



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

20 ans SANTÉ EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 844 du 03 Décembre 2025

3 superaliments pour nettoyer les artères



5 CES ALIMENTS BONS POUR LA SANTE

Santé des reins : éviter ces mauvaises habitudes

3

Couple : astuces pour préserver l'intensité sexuelle

4

7^{ème} édition du MaBEST : bilan positif

6

28 NOV 14 DEC 2025 FOIRE INTERNATIONALE DE LOME 20^e Foire de toutes les opportunités

FOIRE INTERNATIONALE DE 40 ANS LOME ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

Thème : « 40 ANS D'HISTOIRE, 20 ÉDITIONS : UN REGARD SUR LE PASSÉ, UN CAP SUR L'AVENIR »

+228 91 26 79 79
+228 99 26 79 79

www.ceteftg.com

CETEF TOGO-2000

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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière.
Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important.
La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace.
Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.

20 SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basilé MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA

Correcteur
Abel OZIH

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

Anxiété : symptômes physiques

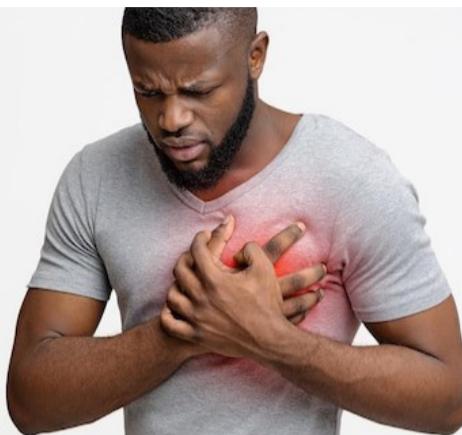


Image d'un homme ayant des palpitations cardiaques

L'anxiété se manifeste par un ensemble de signaux qui surviennent lorsqu'on réagit à un événement négatif, contrariant ou effrayant. La peur déclenche la libération de certaines hormones qui envoient des signaux à travers le cerveau, la moelle épinière et les nerfs.

Le sang et le carburant (glucose) envahissent les bras et les jambes pour se préparer à faire face à la « menace ».

En cette période de tensions, les nerfs sont mis à rude épreuve. L'isolement, l'ennui et le stress ont tendance à générer ce type de symptômes. Un phénomène qui n'est pas sans risque pour la santé des Togolais. Les personnes touchées par le stress ou l'anxiété chronique sont plus à risque de souffrir de problèmes cardiovasculaires à cause de leur rythme cardiaque constamment élevé, de leur hypertension artérielle et de leur surexposition au cortisol (hormone du stress).

Les manifestations cardiovasculaires

Durant les situations stressantes et négatives, notre corps réagit en sécrétant ce qu'on appelle des hormones du stress. En réaction à ce phénomène, le rythme cardiaque et la tension artérielle augmentent. Quant à la respiration, elle s'accélère et devient superficielle.

Une trouble du rythme cardiaque

Quand un événement effraie soudainement comme un bruit violent par exemple, il déclenche des hormones de stress (adrénaline, noradrénaline, cortisol)

qui font battre le cœur plus vite et plus fort.

Cela peut également engendrer des palpitations cardiaques : le cœur bat irrégulièrement. Si on est sujet à des épisodes d'anxiété, au fil du temps, on sera plus susceptible de souffrir d'une pression artérielle élevée, maladie cardiaque, artères endurcies, mauvais cholestérol, accident vasculaire cérébral ou encore d'une crise cardiaque.

Une respiration rapide

À cause des effets de l'anxiété sur le cœur, la respiration peut aussi être affectée. C'est la raison pour laquelle on a tendance à respirer plus rapidement lorsqu'on a peur ou qu'on est anxieux. Comme une impression de ne pas avoir assez d'air.

Certaines personnes respirent si vite qu'elles sont victimes d'étourdissement ou de perte de connaissance. Ce phénomène peut s'avérer grave, surtout si on a déjà des problèmes respiratoires, tels de l'asthme ou une maladie pulmonaire.

Un pic de glycémie

Les hormones du stress peuvent générer une élévation de la glycémie. Le corps réagit à l'anxiété en stockant le sucre.

Une anxiété élevée ou constante pourrait maintenir la glycémie trop élevée pendant trop longtemps et mettre en danger. À terme, ce symptôme peut favoriser un diabète ainsi que des maladies cardiaques et accidents vasculaires cérébraux (AVC).

par William O.

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

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIES DE GARDE DU 01/12/25 au 08/12/25

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviaqué	90 09 94 03
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, Av. de la Libération	96 77 33 33
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzarawao, derrière TOGO 2000	91 61 33 32
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	1-TOGO-52 Avenue des Kondoa, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja & Eglise catholique	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hédzarawao, près de la station d'essence total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	Voie du contournement, près la station TOTAL Kelegougan	92 95 38 38
UNION	Bd Malfakassa, face crêmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Face EPPL Universelle, près de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	96 80 10 00
LA RUCHE	Attiéguo derrière la clôture de l'aéroport non loin de l'école les Savoirs	91 54 16 16
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Afao Apédokoé Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Près de l'EP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
WASTINE	400m du carrefour logoté sur la route menant au quartier Lankouvi	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLAKIME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé du côté Nord	70 21 31 97
DIEUDONNE	Agoè-Teloussou non loin de la station CAP	79 98 33 33
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
YESHUA	Vakpositto vers l'Ecole NDE, entre le CMS Mur et le CMS Maranatha	98 77 21 53
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, entre CEET Agoè et Ecole privée La Source	70 21 26 26
ST MICHEL	Agoo-Nyivé non loin de l'espace Télécom	70 43 30 43
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
EL NOUR	AGOÈ - Alinkia non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
SATIS	Agoo-Logopé face CEG Agoégnivé Ouest (Kossigan) sur la rue de 50m	70 44 85 17
DENIS	AGOÈ Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
GANFAT	AGOÈ DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	Zopomahé, à côté de la salle témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoé Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	97 53 44 44
OBSERVANCE	Face de la station Total Energies à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
M'BA	Route de Mission Tové, 300 mètres après le marché de Légbassito	99 76 81 81
TRIOMPHE	Bokporok, Route contournement, 300m de carrefour kpala	93 25 80 36
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukope	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adjia Adoté-kopé)	92 85 97 94
AJP-Abolave	Djablé, sur la route d'abolavé à 50m du siège de la CEET Djagblé	93 50 63 60

ils ont dit...



Dr Kokou Wotobe,
Secrétaire Général du Ministère de la Santé, de l'Hygiène publique et de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances (Togo)

«Au Togo, la mortalité maternelle est de 401/100000 naissances vivantes, mortalité néonatale de 27/1000 avec un Taux de Prévalence Contraceptive de 23,2% et 24,5% de besoins non satisfaits en Planification Familiale. Un retard de croissance à 23,8% chez les enfants de moins de 5 ans. C'est inacceptable. Nous devons intensifier nos efforts et prendre des actions courageuses pour la réalisation effective de la Couverture Sanitaire Universelle et l'atteinte des ODD. La réponse trouvée à cette situation et recommandée par l'OMS est la fourniture de soins holistiques intégrés centrés sur la personne, c'est-à-dire qui répondent aux besoins des populations. Nous sommes encore loin de nos cibles pour 2030, mais nous avons des outils et des opportunités pour mettre en œuvre à échelle des interventions à haut impact pour accélérer les progrès. L'intégration des services essentiels santé mère-enfant est l'une de ces cruciales interventions. Oui, l'intégration des services reflétée dans les documents de politique et mise en œuvre dans la plupart des pays, a prouvé son efficacité dans le continuum de soins de santé mère-enfant avec un impact significatif sur les indicateurs...»

Fatigue professionnelle: faire le break

Dans une société qui glorifie la productivité, être sans cesse occupé est devenu un symbole de réussite. Pourtant, cette course effrénée à l'activité peut bien épuiser le corps et déséquilibrer l'esprit. Une surcharge constante, mentale ou physique, peut mener tout droit à l'épuisement professionnel ou au burn-out.

La société glorifie et vénère l'activité et l'excès d'activité. Se proclamer « actif » est devenu un symbole de statut social dans la culture moderne. Les cerveaux sont bombardés de stimuli et d'informations: smartphones, réseaux sociaux, flux d'actualité, podcasts, e-mails et données inondent tout au long de la journée.

Selon les neuroscientifiques, le multitâche libère des hormones de stress (adrénaline, cortisol), laissant le corps dans une tension permanente, proche de l'état d'alerte. On passe en mode « pilote automatique », sautant d'une tâche à une autre, de plus en plus distraits, de moins en moins connectés à soi-même.

Le sentiment de manquer de temps, de manquer de concentration face à des emplois du temps surchargés et de se sentir dépassés sont des symptômes fréquents.

Stress et épuisement

Le surmenage peut entraîner un niveau de stress élevé. Être en état de combat ou de fuite a des effets négatifs sur l'organisme qui sont entre autres l'augmentation de la tension artérielle, les troubles du sommeil, le blocage de la libido et l'affaiblissement du système immunitaire. Sur le plan psychologique, le stress est lié à l'anxiété, à la dépression, à la colère et au burn-out. Des recherches menées dans 32 pays ont révélé qu'un adulte sur cinq, par ailleurs en bonne santé, se sentait « épuisé ». Nombre d'entre eux décrivent un état constant de manque d'énergie qui perturbe leur quotidien, une incapacité à se concentrer et

des réveils sans se sentir rechargeés. Les signes d'épuisement comprennent des troubles de la mémoire, des difficultés à prendre des décisions, un sentiment de détachement, et de l'irritabilité.

Facteurs contributifs

L'occupation constante peut être une stratégie inconsciente pour fuir ses émotions ou éviter certains problèmes. Elle procure un soulagement temporaire, grâce aux endorphines, mais alimente un cycle addictif: on en fait toujours plus, jusqu'à ne plus savoir s'arrêter.

L'hyperactivité sert parfois à éviter de se confronter à soi-même. Elle devient une manière de se sentir utile, compétent, voire digne d'amour ou d'attention. D'autres facteurs entrent en jeu tels que le perfectionnisme, le besoin de plaisir, la peur de déléguer, une éducation basée sur la performance ou encore un environnement familial chaotique dans l'enfance. Maintenir ce rythme avec l'âge et les exigences croissantes de la vie représente un défi. On commence à avoir l'impression d'être mis à rude épreuve et de devoir faire des concessions.

Conseils pour sortir de l'épuisement

Il est essentiel de s'interroger: que se passe-t-il lorsqu'on n'est pas occupé? Que cherche-t-on à combler en faisant trop? Quels sont les effets sur soi ou sur les autres?

Ces réflexions permettent d'identifier des solutions plus saines. Il peut être utile de ralentir progressivement, d'alléger son emploi du temps et de laisser des



Image d'un homme anxieux

espaces de respiration dans la journée. Dire non devient un acte nécessaire, et cela peut se faire avec douceur, par des formules simples comme: « Je te recontacterai » ou « Ce n'est pas possible pour moi cette fois-ci. »

Apprendre à ne rien faire pendant dix minutes, puis allonger ce moment peu à peu, permet d'apprivoiser le calme. Cela implique aussi d'éviter les distractions, de poser son téléphone, d'éveiller ses sens et de se concentrer sur une respiration lente, pour apaiser le système nerveux et réduire le stress.

Il est important de vérifier si les listes de tâches et les attentes envers soi-même sont réalistes, et de réfléchir aux rôles dans lesquels on s'est laissé enfermer. Prendre de l'avance sur son emploi du temps, se lever plus tôt, cesser de se précipiter, éviter d'ajouter du drame au quotidien et surveiller le langage qu'on utilise sont autant d'actions qui favorisent l'équilibre.

Il arrive que l'esprit exige toujours plus, comme un chef autoritaire : mais une pensée n'est pas un ordre, et tout n'a pas à être fait immédiatement.

Une bonne qualité de sommeil se construit aussi, en instaurant une routine paisible, sans écrans ni excitants, et en se couchant à heure régulière. Identifier les principales sources de stress et de surcharge permet d'envisager des ajustements, de réduire les dépenses d'énergie inutiles et de recréer de l'espace mental.

Enfin, reconnaître ses besoins et les exprimer, y compris dans un cadre thérapeutique, ouvre la voie à une meilleure relation à soi.

Au lieu de rester dans l'agitation pour s'éviter, il devient possible de commencer à se rencontrer.

par Raymond DZAKPATA

Source: « National Institute for Health and Care Excellence », (Angleterre)

Santé des reins : éviter ces mauvaises habitudes

Les reins sont des organes vitaux du corps. Ils sont responsables de filtrer les déchets et l'excès de liquide, pour les éliminer à travers l'urine. Malgré le fait que cet organe soit indispensable au bien-être, beaucoup ignorent les habitudes qui peuvent affecter son fonctionnement et sa santé. D'après Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, (Burkina-Fasso) une personne peut mener une vie relativement normale avec seulement 20% de ses fonctions rénales. On peut donc penser que l'on est en bonne santé sans savoir que les reins sont en train de se détériorer de manière graduelle. Une bonne santé rénale est synonyme de bien-être. La nutritionniste évoque quelques mauvaises habitudes qui détruisent les reins.

Excès de sel



L'une des fonctions des reins est de métaboliser le sodium qu'on ingère à travers les aliments. Le sel qu'on ajoute dans l'alimentation est la source principale de sodium, et elle doit être éliminée dans presque toute sa totalité.

Quand on consomme trop de sodium, les reins doivent fournir le double de travail et à long terme, ils sont affectés. Réduire au maximum la consommation du sel.

Opter pour l'ail, le curcuma, le poivre, le clou de girofle ou le gingembre, comme le persil.

Se retenir d'uriner

Quand le besoin d'uriner est pressant, il est très important d'aller aux toilettes le plus tôt possible. Le fait de se retenir d'uriner est une très mauvaise idée, car à long terme, cela peut causer de l'insuffisance rénale ou de l'incontinence.

Excès de caféine



Cet ingrédient peut augmenter l'hypertension artérielle et donc endommager les reins. Boire du café et du thé avec modération, et éviter les boissons énergisantes.

On peut boire un jus ou smoothie énergisant à base de fruits ou de légumes locaux ou manger un fruit qui apporte de l'énergie.

Boissons sucrées et gazeuses

Une recherche réalisée par l'Université de Osaka, au Japon, a démontré que les personnes qui boivent au moins deux boissons gazeuses par jour, ont un plus grand risque de souffrir d'une maladie rénale.

Elles sont aussi sujettes à la protéinurie, présence d'une forte concentration de protéines dans les urines ; un signe précoce d'endommagement rénal. Boire plus d'eau, de jus de fruits et de légumes maison sans sucre ajouté.

Alcool en excès



La consommation excessive d'alcool est une habitude qui endommage les reins en peu de temps. En effet, l'alcool contient des toxines et des composants chimiques qui sont agressifs pour les reins et le foie. Être responsable lorsqu'on boit de l'alcool. Au lieu de boire ce type de boisson, opter plutôt pour l'eau, des jus naturels ou des thés maison.

Aliments riches en protéines

Les protéines sont essentielles pour le bon fonctionnement du corps, mais pas en excès. L'excès de viandes rouges et œufs, fait que les reins travaillent plus que la charge métabolique qu'ils génèrent.

Limiter significativement voire éviter la viande rouge. Intégrer les œufs dans un régime alimentaire équilibré. Opter pour des protéines d'origine végétale.

Recette pour renforcer et nettoyer les reins



Recette 1 : ½ betterave, 1 concombre, 3 carottes. Dans un mixeur mélanger tous les ingrédients. Ajouter un verre à bière d'eau. Filtrer et boire 1 verre à jeun le matin. Attendre 20 minutes avant de manger.

Recette 2 : 1,25l d'eau, 25g de fleurs d'hibiscus séchées, 2 morceaux de sucre ou 1 cuillérée à café de sucre (ou plus pour ceux qui aiment), on peut ajouter quelques branches de menthe fraîche ou du gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau et porter à ébullition pendant 25 minutes. Après 25 minutes, retirer du feu et ajouter les feuilles de menthe. Puis laisser totalement refroidir. Verser le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus. Ajouter le sucre au jus. Bien conserver le jus.

Santé Alimentation

par Elom AKAKPO

Couple : astuces pour préserver l'intensité sexuelle

Le sexe peut aussi parfois devenir une routine et le désir sexuel peut s'estomper. Mais comment maintenir l'étincelle vivante dans le couple à long terme ? Les chercheurs de l'Université du Kentucky du Département de kinésiologie et de promotion de la santé (USA), Kristen P. Mark et Julie A. Lasslo, ont décidé de poursuivre leurs recherches sur ce sujet dans leur article intitulé «Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model», publié dans «The Journal of Sex Research». Bien que la recherche sur ce sujet ait augmenté ces dernières années, les désirs faibles et élevés sont encore problématisés dans les milieux cliniques et dans la culture au sens large. Cependant, malgré le fait de savoir que le désir sexuel va et vient à la fois à l'intérieur et entre les individus et que les problèmes de désir sexuel sont fortement liés aux problèmes relationnels, il existe un écart critique dans la compréhension des facteurs qui contribuent au maintien du désir sexuel dans le contexte des relations. Dans leurs recherches, Mark et Lasslo ont trouvé certains dénominateurs communs lorsqu'il s'agit de maintenir le désir sexuel en vie dans une relation à long terme. Voici quelques-uns des facteurs qu'ils ont découverts.

L'attraction

En ce qui concerne le mari ou la femme on est probablement attiré par l'un ou l'autre de plusieurs manières. Ce qui aide à contrôler le désir sexuel.

Un autre facteur communément trouvé au niveau de l'individu qui contribue au désir à long terme est le sentiment d'attraction pour son mari ou sa femme.

La confiance sexuelle

Il y a de fortes chances que le mari ou la femme se sente confiant en soi ou non, et cela vaut également dans le couple.

Avoir de la confiance et de l'estime de soi peut aider en ce qui concerne le niveau de désir sexuel.

Un exemple donné par Mark et Lasslo provient d'une étude de 2015 qui a révélé que lorsqu'une personne se donne la priorité en tant qu'être sexuel, cela peut aider à augmenter au quotidien peut également et à maintenir le désir sexuel.

L'indépendance

Il y a des couples qui parlent les uns pour les autres et qui terminent les phrases de l'autre. Ils ont probablement aussi leur propre sentiment d'être. Le maintien de l'autonomie est un autre facteur pour maintenir en vie l'étincelle sexuelle. L'autonomie signifie possibilité et découverte. Donc, même s'il est formidable de faire partie d'un couple, il est également essentiel de maintenir l'individualité et le sentiment de soi-même.

L'intimité émotionnelle

Comment avoir une relation sexuelle plus épanouissante avec son mari ou sa femme ? Lorsqu'on est connecté émotionnellement. C'est là que l'intimité émotionnelle entre en scène.

Pour maintenir le désir sexuel, la réponse est d'entretenir ou augmenter la proximité émotionnelle avec son mari ou sa femme. L'intimité sexuel, cela peut aider à augmenter au quotidien peut également et à maintenir le désir sexuel.



Image d'un couple heureux

Une bonne communication

Les experts en relations disent souvent que «la communication est essentielle» lorsqu'il s'agit du couple ; et ils ont raison.

En termes de maintien du désir sexuel, les recherches de Mark et Lasslo ont également révélé que la communication est un facteur important, et ils ont cité de nombreuses sources à l'appui. Par exemple, en ce qui concerne les relations, ils soulignent qu'il existe un lien étroit entre la communication et les résultats de satisfaction.

De plus, la communication sexuelle était un autre moyen de connecter les couples et de les rapprocher, ce qui peut augmenter le désir.

La passion

Si l'amour et la confiance sont deux éléments indispensables au bien-être d'un couple, les deux ne garantissent pas une vie sexuelle intense. En revanche, la passion amoureuse est fortement associée à la fréquence des rapports sexuels.

Séparer sexe et sentiments

edésir dans le couple naît d'une certaine distance avec l'autre.

Aussi pour faire durer et revitaliser son désir, on doit envisager la sexualité comme une activité qui n'exige pas de plonger corps et âme dans l'amour. En effet, les rapports s'avèrent beaucoup plus fréquents lorsque les personnes font la distinction entre le sexe et les aspects relationnels et émotionnels de leur relation.

Si la libido est faible malgré tout cela, consulter un thérapeute spécialisé qui pourra aider à retrouver le désir sexuel.

par Jean ELI

Lancement 3e édition du jeu capsules SNB: Consommez et gagnez gros

La Société Nouvelle de Boissons (SNB) a procédé au lancement de la troisième édition du Jeu Capsules Consommateurs (JCC), le mercredi 26 novembre 2025 à Lomé. Ce jeu promotionnel, désormais incontournable, vise à renforcer les liens entre la marque DJAMA et ses consommateurs tout en offrant une expérience interactive, divertissante et riche en récompenses.



Photo de présentation de quelques lots à gagner durant le jeu

Le JCC s'inscrit dans la stratégie de fidélisation de la Société Nouvelle de Boissons sur l'ensemble du territoire togolais. Lancé le 5 octobre 2025, le jeu permet aux clients de tenter leur chance en consommant les produits DJAMA et en découvrant divers lots sous les capsules.

Devant la presse, Jerry Katanga, Responsable Marketing de la SNB, a mis en avant l'innovation majeure de

cette édition. « Pour gagner la voiture de marque DIWA, d'une valeur de 12 millions de francs CFA, il faut réunir quatre capsules: un moteur, un volant, un pneu et une clé de voiture. Depuis le lancement du jeu en octobre, nous avons déjà enregistré des milliers de gagnants à travers le pays. Vous en avez vu un aujourd'hui : un consommateur qui a gagné une bouteille de gaz hier soir et que nous avons invité à témoigner », a expliqué Jerry Katanga.

Produits concernés et période du jeu

Le jeu a débuté avec les bouteilles 65 cl de DJAMA avant d'être étendu, le 20 novembre 2025, à tous les formats disponibles. Les consommateurs peuvent participer en achetant les produits entre autres, DJAMA Pilsner 33 cl, 50 cl, 65 cl ; DJAMA Lager 33cl, 50 cl, 65 cl ; DJAMA 228 33 cl, 50 cl ; DJAMA Stout Porter 33 cl ; DJAMA Panaché 50 cl.

Le Jeu Capsules Consommateurs se déroule jusqu'au 31 décembre 2025, une période festive favorable à une plus grande participation.

Des lots attractifs pour tous

Les lots mis en jeu cette année comprennent une voiture DIWA d'une valeur de 12 millions FCFA, des téléviseurs, des bons d'achat DJAMA (2 000 FCFA, 50 000 FCFA, 100 000 FCFA), des bouteilles de gaz, des décapeurs, des tee-shirts, des porte-clés, des plateaux, des seaux, et des bouteilles gratuites de 50 cl.

Comment participer?

La participation est simple. Il faut acheter une bouteille DJAMA dans un point de vente. Décapsuler et soulever le joint en caoutchouc. Découvrir l'illustration du lot sous la capsule.

Selon Jerry Katanga, « si vous découvrez un symbole correspondant à un lot, vous le gagnez immédiatement. Si vous trouvez

seulement une clé, un pneu, un volant ou un moteur, cela signifie que vous entrez dans la course pour tenter de remporter la voiture. »

Pour gagner la voiture, il faut réunir les quatre capsules suivantes: clé + pneu + volant + moteur.

Où retirer les lots ?

Tee-shirts, porte-clés, décapeurs : chez les distributeurs, lors des animations ou auprès de la force de vente SNB.

Bons d'achat de 2 000 FCFA: à consommer dans les bars ou chez soi contre bouteilles vides.

Bons d'achat de 50 000 FCFA et 100 000 FCFA : à récupérer chez les distributeurs contre casiers vides.

Gros lots (voiture, téléviseurs, bouteilles de gaz) : remis lors des animations publiques ou dans les bars où ils ont été gagnés. Pour les gros lots, les gagnants doivent s'enregistrer au service commercial de SNB-Air Liquide (Tokoin Soted), à l'usine d'Adétikopé ou chez un distributeur agréé, avec leur pièce d'identité et la capsule gagnante, au moins 72 heures avant la remise officielle.

Règles et clauses importantes

Les capsules gagnantes non présentées entre le 1^{er} octobre et le 31 décembre 2025 deviennent nulles et non avenues, sauf annonce officielle de prolongation. La SNB se réserve le droit d'utiliser les photos des gagnants à des fins marketing.

par Raymond DZAKPATA

3 superaliments pour nettoyer les artères

Une alimentation riche en graisses polysaturées et un mode de vie sédentaire favorisent l'obstruction des artères. La circulation du sang vers le cœur cesse donc d'être fluide. Si ce problème n'est pas traité à temps, il peut s'avérer fatal, et déboucher sur l'apparition sur l'angine de poitrine, les AVC, l'infarctus, les crises cardiaques. Certains aliments peuvent aider à nettoyer naturellement les parois artérielles. Grâce à ces aliments, le sang peut circuler librement dans le corps, et l'oxygène, les antioxydants et les nutriments peuvent remplir correctement leurs fonctions.



L'ail

L'ail est un aliment aux nombreuses propriétés antioxydantes. Ces propriétés aident à réduire les mauvaises graisses dans les artères. Sa forte teneur en vitamine B aide à prévenir le durcissement des vaisseaux sanguins. Cela permet donc d'éviter la formation de caillots sanguins et de prévenir l'apparition du thrombus. Consommer une gousse d'ail est l'un des meilleurs traitements pour nettoyer efficacement les parois artérielles. Il est par conséquent recommandé de consommer une gousse d'ail à jeun.

Recette : 1 gousse d'ail, le jus d'un citron, 1 verre d'eau (250 ml). Mélanger l'ail et le jus de citron dans une tasse d'eau bouillante, et laisser refroidir. Filtrer la préparation et conserver le mélange au réfrigérateur pendant trois jours. Prendre une cuillère à soupe de ce remède avant chaque repas pendant au moins 1 mois. Faire cette cure une fois par an.

Le curcuma

Le curcuma est une épice très appréciée pour son goût et pour ses propriétés curatives. En effet, elle stimule la production de bile, ce qui favorise une meilleure absorption et métabolisation des graisses. Cette épice est également réputée pour sa capacité à réduire le cholestérol dans le sang. Il aide ainsi à prévenir l'apparition d'une embolie, par exemple. Assaisonner les plats avec du curcuma.

Recette : 1/2 cuillère à soupe

Image d'une infusion de curcuma (7,5 g), 1 cuillère à soupe de miel (25 g), 1 tasse d'eau bouillante (250ml). Mélanger les deux ingrédients ensemble. Boire cette préparation entre une et deux fois par jour après les repas.

Le gingembre

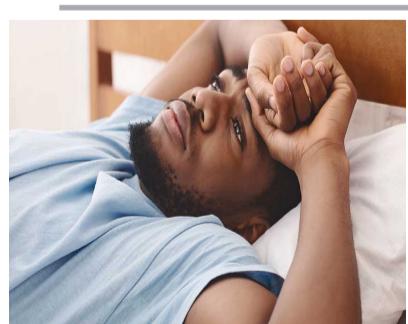
La racine de gingembre est très utilisée dans la médecine asiatique et aussi en tant que condiment. Ses propriétés antioxydantes aident en effet à éliminer les toxines des artères. Son goût caractéristique rehausse le goût des plats. Une tisane de gingembre est également une excellente option.

Recette : 1 verre d'eau (250 ml), 1 cuillère à soupe de gingembre (15 g), 2 cuillères à soupe de miel (15 g). Faire bouillir l'eau avec la racine de gingembre. Laisser infuser pendant quelques minutes. Ajouter une cuillère à soupe de miel. Boire une tisane de gingembre le soir avant d'aller dormir pendant une semaine.

Précautions

En appliquant ces remèdes naturels, il faut éviter la viande rouge, les aliments transformés, les aliments en conserves. Il est plutôt recommandé le poisson. Consommer du poisson au moins 3 fois par semaine. Pour avoir un cœur en bonne santé, éviter le tabac et pratiquer une activité physique tous les jours pendant trente minutes. Surtout inclure des fruits et des légumes dans l'alimentation. Ne pas hésiter à consulter un médecin.

Insomnie : risque de troubles de mémoire



D'après la revue « Sleep », les adultes souffrant d'insomnie courrent un risque plus élevé de troubles de la mémoire, de dépression, de somnolence

par Elom AKAKPO

4 causes de la fatigue permanente

On dort plutôt bien, on mange à peu près équilibré, mais on traîne une fatigue constante. Où est passée l'énergie ? Ce n'est pas toujours un gros problème de santé. Parfois, ce sont des causes simples, invisibles, mais puissantes qui vident la batterie jour après jour. Voici 4 raisons discrètes mais fréquentes qui expliquent pourquoi on se sent épuisé, même sans rien faire.



Image d'un homme souffrant d'un mal de dos

Déshydratation

Sans eau, le corps tourne au ralenti. Le cerveau, lui, déteste le manque d'hydratation. Ce qui entraîne la difficulté à se concentrer, la fatigue soudaine, les migraines. Il est alors conseillé de boire 1 à 2 litres d'eau par jour, répartis tout au long de la journée. L'eau, c'est le carburant naturel.

Stress constant

Le stress n'est pas qu'un état mental. Il tire sur les ressources physiques du corps, use les nerfs, les hormones, le cœur. Sur le long terme, il épuise plus sûrement qu'un marathon. On apprend à ralentir. Il faut les pauses dans la journée, une respiration consciente, des activités relaxantes. Parfois, c'est en faisant moins qu'on récupère plus.

Manque de fer

Une carence en fer peut passer inaperçue, jusqu'à ce qu'on se sente tout le temps essoufflé, faible, voire déprimé. Ce minéral joue un rôle clé dans l'oxygénation des cellules. Sans lui, le corps s'épuise, même au repos. Un simple bilan sanguin peut détecter une carence. En cas de doute, on consulte. On adapte son alimentation ou sa supplémentation.

Ne pas bouger assez

Plus on est fatigué, moins on bouge, et plus on est fatigué. Le corps humain a besoin de mouvement pour produire de l'énergie. L'immobilité constante éteint cette flamme. Marcher, danser, s'étirer, faire du vélo, 20 à 30 minutes de mouvement par jour suffisent à relancer le métabolisme.

Source : « Medical Fitness »

par Elom AKAKPO

Crise d'angoisse : comment réagir ?



questionnements par rapport à un avenir.

Pour la prévenir ou en limiter son impact, l'enjeu est tout d'abord de bien respirer. Et ce à partir du diaphragme, tout en prolongeant l'expiration. Ce qui entraîne une sensation de détente. La pratique régulière d'une technique de respiration permet d'en retirer plus efficacement les bienfaits dans les moments où le stress est plus élevé.

par Jean ELI

Etre en bonne santé est un besoin universel.

7ème édition du MaBEST : bilan positif

La 7^e édition du Marché de l'Alimentation, du Bien-Être et de la Santé au Togo (MaBEST) s'est achevée sur un bilan positif, marquant une avancée majeure dans l'agenda national de la santé préventive. Sous le thème « Prévenir, c'est guérir : investis dans ta santé », l'événement a réussi la double mission de sensibiliser les communautés vulnérables aux risques des maladies non transmissibles (MNT) et de poser les fondations réglementaires d'un secteur en pleine expansion, qu'est un secteur des compléments alimentaires. Cette édition a relevé le défi d'opérer sur trois sites : le marché d'Hanoukpé, le centre de formation CREFER et l'espace culturel et de loisir de Djidjolemonou.

Tenue du 18 au 23 novembre 2025, cette édition du MaBEST a eu pour objectif principal de faire évoluer positivement les connaissances des populations cibles sur les facteurs de risque des MNT (surpoids, obésité, hypertension, diabète). Le programme a combiné la promotion d'habitudes alimentaires saines et d'activité physique avec l'offre de services de dépistage et de consultation gratuits, permettant le diagnostic précoce de plusieurs cas de maladies.

Sensibilisations ciblées et dépistage communautaire

La première partie de la semaine



Séance de dépistage au marché de Hanoukpé

a été consacrée à des actions concrètes sur le terrain, structurées autour du marché de Hanoukpé et du centre de formation CREFER. Les sensibilisations ont commencé au marché de Hanoukpé.

Pour Gadiel Tsonyadzi, coordinateur du MaBEST, il était très important de commencer la sensibilisation avec ces femmes parce qu'elles sont souvent isolées des médias traditionnels et se trouvent particulièrement vulnérables et exposées à plusieurs maladies à cause de leur métier qui les expose à la sédentarité et aux mauvaises habitudes alimentaires.

Les acteurs de sensibilisation ont mis l'accent sur l'importance de l'hygiène de vie. Le Dr Kponou Tobossi, spécialiste de nutrition clinique, a apporté des messages clairs sur l'alimentation saine.

Il a encouragé l'intégration d'alternatives locales telles que la moutarde africaine et de l'ail en remplacement des produits synthétiques à risque dans les plats. Les femmes ont également été conseillées de privilégier la viande blanche, le poisson et les sauces légumes, et surtout de

pratiquer l'activité physique pour lutter contre l'obésité et le diabète. Cette intervention a permis à plus de 250 femmes revendeuses d'être sensibilisées et dépistées. Ceci les a amenées à prendre conscience que « s'investir dans leur santé est essentiel pour leur commerce ». Des stands de produits et de compléments alimentaires ont également été exposés sur le marché pour des séances de dégustation, d'achats et de discussion.

Les bonnes habitudes pour les jeunes apprenants

La sensibilisation s'est poursuivie au Centre Régional d'Etude et de Formation en Énergies Renouvelables



Image de séance de sensibilisation au CREFER

l'importance d'une alimentation équilibrée. Ils ont présenté le rôle des apports nutritionnels dans le bien-être et le maintien d'une bonne santé chez les jeunes.

Ils ont présenté et fait déguster leurs produits.

Le projet « Bonjour Bébé », composé des sage-femmes a permis aux jeunes de mieux comprendre les enjeux de la santé maternelle et infantile. Elle a aussi abordé des sujets importants pour comme la santé reproductive, l'hygiène féminine et la gestion des règles douloureuses.

Un congrès de rassemblement

La particularité de cette 7^e édition du MaBEST est l'organisation du 1^{er} congrès national de la Sociétés de Production et



Photo de famille des participants lors du congrès

de Promotion de Compléments Alimentaires et Nutritionnels au Togo (SPPCANT). Ce congrès est une initiative de Santé-Education et des acteurs du secteur. Il a réuni les représentants d'une dizaine de sociétés pour des discussions approfondies.

Les travaux ont été structurés autour de cinq communications clés et de deux panels, conçus pour former et informer les promoteurs et producteurs présents (Shineway, Revoobit, Dynace, Green Word International, Forever Living, Liven Global, CHAMPSO et MAIVIT).

Les communications ont porté principalement sur : l'encadrement légal du secteur, notamment la réglementation, la qualité et la sécurité des produits ; la distinction entre complément alimentaire, médicament et alicament ; le rôle des compléments dans la prévention des maladies chroniques et leur application face aux besoins nutritionnels spécifiques des populations africaines, et

l'analyse des modèles de marketing relationnel (MLM) et des opportunités socio-économiques du secteur.

Ces présentations ont été complétées par deux panels majeurs, qui ont permis de débattre des enjeux de la promotion de la santé et des défis du marché des compléments alimentaires au Togo.

Les présentations ont permis aux participants de prendre la mesure des règles strictes à respecter dans ce secteur, notamment en matière d'étiquetage (dosage, composition, indications, contre-indications) et de traçabilité, qui sont des exigences des ministères de la Santé et du Commerce.

Ce congrès a aussi permis aux producteurs et promoteurs de

par Esther KOLANI

**RENDEZ-VOUS EN
2026 POUR LA
8ème EDITION DU
MaBEST**

La 20ème Foire Internationale de Lomé est ouverte

La 20ème édition de la Foire Internationale de Lomé (FIL) a été officiellement ouverte, le vendredi 28 novembre 2025 à Lomé. Cette édition coïncide avec le quarantième anniversaire du Centre Togolais des Expositions et Foires (CETEF-Togo 2000). Cet événement majeur, qui fait de la capitale togolaise le cœur des opportunités d'affaires régionales, se tient jusqu'au 14 décembre 2025. Le thème central est : « 40 ans d'histoire, 20 éditions : un regard sur le passé, un cap sur l'avenir ».

La cérémonie d'ouverture a été présidée par Kossi Ténou, Ministre Délégué Chargé du Commerce et du Contrôle de la Qualité. L'objectif de cette 20^e édition va au-delà d'une simple foire commerciale. Elle se positionne comme une plateforme stratégique pour promouvoir l'économie togolaise, stimuler les investissements,

un lieu de rencontres stratégiques et un incubateur de partenariats. « Le thème invite à revisiter le chemin parcouru, à honorer tous ceux et celles qui, depuis 1985, ont contribué à faire de la Foire une vitrine majeure, tout en nous projetant vers des horizons nouveaux de modernité et de compétitivité mondiale », a précisé le Ministre Kossi Ténou.



Visite des stands par les officiels

encourager les partenaires internationaux et valoriser le savoir-faire local. Le thème de cette année invite le Togo à s'orienter vers une économie plus connectée et plus innovante. La Foire Internationale de Lomé n'est pas seulement un espace d'expositions et de ventes. Elle est également un catalyseur d'opportunités,

L'événement marque quatre décennies d'engagement pour le développement régional. Selon Dr Alexandre de Souza, Directeur Général du CETEF l'ambition est de « positionner Lomé parmi les trois grands rendez-vous économiques de la sous-région.»

La République Populaire de Chine



Photo de coupe du ruban

est l'invité d'honneur de cette édition. « En effet, la présence de la Chine réaffirme davantage la dimension internationale et l'esprit d'ouverture de la Foire Internationale de Lomé. Elle traduit en outre la profondeur de l'amitié sino-togolaise, bâtie sur la confiance et le respect mutuels ainsi que sur une vision partagée du progrès », a déclaré le ministre Kossi Tenou. Plus de 30 entreprises chinoises sont présentes. Elles couvrent des secteurs stratégiques comme l'énergie et l'agroalimentaire.

L'ambassadrice de la République Populaire de Chine au Togo, Min Wang a expliqué qu'en ces périodes pleines d'incertitude, la Chine est convaincue que l'ouverture de ses portes reste essentielle pour le progrès et le développement mondial. « La Chine souhaite libérer le potentiel de son grand marché. Elle veut permettre à ses partenaires au Togo, de

bénéficier de cet immense marché et faire ensemble avec les Togolais, de nouvelles opportunités de développement. », a-t-elle précisé. **Une Journée spéciale est dédiée à la Chine lors de la foire, le samedi 29 novembre 2025.**

Particularité de cette édition

Pour améliorer l'expérience des visiteurs et des exposants, le CETEF a mis en place plusieurs innovations. La gestion des réservations, paiements et badges est digitalisée via e-FIL.

Les rencontres d'affaires B2B sont doublées. Des événements commerciaux notables sont organisés: le Black Friday (5 décembre 2025) et la Blue Night (12 décembre 2025). Un Bureau qualité a été créé, un numéro vert (8992) mis en place pour la sécurité et les alertes. Cette cérémonie s'est clôturée par la visite guidée des stands.

Anxiété et insomnie : un cycle vicieux

L'anxiété et le sommeil sont étroitement liés, dans un dialogue silencieux mais intense, souvent marqué par des nuits blanches et des journées épuisantes. Et pour les personnes anxieuses, il y a plus de risque de développer une insomnie chronique.

L'anxiété peut compliquer l'endormissement, mais aussi provoquer des réveils nocturnes. Plusieurs mécanismes sont en cause. Le cerveau déclenche une réponse de type « combat ou fuite », avec une hausse du cortisol et de l'adrénaline, hormones incompatibles avec le calme nécessaire à l'endormissement.

Les personnes anxieuses sont plus sensibles aux stimuli, bruits, lumières, sensations physiques. Le corps reste «en alerte», incapable de se relâcher.

Le silence de la nuit est propice à l'introspection. Les pensées tournent en boucle, amplifiant les inquiétudes et freinant le sommeil.

Les tensions physiques telles que les mâchoires serrées, le dos noué, les jambes agitées. Le corps traduit l'anxiété en crispations qui gênent l'endormissement. Plus on craint de mal dormir, plus l'endormissement devient difficile. C'est le piège classique de l'insomnie d'anticipation.

Conséquences sur la santé

Le manque de sommeil

chronique n'est pas anodin. Il a des répercussions physiques et mentales telles que la fatigue persistante et somnolence diurne, la chute de la concentration et instabilité émotionnelle, les troubles de la mémoire, du jugement et de l'apprentissage.

On peut aussi citer la perturbation du rythme circadien et du sommeil profond, les cauchemars et éveils nocturnes répétés.

L'insomnie accroît le risque de maladies chroniques dont le diabète, hypertension, troubles cardiovasculaires, affaiblissement du système immunitaire. Certaines personnes anxieuses ont recours à l'alcool ou aux stupéfiants pour s'endormir. Attention, ces substances altèrent le sommeil et aggravent l'hypervigilance.

Signes d'alerte

Les symptômes sont multiples. Être éprouvé(e) mais ne pas parvenir pas à s'endormir, se réveiller vers 3 ou 4 heures du matin, avec une sensation d'oppression, ressentir des tensions musculaires au

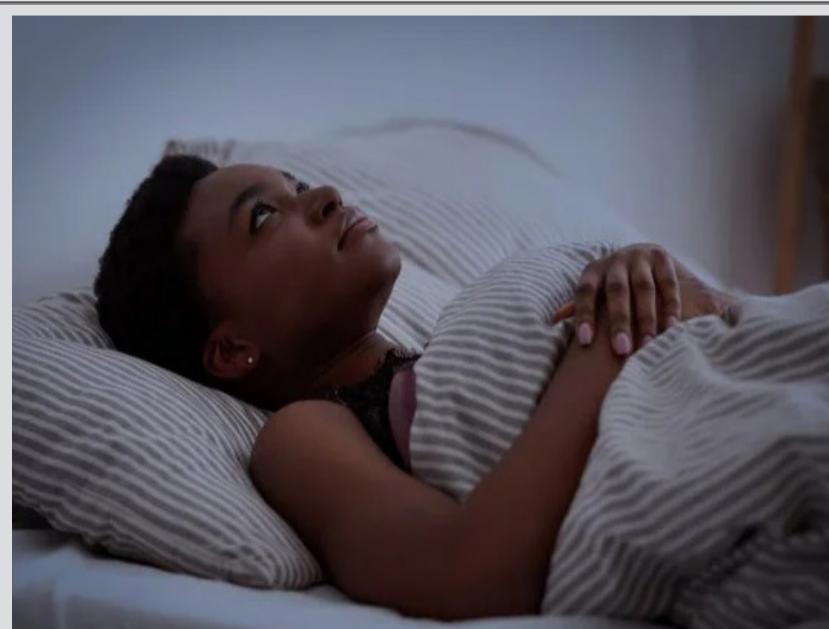


Image d'une personne souffrant d'insomnie

coucher, faire des cauchemars stressants, avoir l'esprit envahi de pensées avant de dormir, avoir des antécédents de troubles anxieux.

Si ces symptômes durent depuis plusieurs semaines et perturbent le quotidien, consulter un professionnel de santé pour une meilleure prise en charge.

Retrouver le sommeil malgré l'anxiété

Il faut créer un environnement propice au sommeil en éteignant les lumières et bannir les écrans 1 h avant le coucher. Adopter une routine apaisante, par exemple faire la lecture, prendre un bain chaud.

par Raymond DZAKPATA

Source : « Insomnie : un trouble neurobiologique et psychologique », Inserm.

GAGNE
GROS
AVEC
TOUS LES FORMATS
DJAMA

01 OCT.
au
31 DÉC.

AVEC DJAMA,
ON EST ENSEMBLE

SNB
snb.tg

*Images non contractuelles
Jeu capsules consommateurs. / Hotline : 70 49 95 48 / 70 49 95 49

Vitarice
RIZ ENRICHÉ
LA FORCE DU RIZ, ENRICHÉ POUR VOTRE SANTÉ

25 kg

5 kg

FIEREMENT PRODUIT AU TOGO

Contact: (+228) 91 02 83 04

OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

NOTE D'INFORMATION RELATIVE AU PAIEMENT DES DROITS LIQUIDES A LA DIRECTION DU CADASTRE ET DE LA CONSERVATION FONCIERE

N° 34/2025/OTR/CG/CI/DCCF

Le Directeur du Cadastre et de la Conservation Foncière rappelle à l'attention du public et des usagers de la Direction du Cadastre et de la Conservation Foncière (DCCF) que, par communiqué n° 031/OTR/CG/CI/DCCF du 28 octobre 2024, le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) a invité les requérants dont les réquisitions ont été liquidées et concernant notamment les droits et taxes d'immatriculation, de mutation partielle ou totale, d'inscription hypothécaire ainsi que de la taxe sur la plus-value, à régulariser la situation de leur dossier par le paiement desdits droits et taxes y afférents.

A cet effet, il est demandé à tous les requérants dont les réquisitions liquidées demeurent impayées, de bien vouloir régulariser leur situation **au plus tard le 30 novembre 2025**.

Passé ce délai, **l'administration fiscale se réserve le droit d'appliquer les pénalités prévues par les dispositions légales en vigueur**.

Le Directeur du Cadastre et de la Conservation Foncière remercie tous les usagers pour leur compréhension et leur sens de responsabilité.

Fait à Lomé le 22 Octobre 2025

Kwami OBOSSOU

Le Directeur du Cadastre et de la Conservation Foncière p.i.

41, Rue des impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO
Tél. : +228 22 53 14 00
Email : otr@otr.tg

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

-20%

sur le dédouanement des véhicules d'occasion
prorogé jusqu'au
20 décembre 2025

Mesure de dépréciation de 20%
sur les valeurs des véhicules
de plus de cinq (05) ans d'âge

8201 POUR TOUTES INFORMATIONS

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg