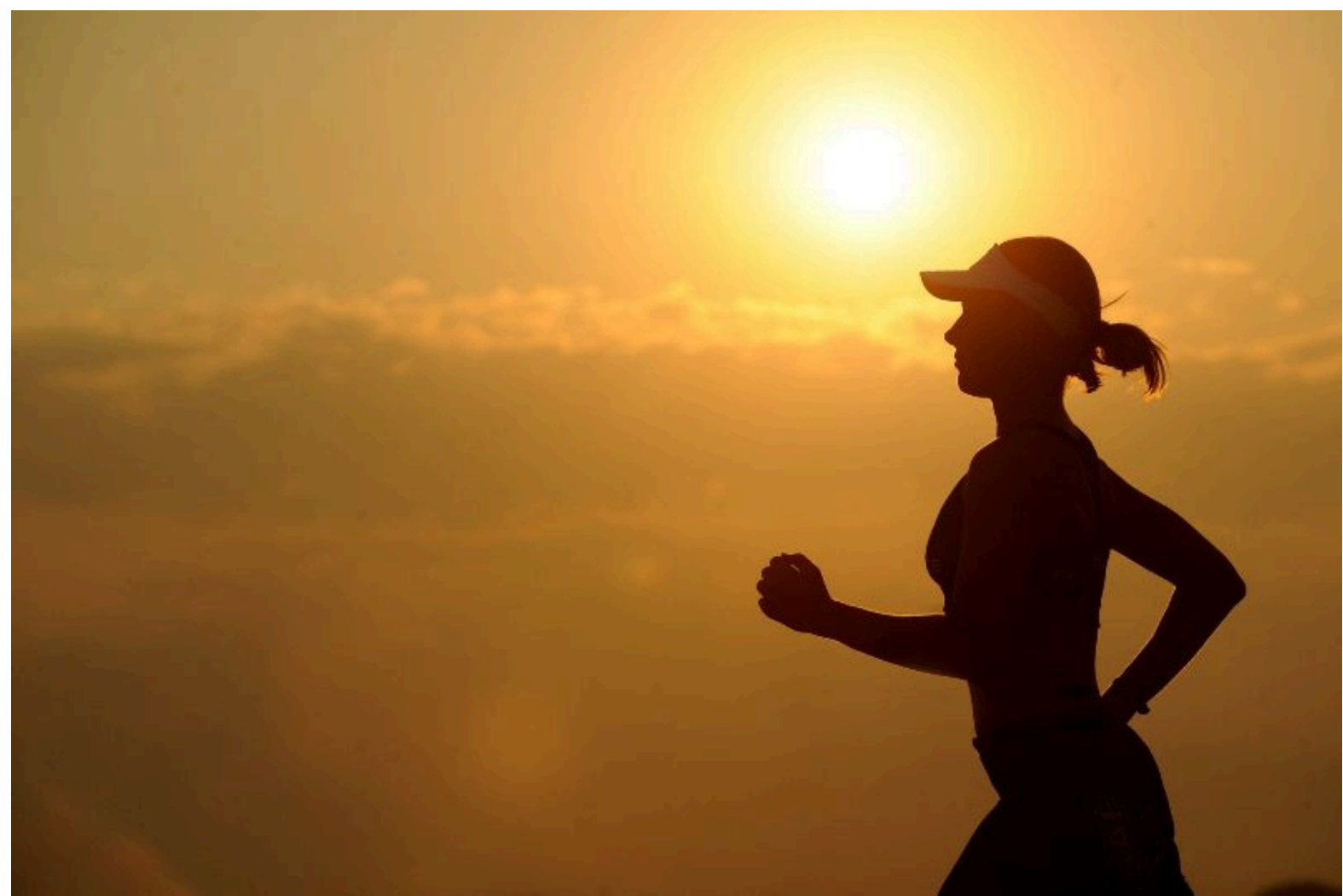
DES PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE
POUR VOUS MAINTENIR EN BONNE SANTÉ.

INSCRIVEZ-VOUS EN ENVOYANT
MON COACH SANTÉ AU
+226 62516606



LE MAGAZINE AFRICAÏN DE LA SANTÉ





L'HÉPATITE

SOURCE OMS

L'hépatite est une inflammation du foie qui peut causer une myriade de problèmes de santé et être mortelle.

Il existe cinq souches principales du virus de l'hépatite, appelées types A, B, C, D et E. Mais les types B et C entraînent des maladies chroniques chez des centaines de millions de personnes et, ensemble, sont la cause la plus fréquente de cirrhose du foie, de cancer et de décès liés à l'hépatite virale.

Les personnes atteintes d'hépatite A, B ou C peuvent présenter, selon les cas, de la fièvre, un mal-être, une perte d'appétit, des diarrhées, des nausées, une gêne abdominale, des urines foncées et un ictère (coloration jaune de la peau et du blanc de l'œil).

ON ESTIME QUE 325 MILLIONS DE PERSONNES DANS LE MONDE VIVENT AVEC L'HÉPATITE B ET/OU C, ET POUR LA PLUPART, LE DÉPISTAGE ET LE TRAITEMENT RESTENT HORS DE PORTÉE.

Certains types d'hépatite peuvent être évités par la vaccination.

De nombreuses personnes atteintes d'hépatite A, B, C, D ou E ne présentent que des symptômes légers, voire aucun symptôme. Chaque forme du virus, cependant, peut causer des symptômes plus graves.

Parfois, le virus peut également provoquer une infection chronique du foie, susceptible d'évoluer ultérieurement en cirrhose (foie cicatriciel) ou en cancer hépatique. Ces patients sont à risque de décès.

L'hépatite D (VHD) se retrouve uniquement chez les personnes déjà infectées par l'hépatite B (VHB) ; cependant, la double infection du VHB et du VHD peut causer une infection plus grave et détériorer davantage l'état de santé du patient, notamment en raison de la survenue rapide d'une cirrhose. L'hépatite D chronique est rare.

QU'EN EST-IL DE L'HÉPATITE B ?

L'hépatite B est une infection virale qui s'attaque au foie et peut entraîner aussi bien une affection aiguë que chronique.

Le virus responsable est le plus souvent transmis par la mère à l'enfant lors de la naissance et de l'accouchement, ou par contact avec du sang ou d'autres liquides biologiques, y compris des relations sexuelles avec un partenaire infecté, des injections à risque ou une exposition à des instruments piquants ou tranchants dans les établissements de soins de santé, dans les communautés et chez les consommateurs de drogues injectables.

En 2019, l'OMS estimait que 296 millions de personnes vivaient avec une hépatite B

Il n'existe pas de traitement spécifique contre l'hépatite B aiguë.

Les infections chroniques par le virus de l'hépatite B peuvent être traitées par des médicaments.

Ce traitement peut ralentir la progression de la cirrhose, réduire l'incidence des cancers du foie et améliorer la survie à long terme.

La prévention de l'hépatite B passe avant tout par le vaccin.

Les hépatites en générale et plus particulièrement, l'hépatite B sont des maladies inflammatoires du foie qui peuvent avoir des conséquences graves sur la santé et même conduire au cancer et au décès.

La prévention contre l'hépatite se fait par la vaccination et toutes personnes vivantes quelques soient son âge doit être vaccinés pour se protéger de cette maladie.

Le dépistage précoce de cette maladie permet d'améliorer la survie du patient.





LES SUPERS ALIMENTS BON POUR LA SANTÉ

Au Naturel Africa

Certains aliments sont meilleurs que d'autres et aide mieux notre corps à rester en bonne santé. Au Naturel Africa nous en présente quelques uns.

L'AVOCAT

Il favorise la baisse du cholestérol et permet d'élever le taux de HDL qui est le "bon cholestérol".



LA TOMATE

Elle regorge de lycopène, l'un des plus forts caroténoïdes qui agit comme un antioxydant. Les recherches montrent que la tomate peuvent réduire le risque de certains cancers.



LE CITRON

Il favorise la baisse du cholestérol et permet d'élever le taux de HDL qui est le "bon cholestérol".



L'EPINARD

Il aide à réduire la dégénérescence maculaire, une cause majeure de cécité chez les personnes âgées.



Le gingembre

Le gingérol contenu dans le gingembre aide à réduire les nausées. D'autres propriétés du gingembre lui permettent d'aider à éviter les migraines et les douleurs arthritiques en bloquant les substances qui causent l'inflammation.



L'ail

Il diminue le "mauvais cholestérol", abaissent la pression artérielle et même réduit le risque de cancer de l'estomac et du côlon.



Germe de blé



Dans une cuillère à soupe de germes de blé vous retrouver environ 7% du magnésium à consommer quotidiennement.

Cela contribue à prévenir les crampes musculaires. Il est également une bonne source de vitamine E.



