



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 : 1000 F CFA
N° 812 du 23 Avril 2025

4 recettes contre les affections articulaires



IMAGE D'UNE RECETTE CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Cette vitamine vous
protège et vous soigne

4

Hypertendu : de l'eau
pour votre traitement

5

Manager stressé :
danger pour l'entreprise

5



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	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.

20 SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

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

Bonne circulation du sang: Consommer ce super légume

Les problèmes de circulation sanguine concernent toutes les tranches d'âge. Mais il est vrai qu'ils ont tendance à s'aggraver avec le temps, d'où l'importance de préserver son système veineux en ayant une bonne alimentation. Car une mauvaise circulation sanguine est à l'origine de nombreux troubles du métabolisme. L'un des aliments à privilégier est le haricot vert. Ce légume est bon pour le cœur et les artères.



Image des haricots verts

Le haricot vert contient des vitamines A, B1, B2, B3, B6 et B11 C, K. et minéraux entre autres manganèse, molybdène, magnésium, potassium, du fer, phosphore, calcium et cuivre.

Le haricot vert est une source de fibres, un peu de protéines et une bonne quantité d'acides aminés. Les haricots verts contribuent à éviter l'anémie et les baisses de forme. Ils jouent un rôle essentiel dans la circulation sanguine.

Le haricot vert permet de réguler le taux de glycémie dans le sang. Il constitue donc un aliment essentiel pour les diabétiques de type 2.

L'apport en fibres solubles et non solubles contenues dans les haricots verts permet de prévenir le risque de développer une maladie cardiovasculaire.

La vitamine K contenue dans ce légume joue aussi un rôle important dans la constitution et le fonctionnement du muscle cardiaque. D'ailleurs une carence en cette vitamine augmente le risque de cardiopathie.

Les haricots verts sont également une bonne source d'antioxydants, les caroténoïdes, protecteurs du système cardiovasculaire.

Bien cuisiner

Privilégier la cuisson vapeur pour préserver tous les bienfaits nutritionnels. Mais on peut aussi les cuire une quinzaine de minutes dans de l'eau bouillante.

Le haricot vert est formidable. Non seulement il se décline sous toutes les formes, mais il se marie aussi avec tous les plats, des plus doux aux plus épicés.

En entrée comme dans la composition d'un plat unique, le haricot vert apporte, selon les envies, son croquant ou son fondant : dans une salade; dans une assiette de crudités avec carottes, tomates, concombres.

Attention, choisir des haricots extrafins, longs et fermes, bien frais : ils contiennent plus de sels minéraux et de vitamines que les surgelés ou en conserves.

par Elom AKAKPO

Source : « Afrique Femme »

ils ont dit...



Dr Bekeyi Sogoyou

Experte en psychologie clinique et de la santé (Togo)

« Les souffrances mentales non traitées peuvent avoir des conséquences graves sur la santé globale. Des troubles mentaux non pris en charge peuvent contribuer au développement de pathologies physiques, affecter le système immunitaire et augmenter le risque de maladies chroniques. De plus, ils peuvent influencer négativement les habitudes de vie, telles que le sommeil, l'alimentation et l'activité physique. Cela peut s'expliquer par le stress chronique associé aux souffrances mentales qui peut déclencher des réponses physiologiques néfastes comme une augmentation des hormones du stress, qui, à long terme, peuvent contribuer à des problèmes de la santé tels que des maladies cardio-vasculaires, des troubles immunitaires et de inflammations. De plus, les comportements liés à la santé mentale tels que des habitudes alimentaires déséquilibrées, un manque d'exercice de substances, peuvent influencer directement la santé physique. Crises économique, politique, sécuritaire, pandémie, désordres sociaux... autant de choses qui rejaillissent sur la santé mentale des Togolais. »

PHARMACIE DE GARDE DU 21/04/25 au 28/04/25

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attigéou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football	70 44 33 33
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	96 80 10 00
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 Afiao Apédokoè 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	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	70 44 84 59
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 du CMS Mur	98 77 21 53
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann près d'Orabank	70 49 96 55
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Kplikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	90 82 67 67
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94
SAINT PIO	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	93 40 40 40

4 recettes contre les affections articulaires

L'arthrite, désigne l'inflammation des articulations. Elle provoque douleurs, raideurs, limitant souvent la qualité de vie des patients. Si le traitement médical est essentiel, il existe des moyens complémentaires pour apaiser les symptômes au quotidien. Parmi eux, certaines épices se distinguent par leurs vertus anti-inflammatoires.

1

Curcuma



Le curcuma est sans doute l'épice anti-inflammatoire la plus connue. Sa richesse en curcumine, un composé actif puissant, en fait un allié de taille contre les douleurs articulaires. L'étude « *Therapeutic effects of turmeric or curcumin extract on pain and function for individuals with knee osteoarthritis: a systematic review* » (2021), a montré que le curcuma a des effets positifs sur la réduction de la douleur et l'amélioration de la fonction physique chez les personnes souffrant d'arthrose du genou. La curcumine bloque les enzymes inflammatoires et les cytokines. Ainsi, elle inhibe la production de médiateurs inflammatoires.

Recette : Prendre 1 cuillerée à soupe de poudre de curcuma, 1 cuillerée de soupe du poivre noir et 500ml d'eau (1 pure water). Bouillir l'eau, ensuite ajouter le curcuma et le poivre noir. Couvrir et laisser infuser environ 5 min. Boire en une fois dans la journée. Répéter jusqu'à satisfaction

2

Cannelle



Au-delà de son parfum sucré, la cannelle cache des propriétés médicinales bien établies. Le cinnamaldéhyde et l'acide cinnamique qu'elle contient aident à combattre l'inflammation. L'étude « *Cinnamon Consumption Improves Clinical Symptoms and Inflammatory Markers in Women With Rheumatoid Arthritis* » publiée dans le « *Journal of the American College of Nutrition* », a démontré que la supplémentation en cannelle sert de complément thérapeutique sûr pour réduire l'inflammation et les symptômes cliniques chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde. En effet, elle diminue les niveaux de protéine C-réactive dans le sang, l'un des marqueurs de l'inflammation.

Recette : Faire une infusion de citronnelle avec 1 cuillerée à café de cannelle en poudre à chaud. Laisser refroidir et boire.

3

Ail



L'ail n'est pas seulement un condiment savoureux. Il contient du disulfure de diallyle, une substance aux effets anti-arthritiques démontrés. Une étude publiée dans le « *Journal of Environmental Pathology, Toxicology and Oncology* », a déterminé que le disulfure de diallyle dérivé de l'ail a une activité anti-arthritique. Plus précisément, il réduit l'inflammation et prévient la détérioration du cartilage. L'ail contient des composés sulfurés tels que l'allicine, qui ont démontré une capacité à inhiber la production et l'activité de certaines cytokines pro-inflammatoires, contribuant ainsi à réduire l'inflammation. Ajouter aux soupes, pâtes, plats de légumes, entre autres recettes.

Recette : Faire bouillir 3 tasses d'eau et 3 gousses d'ail coupées en deux. Éteindre le feu et ajouter 2 cuillerées à café de miel et du jus d'un citron frais. Boire 1 tasse matin et soir.

4

Clou de girofle



Riche en eugénol, le clou de girofle agit sur les processus inflammatoires liés à l'arthrite. Une revue « *An Overview on the Anti-inflammatory Potential and Antioxidant Profile of Eugenol* » partagée par « *Oxidative Medicine and Cellular Longevity* » a mis en avant le potentiel clinique de l'eugénol pour le traitement des maladies associées au stress oxydatif et à l'inflammation. Son assimilation a des bienfaits pour la santé et pour améliorer la qualité de vie. L'eugénol a amélioré l'arthrite expérimentale et peut être utile comme traitement d'appoint dans le traitement de l'arthrite.

Recette : 5 clous de girofle, 1 verre d'eau (200 ml). Faire bouillir l'eau. Quand il atteint son point d'ébullition, ajouter les clous de girofle. Retirer la boisson du feu et laisser reposer environ 5 minutes. Ensuite, filtrer et consommer. En prendre jusqu'à 2 fois par jour.

Exercices physiques contre alzheimer

Le sport révèle aujourd'hui son potentiel thérapeutique insoupçonné, agissant tel un véritable médicament préventif contre certaines affections redoutables. Parmi elles, la maladie d'Alzheimer. Selon les dernières données de l'OMS publiées en 2020, les décès par Alzheimer/Démence au Togo ont atteint 328 ou 0.66% des décès totaux. Il est possible de voir son risque de développement s'amoinrir grâce à une activité physique régulière.



Un senior en train de pratiquer des exercices

1

Le zumba

C'est une discipline mêlant fitness et acrobaties et qui exige à la fois de la force, de l'endurance ainsi que de la souplesse. Cette activité rythmée est souvent pratiquée en musique. Une étude récente a mis en lumière son potentiel pour ralentir ou même prévenir la maladie d'Alzheimer. Le zumba protège les cellules cérébrales et diminue l'inflammation, ouvrant ainsi des perspectives encourageantes pour de futures études sur l'humain.

4

La natation

Sollicitant l'ensemble du corps, la natation renforce les muscles et améliore la capacité cardiovasculaire. De plus, des activités aquatiques douces comme l'aquagym favorisent l'équilibre, la motricité et stimulent la mémoire corporelle. Ces bienfaits combinés contribuent à ralentir le déclin cognitif. Avec les piscines disponibles, la natation peut être encouragée comme une activité bénéfique pour la santé cérébrale.

2

La danse

Sous toutes ses formes, offre bien plus qu'un simple divertissement. Plusieurs études suggèrent qu'elle procure aux personnes atteintes de maladies neurodégénératives un espace d'expression unique, stimulant la créativité, favorisant l'inclusion sociale et renforçant les liens humains. Intégrer des activités dansantes douces dans les centres pour personnes âgées peut apporter bien-être.

3

Les sports d'extérieur

Ces sports tels que la course à pied, la marche, le vélo et la randonnée sont de véritables bouffées d'oxygène pour le cerveau. Ces activités permettent une meilleure oxygénation cérébrale, une exposition bénéfique à la lumière naturelle et une réduction du stress. Ce trio gagnant d'activité physique, de nature et d'échanges contribue à préserver les fonctions cognitives et à ralentir le déclin lié à la maladie d'Alzheimer. Profiter de la diversité des paysages pour des marches régulières peut être une habitude simple et efficace.

Exposition de certains métiers au cancer du cerveau

Une récente étude menée par l'Université de Californie à San Francisco établit un lien inquiétant entre certaines professions et un risque accru de gliome. Les chercheurs ont analysé les données de 35 patients atteints de gliome, en croisant leurs antécédents professionnels avec des séquences génomiques de leurs tumeurs.

Résultat : une corrélation claire entre l'exposition aux haloalcanes, substances chimiques présentes dans des extincteurs, retardateurs de flamme et pesticides et des mutations génétiques spécifiques.

Les pompiers apparaissent particulièrement à risque : plus les années d'exposition, plus le nombre de mutations



augmente, avec un délai moyen de sept ans avant le développement du gliome. D'autres professions, comme la peinture ou la mécanique, sont également concernées.

Etre en bonne santé
est un besoin universel.

Santé Bien-Etre

par Elom AKAKPO

Cette vitamine vous protège et vous soigne

La vitamine C est un antioxydant puissant. Elle protège les cellules contre les radicaux libres, renforce les parois vasculaires, favorise l'absorption du fer et participe à la production de collagène. Mais son action ne s'arrête pas là. De nombreuses études scientifiques confirment ce que certaines médecines traditionnelles affirment depuis des siècles : la vitamine C ne se permet pas seulement de prévenir les infections en périodes de fraîcheur, elle joue aussi un rôle déterminant dans la prévention de maladies chroniques majeures comme l'hypertension, le diabète, et même certains cancers. En 1970, le double prix Nobel Linus Pauling affirmait que de fortes doses de vitamine C peuvent prévenir de nombreuses maladies dégénératives. À l'époque moquée, sa théorie est aujourd'hui de plus en plus validée par la science.



Image des légumes et fruits contenant de la vitamine C

La carence en vitamine C ressort des signes ou symptômes dont la fatigue, l'irritabilité, la chute de cheveux, les petites infections fréquentes, peuvent être les signes d'un déficit chronique. La vitamine C ne se stocke pas. Le corps humain ne peut ni la produire, ni la conserver longtemps.

Une consommation quotidienne est donc indispensable. Prendre un supplément le matin peut être une bonne idée pour commencer la journée, mais l'alimentation équilibrée reste

la meilleure source de vitamine C.

La vitamine C et son action vasodilatatrice

Une méta-analyse publiée dans « *The American Journal of Clinical Nutrition* » a révélé que des doses modérées de vitamine C (environ 500 mg/jour) peuvent faire baisser la pression artérielle, notamment chez les patients souffrant d'hypertension légère à modérée. L'effet est dû à une amélioration de la dilatation des vaisseaux sanguins et à une réduction du stress oxydatif. A ce titre, tous les hypertendus

doivent prendre au quotidien la vitamine C. Ceci va aussi contribuer à éviter des complications et à réguler la tension artérielle.

Contre les complications chez les diabétiques

Chez les diabétiques, le stress oxydatif et l'inflammation chronique aggravent les complications. Des recherches menées à l'Université d'Helsinki en Finlande, ont démontré que la vitamine C, en complément d'un traitement classique, améliore la sensibilité à l'insuline et diminue les marqueurs inflammatoires.

Elle peut également ralentir les lésions nerveuses et rénales associées au diabète.

Les effets de la vitamine C sur le cancer

La vitamine C en très haute dose (par voie intraveineuse) fait l'objet d'études cliniques prometteuses dans le traitement de certains cancers, notamment le cancer colorectal, du pancréas et des ovaires. Le National Cancer Institute aux États-Unis a publié en 2023 un rapport suggérant que la vitamine C à haute dose peut aider à affaiblir les cellules cancéreuses tout en protégeant les cellules saines pendant la chimiothérapie.

La vitamine C renforce l'immunité

La vitamine C stimule la production de lymphocytes et de phagocytes, cellules essentielles du système immunitaire. Elle favorise la production d'interférons, molécules antivirales naturelles, et réduit la durée des infections respiratoires. Des études menées par l'université de Genève (Suisse) montrent que les personnes ayant des taux élevés de vitamine C contractent moins souvent les infections virales saisonnières, et s'en remettent plus rapidement.

Où trouver la vitamine C ?

La vitamine C se trouve dans tous les fruits dont la goyave, le kiwi, l'orange, le citron. On en trouve aussi dans les légumes tels que le poivron rouge cru, le brocoli, l'épinard, le persil frais.

Attention : la cuisson détruit une partie de la vitamine C. Privilégier les aliments crus ou à cuisson douce.

Quelle dose de la vitamine C par jour ?

L'apport journalier recommandé (AJR) : 75 mg pour une femme, 90 mg pour un homme. Mais en prévention active ou en période de stress ou effort intense : 200 à 500 mg. La vitamine C facilite l'absorption du fer d'origine végétale, réduisant ainsi le risque de carence en fer. Elle participe à la production de collagène, essentiel pour la structure et l'élasticité de la peau. Elle peut avoir un effet bénéfique sur l'inflammation et réduire les symptômes de certaines maladies inflammatoires.

Qui doit prendre de la vitamine C ?

Tout le monde a besoin de la vitamine C sans exception. Cependant certaines personnes en ont besoin de plus, à cause de leur état.

Il s'agit entre autres, des personnes exposées à des infections fréquentes, les individus avec un système immunitaire affaibli. Les fumeurs, car le tabagisme augmente le besoin en vitamine C.

Les personnes âgées parce que l'absorption de vitamine C peut diminuer avec l'âge. Les femmes enceintes ou allaitantes ont un besoin accru de vitamine C pour soutenir la santé du fœtus et du nourrisson.

par Gamé KOKO

« Aloma » : Santé du foie et du pancréas

Aloma « *Vernonia amygdalina* » a tellement d'avantages pour la santé qu'il est génial pour les gens de l'inclure dans leur régime alimentaire afin de promouvoir un mode de vie sain. Aloma est une plante médicinale traditionnelle africaine utile dans l'alimentation et comme plante soignante de nombreuses maladies chroniques. Elle possède donc des propriétés thérapeutiques.

C'est dans la racine et les feuilles de la vernonia que l'on retrouve ses principes actifs : glucosides, tanins, sels minéraux et oligo-éléments, des protides et de lipides ainsi que de nombreuses vitamines.

Améliorer l'activité hépatique

Le foie est le plus grand organe du corps. Il contribue à la production d'acide biliaire, important pour le métabolisme des graisses. Aloma aide à maintenir le foie car elle l'aide à fonctionner correctement. Inclure cette plante dans l'alimentation aide à réduire les mauvaises graisses dans le corps. Un taux élevé de mauvaises graisses favorise la maladie d'Alzheimer, les accidents vasculaires cérébraux et les crises cardiaques.

Efficace contre le diabète

Les patients diabétiques peuvent consommer Aloma car ces feuilles aident à réguler le taux de sucre dans le sang. Elles aident également à réparer le pancréas avec facultés affaiblies, tout en l'aidant à libérer la bonne quantité d'insuline nécessaire pour maintenir le bon niveau de sucre dans le sang. Le jus de cette feuille est très bénéfique pour le corps. Une étude publiée dans le « *Nigerian Journal of Physiological Sciences* » témoigne d'une amélioration des taux de triglycérides et de la glycémie chez des rats diabétiques, grâce à une simple

infusion d'Aloma.

Le Centre National d'Obésité de Yaoundé (Cameroun) a mené un essai clinique non randomisé d'une durée de 4 mois chez 19 patients atteints de diabète de type 2. **Résultats** : L'administration de feuilles de *Vernonia amygdalina* n'a pas modifié de manière significative le pic de glycémie sous charge glucidique, ni réduit significativement les glycémies des différents points des courbes. Toutefois, on a noté une réduction de 9,03% de l'Aire Sous la Courbe de la glycémie. D'autre part, les incréments glycémiques rapportés à la glycémie de base sont significativement diminués avec la prise de *Vernonia amygdalina*. Par ailleurs, les chercheurs ont noté une diminution significative des pressions artérielles systoliques et des pressions artérielles diastoliques, significative uniquement chez les patients atteints d'hypertension. Les effets secondaires de la plante, survenus chez 4 patients, étaient essentiellement digestifs et sans sévérité.

Au Congrès annuel de la Société francophone du diabète en 2018, Dr Jose Gomer Kamgang Nankam et ses pairs ont affirmé dans un article scientifique « *Effets à court terme des feuilles de Vernonia amygdalina (Del.) sur le métabolisme glucidique de patients atteints de diabète de type 2* » que les feuilles d'Aloma sont dotées d'une activité hypoglycémiant et



Image des feuilles d'Aloma

peuvent être adjuvants au traitement du diabète de type 2. Cette activité semble indépendante de la sécrétion d'insuline. Un possible effet sur la pression artérielle peut faire considérer des extraits de cette plante comme un complément intéressant chez ces patients présentant fréquemment un syndrome plurimétabolique.

Prévention du cancer du sein

Les feuilles d'Aloma contiennent certaines propriétés antioxydantes qui contribuent également à réduire la croissance des cellules précancéreuses pouvant être détectées en raison de l'oxydation. Afin de réduire les risques de cancer du sein, il est important de maintenir un poids équilibré et de faire de l'activité physique. Inclure « Aloma » dans l'alimentation peut aider à réduire le risque de cancer du sein. Cette

feuille augmente également la production du lait maternel chez les mères allaitantes.

Renforcer l'immunité

Relativement à l'axe de recherches de plantes et de formulation de molécules efficaces et actives sur le Covid-19, la commission avec l'appui des Praticiens de la Médecine Traditionnelle, a proposé à la population togolaise des plantes médicinales locales. L'une de ces plantes est l'Aloma. Ces feuilles légumes ont un potentiel thérapeutique, pouvant être utilisées pour renforcer le système immunitaire.

par Abel OZIH

Article validé par Sénam Bédi-Djinékou, Phyt thérapeute (Togo) & Mathieu Tobossi Kponou, Consultant en naturothérapie (Togo)

Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé

Manager stressé : danger pour l'entreprise

Expression d'un déséquilibre, le stress est surtout une affaire de perception. Souvent, il résulte du sentiment de n'avoir pas les ressources nécessaires pour résoudre une difficulté. Occasionné par une mauvaise organisation du travail ou un contexte socio-économique défavorable, le stress professionnel touche aussi bien les salariés que les cadres dirigeants. Or en tant que manager, on a un rôle de référent pour les collaborateurs. Si on est gagné par le stress, il se répercutera sur toute l'équipe et sur l'entreprise. alerte sur les symptômes d'un stress négatif qu'il faut bien gérer.



Un manager épuisé et stressé

C'est quoi la santé mentale ?

La santé mentale est un état de bien-être qui permet à un individu ou une communauté de réaliser son potentiel, de travailler avec succès, de traverser avec souplesse les difficultés normales de la vie, et contribuer au développement de sa communauté. Le bien-être mental est un équilibre envers soi-même et avec les autres. Envers soi-même, car l'auto-connaissance est nécessaire afin d'identifier ses capacités, ses aptitudes, ses forces mais aussi ses faibles et ses limites. L'équilibre avec soi-même contribue à l'équilibre avec les autres. En effet une vie réussie, est une vie partagée, et quand quelqu'un a perdu le sourire, prêtez-lui le vôtre, car il vous le rendra toujours.

Qu'est-ce que le stress du manager ?

Il s'agit du stress lié au travail. Lorsque

les conditions de travail sont telles que le manager n'arrive pas à assurer les tâches, ou il est soumis à des contraintes qui dépassent ses capacités d'adaptation au travail, il arrive qu'il remette en cause son aptitude professionnelles. Donc la surcharge l'amène à douter de lui-même, jusqu'à parfois perdre confiance en lui-même.

Comment le stress du manager se manifeste-t-il ?

Un manager/dirigeant est l'interface entre la hiérarchie et les employés/salariés, et dont les principales fonctions sont de guider, motiver et soutenir. Et quand un manager est stressé non seulement il devient extrêmement dangereux pour l'entreprise, il ne peut pas aider les employés/les salariés à assurer leurs tâches, ni l'entreprise à atteindre les résultats. Il est important de

reconnaitre certains signes : insomnies fréquentes, douleurs et tensions musculaires, désordres alimentaires, troubles de la digestion, perturbation de la libido, vertiges, manque de confiance, faible estime de soi, l'irritabilité, anxiété, sont des signes pouvant représenter un niveau de stress trop élevé. Tout comme un manque de concentration, un grand temps au bureau à ne rien faire (présentisme). Chez certaines personnes, cet état peut entraîner des absences fréquentes au travail, un isolement, une consommation abusive d'alcool et d'autres substances psychoactives (tabac, café, somnifères, etc.).

Quelles sont les conséquences du stress sur la santé du manager ?

Lorsque le stress est positif, il constitue un modèle pour relever les défis. Cela « booste » et motive. Cependant quand le stress devient négatif, il va user, ronger les organes et à la longue peut entraîner la mort. Un stress intense qui se prolonge sur une longue période peut devenir un danger pour la santé physique et mentale s'il n'est pas géré efficacement. On peut assister à plein de soucis dans certaines entreprises, de démissions et de suicide, de maladies chroniques (Hypertension, diabète, ulcères gastroduodénaux, dépression, troubles émotionnels, etc.) Une telle condition peut affaiblir le système immunitaire ouvrant ainsi la porte aux infections de toutes sortes et même de cancer.

Comment gérer ?

Prévenir le stress du manager est une nécessité pour le bon fonctionnement de l'entreprise. Il faut à la première chose savoir s'écouter, c'est ce qu'on appelle l'auto-connaissance, c'est de savoir

analyser ses forces et ses faiblesses, ses capacités et ses incapacités, ses forces et ses limites. La seconde chose c'est l'auto-reconnaissance : nous sommes des individus et personne n'est parfait. Mais beaucoup de gens ne se félicitent jamais d'avoir réalisé un objectif. Il faut être fier de soi-même. **Même si on a réalisé le tiers de son travail on a fait quelque chose. Se féliciter soi-même, ne pas attendre que quelqu'un vienne le faire. Cet esprit positif doit vous motiver davantage à pouvoir évoluer. Il faut évaluer ce qui dans l'entreprise ne va pas et ce qui va. Si la liste de ce qui ne va pas est plus longue, ça veut dire qu'il y a un problème à résoudre. Il faut aussi se reposer, lâcher-prise, savoir déléguer certaines tâches, on n'est pas indispensable ! faire des activités physiques et sportives et loisirs, la relaxation, la méditation, s'occuper de sa famille, faire autre chose que le travail « changer de fatigue », aller se ressourcer en campagne, faire des randonnées en forêt, à la montagne, aller voir les amis, aller vers les autres, plutôt que le whatsapp !**

L'alimentation saine et équilibrée est précieuse. Choisir des aliments qui donnent de l'énergie, fruits et les légumes, boire beaucoup d'eau, manger « bio », manger produits locaux naturels, au lieu de remplir les chariots de produits prêts à manger dans les supermarchés.

Surtout éviter les médicaments, trop d'alcool, de café, de boissons énergisantes, etc. Au moindre doute, il faut consulter un médecin de travail, un psychiatre, un psychologue, ou un conseiller anti-stress.

Expert : Pr. Kolou S. Valentin Charles Dassa, Stress counselor/ Psychiatre, CHU Campus, Lomé-Togo

par William O.

Hypertendu : de l'eau pour votre traitement

La chaleur accablante de cette période peut être un véritable défi pour ceux qui souffrent d'hypertension. En effet, la déshydratation, la dilatation des vaisseaux sanguins et l'accélération du rythme cardiaque induites par les fortes températures peuvent aggraver la tension artérielle. Face à ce risque, adapter son mode de vie, et plus particulièrement son alimentation et son hydratation, devient une nécessité absolue pour maintenir une santé optimale. Voici des conseils pour gérer la tension et préserver le bien-être avec de l'eau.

Le fait de boire régulièrement l'eau dans la journée conditionne l'état de santé de tout le monde, mais en particulier chez les hypertendus. S'hydrater correctement et reconnaître les aliments à privilégier pour protéger le cœur pendant ces fortes chaleurs sont des éléments importants pour le traitement de l'hypertension artérielle.

Comment bien s'hydrater

Maintenir une hydratation adéquate est primordial, en période de forte chaleur. Pour se faire, il est conseillé de boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau chaque jour. Cette quantité doit être augmentée en cas de températures particulièrement élevées ou d'activité physique intense. L'eau aide à maintenir un volume sanguin suffisant et favorise une bonne circulation. Il est important d'éviter les boissons sucrées, gazeuses, énergisantes et alcoolisées. Ces boissons peuvent entraîner une déshydratation et sont souvent associées à une augmentation de la tension artérielle. Il est préférable de privilégier l'eau plate tout au long de la journée. Opter pour des infusions non sucrées des herbes dont la citronnelle (tigbé), le pissenlit (Agnote). On peut

faire du jus de citron et boire sans sucre. Faire aussi du jus de la pastèque avec ses pépins est aussi conseillé pour la santé. On prend l'infusion qui sied 2 fois dans la journée (matin et début de soirée).

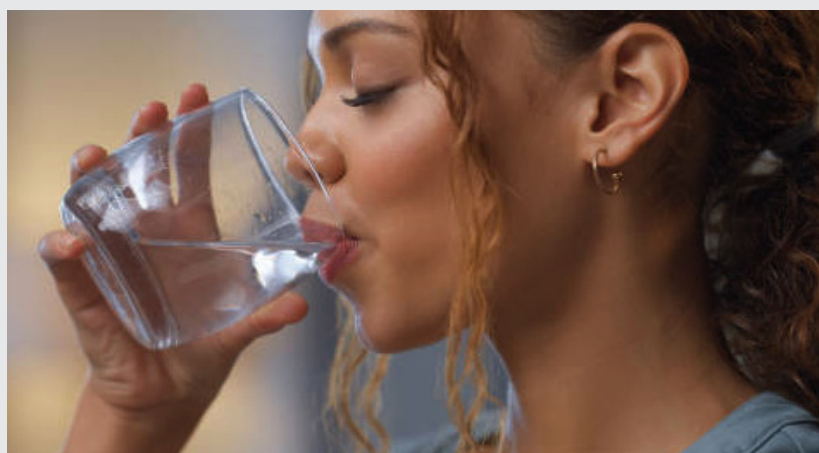
Alimentation équilibrée contre l'hypertension

Adapter son alimentation est aussi important pour gérer l'hypertension pendant les périodes de chaleur :

Faire le plein de potassium, joue un rôle clé dans la régulation de la pression artérielle. Intégrer à son alimentation des aliments riches en potassium comme la banane, la patate douce, les haricots (niébé, haricot blanc), les feuilles de moringa et l'avocat.

Réduire la consommation de sel : Etre vigilant quant à la présence de sel caché dans les bouillons industriels et les conserves. Pour relever le goût des plats, utiliser des épices telles que le gingembre, l'ail, le curcuma, l'oignon, afiti.

Consommer les légumes et fruits frais comme le gombo, le « Gnatou », l'épinard, le « Gboma », « Aloma », le concombre, la tomate, la carotte et le chou. Les fruits riches en eau comme la pastèque, le melon, la



Une femme en train de boire de l'eau

papaye et l'orange sont également d'excellents choix pour l'hydratation et l'apport en nutriments essentiels.

Privilégier les protéines maigres en optant pour le poisson, la volaille sans la peau et les légumineuses comme le niébé, le voandzou, les lentilles et le soja. Réduire la consommation de viande rouge et éviter les aliments frits, riches en graisses saturées et en sel.

Choisir de bonnes graisses en utilisant de l'huile d'arachide ou de « Kuklui » pour la cuisson et l'assaisonnement. Ne pas hésiter à consommer des noix et graines avec modération pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire.

Exemples de menus adaptés

Au petit-déjeuner, privilégier la bouillie de mil avec du lait écrémé et

une banane, ou pain complet avec de l'avocat et des feuilles de moringa.

Au déjeuner, opter pour la pâte de mil ou de maïs accompagné d'une sauce légère au gombo ou à l'oseille, ou poisson cuit au four avec une portion généreuse de légumes variés et une salade fraîche de concombre et tomates. Le goûter peut être composé de fruits frais de saison comme la pastèque ou la papaye ou un verre de lait écrémé. Au dîner, faire une salade composée de légumes frais et colorés, ou poulet cuit au four accompagné de légumes vapeur pour une digestion facile.

Article validé par Coura Sandrine Yasmine Zerbo, Diététicienne-Nutritionniste spécialisée en nutrition parentérale et entérale (Burkina Faso)

par Esther KOLANI

Portrait de Mme Adiel Lotri, Ergothérapeute à Lomé

À Lomé, Adiel Lotri, Ergothérapeute spécialisée dans les handicaps sensoriels et cognitifs, tisse des solutions sur-mesure pour redonner à ses patients enfants, adultes, et aînés les clés d'une vie plus autonome. Son approche, qui allie évaluation fine et interventions créatives, illustre une passion communicative pour un métier où l'humain est au cœur de chaque action.

Ergothérapeute dévouée, elle a fait des handicaps sensoriels et cognitifs son domaine d'expertise. « Mon objectif est d'agir sur les fonctions cognitives de mes patients ou sur leur environnement pour les aider à retrouver une certaine autonomie dans leurs activités quotidiennes. C'est un métier aux multiples facettes, qui demande une innovation constante et qui est, avant tout, profondément passionnant. », souligne-t-elle.

La genèse d'un engagement professionnel

Le choix de l'ergothérapie pour Adiel Lotri n'est pas le fruit du hasard, mais d'une quête profonde de sens et d'un désir d'impact direct. Guidée par la volonté d'aider de manière tangible ceux qui font face à des défis au quotidien, elle a trouvé dans cette discipline une voie où ses aspirations pouvaient se concrétiser: «J'étais à la recherche d'un métier qui me permettrait d'apporter une aide concrète aux personnes en situation de handicap. C'est au fil de mon cursus que j'ai découvert l'ergothérapie et que cette option s'est imposée comme une évidence. », avoue-t-elle.

La découverte de l'ergothérapie au cours de ses études a été une révélation, l'alignement parfait entre ses valeurs et les principes fondamentaux de ce métier.

Un quotidien engageant

Adiel Lotri incarne la passion au service de l'autonomie. Pour elle l'ergothérapie n'est pas qu'un métier, c'est une vocation où la créativité et l'adaptabilité sont des outils essentiels.

«Mes journées sont structurées autour de consultations et d'échanges avec les proches du patient, qu'il s'agisse de la famille, des enseignants ou de l'entreprise où il travaille. Vient ensuite l'étape importante de l'évaluation, qui mène à la définition d'objectifs personnalisés. La mise en place d'interventions adaptées pour atteindre ces objectifs et les propositions d'aménagements spécifiques complètent mon travail quotidien.», indique la spécialiste.

Cet expertise se traduit ensuite par la

conception et la mise en œuvre d'interventions ciblées et par la proposition d'aménagements concrets pour faciliter l'autonomie dans son quotidien.

La récompense : voir les objectifs se concrétiser

Pour Adiel Lotri, sa véritable satisfaction réside dans le progrès de ses patients: «Mes meilleurs moments sont sans aucun doute les jours où nous atteignons un objectif que nous avons prédéfini avec le patient. Il n'y a pas de mauvais souvenirs en tant que tels. Mon travail consiste précisément à surmonter ou à contourner les difficultés qui se présentent pour continuer d'avancer vers l'amélioration», relate l'ergothérapeute. Chaque objectif atteint est une victoire partagée, un pas de plus vers une autonomie accrue. Face aux défis inhérents à son métier, elle adopte une posture résolument positive, considérant chaque obstacle comme une opportunité de trouver des solutions créatives et de continuer à avancer.

L'ergothérapie, un investissement pour l'autonomie et le développement

L'ergothérapie n'est pas une dépense, mais un investissement dans le capital humain.

Pour Adiel Lotri, «l'ergothérapie est un métier essentiel car il permet de prévenir les accidents du quotidien, maintenant l'intégrité et l'autonomie des personnes, en évitant qu'elles ne deviennent une charge. Au près des personnes présentant des troubles ou des handicaps, elle offre la possibilité d'être autonome dans les activités de la vie quotidienne et même d'exercer un métier, source de revenus et contribution au développement du pays».

Ces propos décrivent sa conviction du rôle fondamental de l'ergothérapie dans la société. En agissant en amont pour prévenir les risques et en accompagnant les personnes en situation de handicap vers l'autonomie, elle contribue non seulement à leur bien-être individuel, mais aussi au développement économique et social du pays.

Les défis : reconnaissance et accessibilité

Malgré son impact positif, l'ergothérapie fait face à des défis de taille au Togo. Le



Adiel Lotri, Ergothérapeute

manque de connaissance de la profession, y compris au sein du corps médical, limite l'accès des patients qui pourraient en bénéficier. «L'ergothérapie est encore un métier peu connu au Togo, y compris par certains professionnels de la santé qui ne pensent pas toujours à prescrire des séances aux patients qui en auraient besoin. De plus, toutes les assurances ne remboursent pas encore les séances d'ergothérapie, ce qui constitue un frein à l'accès pour de nombreuses personnes.», évoque-t-elle.

Elle aspire à une meilleure reconnaissance et à une plus grande accessibilité de l'ergothérapie pour tous ceux qui en ont besoin.

Concilier vie professionnelle et personnelle : un défi quotidien

Adiel Lotri jongle avec les exigences de sa vie professionnelle et de sa vie personnelle.

Être une femme, une mère et une ergothérapeute passionnée demande une organisation sans faille et une capacité à concilier des rôles multiples, un défi qu'elle relève avec détermination au quotidien.

«Être femme et mère est déjà un métier à part entière. Y associer un autre métier aussi

prenant que l'ergothérapie représente un défi quotidien constant à relever.», exprime-t-elle.

Une vision holistique de la santé

Les centres où j'exerce proposent une prise en charge holistique. Rien n'est laissé au hasard. La définition complète de la santé selon l'OMS est pleinement prise en compte : **La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité**. Ainsi, la santé passe par la participation à la vie sociale, l'accomplissement d'activités significatives, et une bonne gestion des facteurs environnementaux et personnels.

L'approche de l'ergothérapeute s'inscrit dans une vision globale de la santé, allant au-delà de la simple absence de maladie.

Elle met l'accent sur le bien-être physique, mental et social de ses patients, en favorisant leur participation active à la vie, l'accomplissement de leurs activités et l'adaptation de leur environnement. Pour

Adiel Lotri, **l'ergothérapie est un pilier essentiel de cette approche holistique.**

par Esther KOLANI

Pourquoi est-il important de consulter très tôt le médecin ?



Dr Komlavi Gonçalves

Médecin Généraliste (Togo)

Quand on détecte tôt une maladie, on démarre tôt le traitement, les chances de guérison sont plus grandes.

La majorité des décisions médicales sont basées sur un test de diagnostic. Détecter tôt pour mieux soigner.

Si on fait vite le diagnostic et on prend vite en charge le malade, on évite les complications. La consultation a pour but de détecter très tôt les premiers symptômes, et de faire le pronostic de la maladie.

Elle vise à établir un diagnostic. Consulter, consiste à faire le diagnostic positif dans

le but de soigner efficacement le malade.

Mais lorsque vous traînez trop et que la maladie arrive à une phase avancée, quand vous arrivez à l'hôpital, à ce moment le traitement va être long, compliqué et lourd pour le malade. Le diagnostic précoce d'une maladie permet de sauver des vies et de réduire le coût du traitement. **Les tests de diagnostic permettent le plus souvent de déterminer les causes de la maladie et ainsi améliorent la prise en charge des patients et permettent une meilleure maîtrise des dépenses de santé. En effet, un test de diagnostic adapté réalisé dans des délais courts permet de : réduire les**

risques d'errance thérapeutique ou de sur-prescription, raccourcir les délais de prise en charge et des durées d'hospitalisation. Quel que soit le type de maladie que vous aviez dès que vous avez les premiers symptômes, il est préférable de consulter toute de suite. Evitez de garder le mal trainer jusqu'à ce que vous consultiez trop tard. La consultation rapide est une bonne chose. Parce que derrière un signe, il peut y avoir plusieurs maladies et il vaut mieux faire le point pour trouver la cause.

Propos recueillis par Jean ELI

Hôpital de Notsè : La maternité rénovée et équipée

Le centre hospitalier préfectoral (CHP) de Notsè, dans la préfecture de Haho, a officiellement réceptionné, le 16 avril 2025, sa maternité entièrement rénovée. Le Ministre de la Santé et de l'Hygiène Publique, Professeur Tchin DARRE, a présidé la cérémonie au nom du Chef de l'Etat, en présence de diverses personnalités.

Ces travaux, d'un coût total de 120 millions FCFA, ont été intégralement financés par l'Etat à travers le projet Accès Universel aux Services de Santé Sexuelle et Reproductive (AUSSSR), soutenu par la Fondation Susan Thompson Buffett. L'objectif est de renforcer l'accès aux soins maternels, néonataux et reproductifs



Coupure du ruban

dans les structures prioritaires du pays.

Le projet a permis la réhabilitation et l'extension complète de la maternité du CHP de Notsè, un établissement

stratégique pour la région des Plateaux.

La maternité a été dotée de équipements médicaux essentiels, tels qu'une table opératoire, une table d'anesthésie et un échographe.

Selon le Dr Nyametso, Directeur Régional de la Santé des Plateaux, cette rénovation améliore le cadre de travail, la qualité des soins et la fréquentation des services, en contribuant à réduire la mortalité maternelle et néonatale dans la région de Haho et les Plateaux.

De nouveaux espaces fonctionnels, conformes aux normes de qualité et de sécurité, ont été aménagés, incluant une salle de pré-travail, un bloc d'accouchement

et une zone de soins postnataux immédiats. Un bloc d'urgences obstétricales a également été créé pour une prise en charge rapide des complications, permettant la réalisation sur place d'interventions chirurgicales comme les césariennes.

Le Professeur Aklesso BAGNY, Point Focal National du projet AUSSSR, souligne que cette initiative marque un pas important vers la Couverture Sanitaire Universelle et l'engagement du gouvernement à transformer durablement le système de santé togolais.

Source : Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique

Additifs alimentaires : dangereux pour la santé

Selon une nouvelle étude menée par l'Inserm et publiée dans «*Plos Medicine*», certains mélanges d'additifs alimentaires courants peuvent augmenter le risque de développer un diabète de type 2. Les chercheurs, en analysant les données de plus de 100 000 participants à l'étude «*NutriNet-Santé*», ont identifié deux combinaisons d'additifs particulièrement préoccupantes.

Le premier mélange, composé d'émulsifiants (comme les carraghénanes ou la gomme xanthane), de conservateurs et de colorants, est courant dans les bouillons, sauces et desserts lactés. Le second contient des acidifiants, édulcorants (tels que l'aspartame ou le sucralose) et des colorants souvent utilisés dans les sodas et boissons édulcorées.

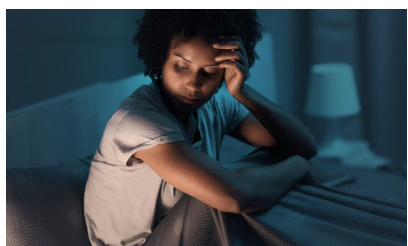
Les scientifiques évoquent un « effet



cocktail », où les interactions entre ces substances pourraient renforcer ou atténuer leurs effets sur l'organisme. Cette synergie est l'un des mécanismes expliquant l'augmentation du risque de diabète.

Les experts recommandent **de limiter les aliments ultratransformés et de privilégier des produits simples**, aux listes d'ingrédients courtes et lisibles.

Réveils nocturnes : manque de magnésium



Se réveiller la nuit est une expérience courante. Les femmes entre 50 et 65 ans sont les plus concernées. Mais lorsque ces réveils deviennent systématiques entre 2h et 3h du matin, il faut y voir un signal. À cette heure-

là, le taux de cortisol, hormone du stress, est censé être au plus bas. Chez certaines personnes, il est au contraire élevé, perturbant ainsi le sommeil profond.

La cause ? Une carence en magnésium. Ce minéral essentiel régule le cortisol, détend les muscles et apaise le système nerveux. Crampes, tressautements de paupières, tensions musculaires sont autant de signes d'un manque. Il faut consulter un professionnel de santé, qui pourra recommander une supplémentation en magnésium le soir, pour mieux dormir et réduire les risques liés aux troubles du sommeil.

Faux ongles : attention à la santé des oreilles

La mode des faux ongles séduit de plus en plus de femmes à travers le monde, mais elle n'est pas sans danger.

Selon l'audiologiste Hannah Samuel, citée par «*Daily Mail* », toucher l'intérieur de l'oreille avec des ongles longs ou artificiels peut provoquer des infections bactériennes, des acouphènes et même une perte auditive temporaire.

Ces ongles offrent une large surface propice à l'accumulation de bactéries et champignons, et peuvent causer de microcoupures dans le conduit auditif, facilitant l'entrée des germes.

Pour se protéger, il est recommandé de ne jamais insérer d'objets ou doigts dans les oreilles, de privilégier un nettoyage sous la douche avec du savon doux, et



d'utiliser un gant de toilette pour la partie externe. Par ailleurs, les dermatologues alertent aussi sur les risques d'allergies graves liées aux produits chimiques présents dans les vernis en gel et acryliques. Une tendance esthétique à suivre donc, avec précaution.

Singapour, la nouvelle « Zone Bleue » de la longévité



Longtemps limitées à cinq régions du monde, les fameuses « Zones Bleues », territoires où les habitants vivent exceptionnellement longtemps et en bonne santé, accueillent désormais une nouvelle venue : Singapour. Cette cité-État d'Asie du Sud-Est a vu son nombre de centenaires doubler entre 2010 et 2020, grâce à une

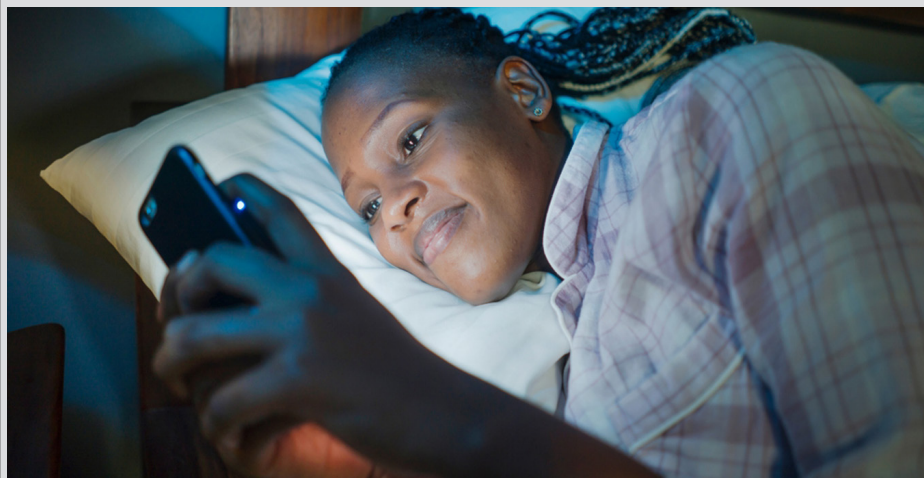
politique de santé publique exemplaire.

Au-delà de la génétique, ce sont les choix de vie qui font la différence. Singapour a mis en place des mesures fortes : taxation de l'alcool et du tabac, étiquetage nutritionnel obligatoire, réduction du sucre dans les boissons, création d'espaces verts, développement des transports publics, lutte contre l'isolement des aînés. Le pays mise aussi sur la prévention et l'accès universel aux soins.

Comme dans les autres Zones Bleues (Sardaigne, Okinawa, Nicoya, Ikaria, Loma Linda), les Singapouriens adoptent une alimentation riche en végétaux, bougent naturellement au quotidien, limitent le stress et entretiennent de solides liens sociaux.

Gros risque d'insomnie avec les écrans

Dans les chambres, souvent dans l'obscurité juste avant de se coucher, la plupart consultent leur portable. Attention, le portable perturbe la qualité du sommeil la nuit. Pour chaque heure supplémentaire passée devant un écran, le risque d'insomnie est élevé.



Une jeune femme sur son smartphone tard dans la nuit

Cette découverte soulève une question essentielle sur les habitudes nocturnes et leur impact sur le repos. Il est temps de considérer sérieusement comment ces moments passés devant les écrans tout juste avant de coucher peuvent nuire à la qualité du sommeil.

Ecrans nocturnes, sommeil perturbé

Plusieurs utilisent un appareil technologique, dont téléviseurs, ordinateurs ou portables, consoles de jeux vidéo et téléphones, dans l'heure précédant le coucher.

A cet effet, les téléphones portables sont l'appareil le plus utilisé. Le sommeil est plus difficile pour ces individus qui utilisent des téléphones portables et d'autres appareils électroniques interactifs juste avant de se coucher.

Une étude norvégienne publiée dans la revue «*Frontiers* » (2022) a révélé également, un lien préoccupant entre l'utilisation des écrans au lit et les troubles du sommeil. Cette recherche a mis en évidence que chaque heure supplémentaire passée devant un écran avant de dormir augmente de 63 % le risque de souffrir d'insomnie.

De plus, les participants qui utilisent des écrans au lit perdent en moyenne 24 minutes de sommeil par heure d'exposition. Parmi ceux qui ont déclaré utiliser des écrans au lit, 69 % ont indiqué accéder aux réseaux sociaux, souvent en combinaison avec d'autres activités sur écran. Les chercheurs ont classé l'insomnie comme survenant au moins trois nuits ou jours par semaine pendant trois mois ou plus. Certaines personnes essaient de minimiser l'impact en réglant la luminosité de l'écran ou en activant le mode nuit, il est démontré que l'acte de faire

défiler l'écran et d'interagir avec l'appareil est le principal facteur conduisant à des troubles du sommeil.

Conseils pour mieux dormir

Face à ce constat, des experts proposent plusieurs stratégies pour améliorer la qualité du sommeil en limitant l'exposition aux écrans avant de dormir. Une recommandation clé est d'éloigner les appareils numériques au moins 30 minutes, voire idéalement une à deux heures avant le coucher. Cette précaution permet de réduire l'exposition à la lumière bleue émise par les écrans, qui perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Il est également conseillé de remplacer l'utilisation des écrans par des activités relaxantes avant de dormir, telles que la lecture d'un livre papier, des exercices de respiration ou la prise d'un bain chaud. Établir une routine régulière en se couchant et en se réveillant à des heures fixes chaque jour contribue également à réguler l'horloge biologique et à améliorer la qualité du sommeil.

D'autres habitudes saines peuvent favoriser un meilleur sommeil. Eviter la consommation de caféine, d'alcool et de repas lourds avant le coucher. Pratiquer une activité physique légère pendant la journée et aménager la chambre pour qu'elle soit un environnement propice au repos, calme, sombre et à une température confortable. Il est recommandé de garder le téléphone portable à au moins un à trois mètres de distance du lit, pour réduire considérablement l'exposition aux ondes électromagnétiques.

Source : «*BBC News Afrique* »

Estime de soi : comment aider les enfants à la construire ?

Pour aider les enfants à développer une bonne estime d'eux-mêmes, un pédiatre comportemental, recommande plusieurs attitudes clés aux parents et à l'entourage.

D'abord, l'enfant doit se sentir en sécurité et appartenir à un groupe, famille, amis, communauté. Ce sentiment d'appartenance renforce sa confiance.

Ensuite, il est essentiel qu'il ait des objectifs personnels pour canaliser son énergie et éviter l'ennui ou la perte de repères.

Il insiste aussi sur le besoin pour l'enfant de se sentir capable. Réussir seul, sans aide, des tâches adaptées à son âge lui permet de développer fierté et autonomie. Les adultes doivent donc éviter la surprotection, tout en fixant des attentes réalistes.

Pour renforcer cette estime, il est important de tenir ses promesses, encourager, responsabiliser, et valoriser les réussites. En cas d'échec, l'enfant doit comprendre



que cela fait partie de l'apprentissage.

Enfin, le rôle modèle parental est fondamental : un parent qui s'estime renforce l'image positive que l'enfant se construit de lui-même. L'estime de soi se cultive dès le plus jeune âge, par l'amour, la confiance et l'exemple.

Acte 30 des « Journées nationales du sport » : Rendez-vous **ce samedi** **26 Avril 2025**



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRESENTIEL ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	ACCESS avancé	27 au 31 janvier 2025
2	Excel avancé	03 au 07 mars 2025
3	Anglais oral	10 au 14 mars 2025
4	Formation de spécialisation des vérificateurs des impôts	10 au 14 mars 2025
5	Fiscalité foncière	30 juin au 04 juillet 2025
6	Grands principes des droits d'enregistrement dans le processus de passation des marchés publics	30 juin au 04 juillet 2025
7	Fiscalité internationale et prix de transfert	07 au 11 juillet 2025
8	Tarif et technologie tarifaire	07 au 11 juillet 2025
9	Fondamentaux douaniers pour les agents de surveillance et de contrôle	07 au 11 juillet 2025
10	ERP	14 au 18 juillet 2025
11	Du management de soi au management des équipes	14 au 18 juillet 2025
12	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
13	E-Foncier	21 au 25 juillet 2025
14	Techniques topographiques	21 au 25 juillet 2025
15	Règles d'origine	28 juillet au 01er août
16	Fiscalité internationale et prix de transfert	28 juillet au 01er août

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.

Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59

Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Application des nouvelles mesures contenues dans la loi de finances gestion 2024	27 au 31 janvier 2025
2	Du passage du résultat comptable au résultat fiscal : traitement extracomptable des opérations	10 au 14 février 2025
3	Procédures de dédouanement des marchandises au cordon douanier	03 au 07 février 2025
4	Procédure de déclaration et de paiement de la TVA	24 au 28 mars 2025
5	Valeur en douane des marchandises	07 au 11 avril 2025
6	Fiscalité internationale et prix de transfert	05 au 9 mai 2025
7	Tarif et technologie tarifaire	26 au 30 mai 2025
8	Fiscalité applicable aux professions libérales	16 au 20 juin 2025
9	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	30 juin au 4 juillet 2025
10	Du management de soi au management des équipes	21 au 25 juillet 2025
11	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
12	Fiscalité applicable aux marchés publics	06 au 10 octobre 2025
13	Utilisation des stations permanentes CORS pour les rattachements des plans parcellaires	20 au 24 octobre 2025
14	Règles d'origine	03 au 07 novembre 2025
15	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	17 au 21 novembre 2025



**INSCRIPTION
200 000 FCFA**

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.

Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59

Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Les bonnes pratiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique	Mercredi 12 février 2025
2	Les bases de la communication institutionnelle	Mercredi 26 février 2025
3	La certification ISO: que savoir ?	Mercredi 12 mars 2025
4	Comprendre l'impôt: généralités	Mercredi 26 mars 2025
5	L'importance des statistiques dans le management organisationnel	Mercredi 9 avril 2025
6	Les enjeux du civisme fiscal	Mercredi 23 avril 2025
7	Processus budgétaire dans un service autonome : l'essentiel à savoir	Mercredi 7 mai 2025
8	Comprendre les missions de la douane et l'organisation des services douaniers	Mercredi 21 mai 2025
9	Les recettes fiscales et le financement de l'économie nationale	Mercredi 11 juin 2025
10	Le statut du personnel, ce qu'il faut en savoir	Mercredi 25 juin 2025
11	L'essentiel sur l'impôt sur le revenu des personnes physiques	Mercredi 9 juillet 2025
12	Comment se protéger du piratage informatique	Mercredi 23 juillet 2025
13	Processus d'élaboration et de suivi évaluation des plans stratégiques et opérationnels	Mercredi 13 août 2025
14	Les fondamentaux sur la nomenclature douanière	Mercredi 27 août 2025
15	Cadastre dans la sécurisation foncière	Mercredi 10 septembre 2025
16	Rôle de l'audit interne dans la performance d'une organisation	Mercredi 24 septembre 2025
17	Éthique et déontologie dans le secteur des finances publiques	Mercredi 8 octobre 2025
18	Rôles et intérêts des régimes économiques	Mercredi 22 octobre 2025
19	Comprendre les enjeux de la conservation foncière	Mercredi 12 novembre 2025
20	Les fondamentaux sur la TVA	Mercredi 26 novembre 2025
21	La fiscalité douanière, quelles en sont les principales composantes ?	Mercredi 10 décembre 2025

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

Secrétariat de l'IFFD-OTR,
situé au 1er étage du
bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.

Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59

Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg