



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



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 845 du 10 Décembre 2025

Aliments contre l'insomnie



5

CES ALIMENTS BONS POUR LE SOMMEIL

Choisir des aliments
sains pour les fêtes

3

Meilleure alimentation
pendant les fêtes

4

Jus pour faire
durer l'acte sexuel

5

28 NOV
14 DEC
2025

FOIRE
INTERNATIONALE
DE LOME

Foire de toutes les opportunités

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

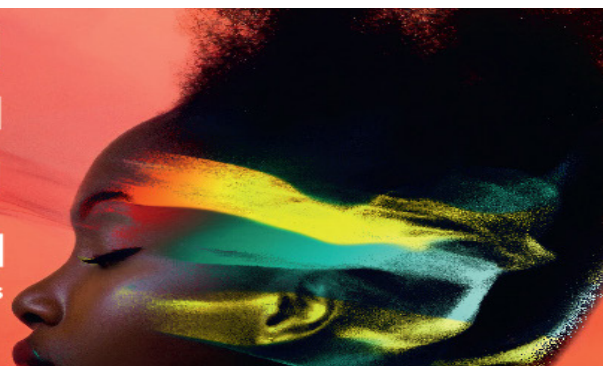
FOIRE
INTERNATIONALE DE
LOME

ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

+228 91 20 70 70
+228 99 20 70 70



www.cetef.tg



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.

20SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile 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

39 unités de soins équipées par le Projet SSEQCU Togo



Image d'un bâtiment construit par le projet SSEQCU

Le Projet de Renforcement des Services de Santé Essentiels de Qualité et Équité, de Couverture Sanitaire Universelle (SSEQCU Togo) a doté trente-neuf (39) Unités de Soins Périphériques (USP) d'équipements biomédicaux neufs, le 02 décembre 2025.

Ces nouvelles infrastructures se situent dans seize (16) préfectures des régions Centrale, Kara et Savanes. L'opération fut pilotée par les équipes du Ministère de la Santé.

Cette action consiste à installer le matériel et à former le personnel médical pour son usage. L'objectif est de rendre ces centres fonctionnels le plus tôt possible. Cela garantit désormais une prise en charge de proximité pour les populations.

L'intervention fait partie de la composante 2 du Projet SSEQCU Togo. Cette composante

s'intitule « **Rapprochement des établissements et services de santé des ménages** ».

Elle assure la fourniture de matériel aux établissements construits récemment. Le Projet SSEQCU Togo est mis en œuvre par le gouvernement togolais avec l'appui de la Banque mondiale.

Son but est de renforcer l'accès aux soins essentiels pour les femmes, les enfants et les groupes vulnérables.

Le programme repose sur cinq piliers majeurs et cherche à augmenter l'offre et la demande de services de santé et de nutrition de qualité.

Il œuvre aussi pour la consolidation du régime national d'assurance maladie sociale afin de bâtir un système de santé plus juste et accessible pour tous et atteindre la couverture sanitaire universelle.

par Esther KOLANI

ils ont dit...



Dr Yaye Kanny Diallo,
Directrice Pays ONUSIDA
(Togo-Bénin)

«En 2024, 40,8 millions de personnes dans le monde vivaient avec le VIH, dont 1,3 millions de nouvelles infections en 2024. On a aussi en 2024, 630 000 décès liés au sida. On note une diminution de 40% des nouvelles infections et de 54% des décès liés au sida. Une couverture de 84% pour la prévention de la transmission mère-enfant du VIH et une cascade de traitements vers les 3,95 à 87, 77 et 73 au niveau mondial. Aussi, messieurs les ministres, cette journée mondiale intervient dans un contexte particulier, marqué cette année par la suspension des financements de certains grands bailleurs. La réponse mondiale au VIH a connu des perturbations et il reste malheureusement beaucoup à faire pour atteindre l'objectif de développement durable, mettre fin au sida en tant que menace de santé publique d'ici à 2030. Le thème de cette édition 2025, surmonter les perturbations, transformer la réponse au VIH, nous appelle à l'action. Il nous rappelle que le sida n'est pas encore terminé et compte tenu du contexte actuel, une nouvelle approche transformatrice est nécessaire pour atténuer les risques et nous aider à atteindre nos objectifs. Nous sommes fiers de savoir qu'en fin 2024, près de 90% des personnes vivant avec le VIH au Togo connaissaient leur statut sérologique. 92% étaient sous traitement et 85% ont une charge virale indétectable....»

PHARMACIES DE GARDE DU 08/12/25 au 15/12/25

SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
ECLAIR	Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA face CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	96 16 55 89
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 91 13 42
LA REFERENCE	Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	96 80 09 96
BONTE	Rte Segbé, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentecôte	90 49 44 56
AUORE	LANKOUVI, non-loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favio	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 28
LUMIERE	Agbalepedogan - Lossossime près du Rond Point de l'Euf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire près de l'EPP Groupe C	99 98 20 87
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails	99 11 35 35
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	93 58 78 23
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route nationale N°1, près du terrain de jeu	99 08 05 01
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DAFEANNE	Contournement du camp GP, près de l'espace de loisirs privilège plus	92 62 44 44
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	Rte Lomé - Kpalimé près de la Station service OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte Mission-Tové, Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
VERONIQUE	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie D'Avépozo	92 03 40 40
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
HELENE	Aveta face au marché d' Aveta	96 98 15 15

Concilier alimentation et activité physique pour la bonne santé

Santé Bien-Etre



Facteur clé de la santé physique et mentale, l'activité physique est devenue centrale dans les recommandations médicales. Durant l'effort physique, les muscles puisent surtout dans leurs propres réserves. Le cerveau mise quant à lui sur les réserves présentes dans le foie. La veille d'une épreuve sportive, faire un repas riche en hydrates de carbone (glucides), sous forme de pâtes par exemple, est donc une excellente stratégie pour recharger les stocks de glycogène au niveau du foie comme des muscles eux-mêmes. Quant au jour J, l'idéal est d'opter pour une alimentation pauvre en matières grasses et d'éviter de prendre un repas durant l'heure précédant l'effort.

L'enjeu majeur pendant une activité sportive est d'assurer un apport suffisant en carburant pour les muscles en action, mais également pour le reste du corps, en particulier le cerveau, très peu tolérant face à un manque d'approvisionnement. Pendant l'effort, muscles et cerveau ont un besoin impérieux et permanent en glucose.

Si les réserves en glycogène, présentes dans les muscles et dans le foie et, si besoin, les graisses, assurent cet approvisionnement en glucose par le biais de réactions en chaîne, une dose directe de glucose ou de fructose est idéale pour un «coup de fouet» immédiat.

Opter par exemple pour un morceau de banane.

Avoir soif est-il le signe que le corps est déjà déshydraté ?

La soif n'est pas le signe d'une déshydratation déjà trop avancée, car elle peut inciter à boire en excès. Or le plus grand risque pour un sportif n'est pas la déshydratation, mais à l'inverse la surhydratation.

L'organisme a besoin de temps pour éliminer l'excès de boisson.

Investi sur un effort physique intense, l'organisme voit cette

régulation interne ralentie.

L'excès d'eau peut alors déclencher une cascade de réactions physiologiques périlleuses, voire dramatiques. **En effet, en se répandant dans le sang, l'eau dilue les minéraux qui s'y trouvent, notamment le sodium. Les cellules vont elles aussi se gorger d'eau. Le risque est alors l'apparition d'œdèmes (cérébraux notamment), à l'issue potentiellement fatale.**

Pour se prémunir d'un tel danger, il faut tout simplement écouter sa soif, sans forcer la consommation.

La vitamine C est-elle un bon remède pour éviter les courbatures ?

Les courbatures sont le signe de micro-dommages musculaires. **Confrontées à une épreuve inhabituelle, certaines fibres musculaires peuvent être blessées, causant une inflammation et une douleur caractéristique.**

Comment y remédier ? En ne faisant rien. Pour cause, ces micro-dommages s'inscrivent dans un processus de renforcement du muscle, qui se voit fragilisé pour ensuite se renforcer naturellement. Or la prise de vitamine C ou d'autres antioxydants annule cet effet.

Les courbatures s'estompent généralement au fur et à mesure des entraînements.



Image des personnes en train faire du sport

Les crampes pendant l'effort sont-elles le signe d'un manque de magnésium ?

Le plus souvent, les crampes sont le reflet d'un manque d'entraînement. A une longueur de neurone de là, elles trouvent leur origine dans l'un des «centres de contrôle» de l'activité musculaire, au niveau de la moelle épinière.

Parfois avancée comme solution, la prise de magnésium n'a pas fait la preuve unanime de son efficacité. L'entraînement et une bonne hygiène de vie qui constituent à eux seuls les meilleurs atouts pour s'attaquer à un effort physique.

Accroître la consommation de protéines pour intensifier la prise musculaire, est-ce dangereux ?

Associer des exercices de musculation et une alimentation enrichie en viande,

œufs, poissons et éventuellement en décoctions protéinées peut être judicieux si l'on souhaite surtout développer sa masse musculaire. Jusqu'à quel point ? **L'important est de maintenir une alimentation équilibrée, de ne pas tomber dans l'excès et d'avoir une bonne fonction rénale.**

Un excès de protéines peut en effet être dommageable chez les personnes ayant des problèmes rénaux et favoriser la goutte, une maladie inflammatoire et douloureuse des articulations.

Attention, il n'est pas rare que les produits protéiques vantés pour la musculation contiennent des substances dopantes.

La vigilance est de mise car bien souvent, les étiquettes ne mentionnent pas leur présence.

Source : « Santé Magazine »

Par William O.

Choisir des aliments sains pour les fêtes

Le nutritionniste français, Dr Pierre Dukan a publié : « lorsqu'un homme grossit, c'est principalement parce qu'il mange trop et stocke sous forme de graisse son excédent calorique. » Que manger dans cette période de fêtes ? Comment associer les aliments afin de ne pas surcharger l'organisme, d'éviter le surpoids et garder la bonne forme ?



Image des fruits et légumes

Pendant ces fêtes de fin d'année il faut opter pour les bonnes associations d'aliments au bon moment.

Quand on mange, tous les aliments se mélangent dans l'estomac. Leurs index glycémiques se combinent pour former un nouvel index glycémique (la glycémie est le taux de glucose sanguin. A jeun, la glycémie normale est comprise entre 0,7 et 1,1 g/litre. Après un repas, la glycémie s'élève jusqu'à 1,4 g/litre).

Lorsqu'on mange un aliment à index glycémique moyen ou élevé, l'associer systématiquement à un autre aliment à index glycémique bas. Par exemple, quand on mange du riz blanc, ajouter dans l'assiette des légumes secs, comme des haricots.

On doit commencer le repas par une salade verte ou par des crudités assaisonnées d'une sauce citronnée ou vinaigrée (autant de citron ou de vinaigre que d'huile), surtout si

on prévoit de manger un aliment à index glycémique élevé comme des pommes de terre et ignames frites.

L'acidité, par exemple sous forme d'une salade bien vinaigrée ou citronnée, permet d'abaisser de 25 à 30% la glycémie après le repas.

Personne ne respecte le jour de fête les horaires des repas, ce qui fait que l'organisme perd ses repères. Faire preuve d'une grande parcimonie dans le choix des aliments.

Que servir à l'apéritif ?

Pour ceux qui ne boivent pas d'alcool, proposer un pierrier rondelle (un petit plat qui attise l'appétit). **Pour les autres, un verre de champagne, ou de whisky, ou un apéritif anisé (liqueur parfumée).** Accompagner la boisson de gingembre confit (coupé en petits morceaux), de pommes ou de noix.

Attention, toutefois, si on est diabétique, en temps normal, l'insuline cesse d'être sécrétée en fin de journée mais comme on veille tard le soir de la fête, le pancréas en secrète encore.

Que servir au menu du réveillon ?

Préférer des produits de la mer, ou des poissons moins difficiles à diriger. De préférence le saumon, car il fournit un peu plus de 20g de protéines aux 100g et 10% de matières grasses, conseille la diététicienne.

Ces dernières ont une bonne répartition : 1/3 de saturées, 1/3

de mono-insaturées et 1/3 de poly-insaturées qui apportent plus de 2g d'oméga-3. Les apports en vitamines et en minéraux sont nombreux : phosphore, iode, potassium, vitamines B3, B5, B6, B12, D et E. Y associer des légumes, plus légers que les féculents. Les céréales (le riz, la pâte de maïs, du mil ou petit mil) peuvent être associées aux légumes.

Seule en torse au menu du réveillon, le dessert, pour éviter la montée exagérée de la glycémie.

Après les fêtes

Il est temps de mettre son organisme au repos pour retrouver une taille fine et si besoin, perdre rapidement un peu de poids. Pratiquer cette méthode, on évitera de stocker les aliments là où on ne le souhaite pas.

Ainsi les protéines animales non utilisées comme énergie se logent aux épaules et à la poitrine, les sucres lents et les sucres rapides donnent du ventre, les laitages augmentent la taille et les légumes donnent trop de volume aux fesses.

Grâce à ce régime, on perdra le surplus de gras et d'eau, sans diminuer de la masse musculaire, car une journée type permet de combler uniquement les besoins vitaux de l'organisme.

Les apports en protéines et matières grasses assurent une bonne satiété et retardent l'envie de manger.

Par Elom AKAKPO

Santé Alimentation



Meilleure alimentation pendant les fêtes

Les fêtes de fin d'années sont un des moments de partage, de fête et de belles ondes en perspective. Mais pour beaucoup, c'est également une grande source d'angoisse : la peur de prendre du poids, de voir ses efforts de l'année réduit à néant en quelques repas. Du coup, on pense souvent n'avoir que deux options : restriction et adieu plaisir. Il existe des façons de profiter des fêtes de fin d'année sans prendre de poids et sans se retrouver dans des situations complexes. Voici quelques conseils diététiques prodigués par Coura Yasmine Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale (Burkina Faso), pour manger sainement pendant les fêtes.



Image d'une famille en train de manger de son propre corps. On sort du déni de soi pour vivre l'instant présent. », révèle Coura Yasmine Sandrine Zerbo.

Il est parfois difficile de conserver de saines habitudes alimentaires pendant la période des fêtes. Voici des conseils pour maîtriser l'appétit pendant cette période.

Pas de régime restrictif avant les fêtes

C'est sûrement la chose la plus importante pour ne pas prendre de poids pendant les fêtes de fin d'année : « on ne fait pas un régime restrictif quelques semaines ou quelques jours avant les fêtes (en fait jamais d'ailleurs). On oublie les cures détox, les jeunes et autres privations alimentaires. Priver son corps et le meilleur moyen de s'assurer qu'il fera un maximum de stockage au moment des repas de fin d'année. C'est aussi le meilleur moyen de se « jeter » sur les mets de fêtes car une grande frustration augmente le désir et annihile notre capacité à écouter le corps », souligne Coura Yasmine Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale.

Manger en pleine conscience

« Le but n'est pas de manger tout le repas en pleine conscience, loin de là. Mais de porter un peu plus attention à nos 5 sens lorsque l'on mange. A l'heure actuelle, si on vous fait déguster des plats que vous avez l'habitude de manger à l'aveugle, il y a fort à parier que vous n'en reconnaîtriez pas la moitié des aliments », fait savoir Coura Yasmine Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat.

Lorsque l'on mange, on utilise principalement la vue et on fait abstraction des autres sens. Même le goût n'est pas utilisé à sa juste valeur. Manger en pleine conscience, ne serait-ce que quelques bouchées de son repas, « permet d'optimiser le plaisir et la satisfaction alimentaire. Cela participe à l'écoute de son corps, la réappropriation

Garder une alimentation saine et équilibrée

L'équilibre alimentaire, ce n'est pas seulement manger des légumes ou des fruits. Non, c'est manger de tout. Pour Coura Yasmine Sandrine Zerbo, « manger équilibré, c'est également varier son alimentation. Car même si vous avez une assiette adaptée, si vous mangez tous les jours la même chose votre corps risque d'avoir des carences, votre alimentation sera monotone et sans plaisir. Et si votre objectif est de perdre du poids, en mangeant tout le temps la même chose votre corps s'habitue et ne va plus puiser dans ses réserves pour déstocker. »

L'équilibre alimentaire n'est pas « psychorigide car il ne se fait pas seulement sur un repas mais sur la journée voire même sur la semaine. Cela signifie que si vous n'avez pas tous les composants d'une assiette équilibrée sur un repas ce n'est pas grave, vous les mettrez au repas suivant. Le but n'est pas de se mettre la pression pour faire les choses parfaitement mais d'améliorer son assiette, de prendre de bonnes habitudes pour pouvoir manger de tout, se faire plaisir et surtout déculpabiliser », affirme Coura Yasmine Sandrine Zerbo.

Manger avec bienveillance alimentaire

La bienveillance alimentaire, définit, Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, « c'est tout simplement l'association de l'alimentation intuitive avec l'alimentation équilibrée. La bienveillance alimentaire, a pour principe de ramener donc aux racines de l'alimentation qui sont de réapprendre à manger en étant à l'écoute de sa faim et sa satiété, en apprenant à

écouter son corps, à le respecter et en arrêtant de lutter contre lui, tout en ayant une alimentation équilibrée ».

Rester à l'écoute de son corps

On mange lorsque l'on a faim et on s'arrête à satiété. Manger à satiété signifie donc manger suffisamment, mais pas trop. On a tous un appétit propre à chacun et les conditions dans lesquelles on mange un repas, ainsi que la façon dont on est à l'écoute des sensations du corps, sont essentielles pour répondre aux besoins de votre organisme.

Selon la Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, « aujourd'hui, on a trop souvent l'habitude de manger parce que c'est l'heure et non par faim. On a aussi l'habitude de finir son assiette sans même savoir quand finalement on est rassasié. On n'oublie son corps, on ne l'écoute plus et par conséquent, on ne le respecte plus ».

« A chaque repas, essayez de manger la moitié de votre repas normalement puis arrivé à la moitié de ce repas pesez-vous cette question : Ai-je encore faim ou ai-je encore envie de manger ? », souligne Sandrine Zerbo.

Faire la distinction entre la faim et l'envie

Est-ce qu'on mange par faim ou par envie ? Sait-on si on a faim, parce que c'est l'heure ou si on mange finalement pour répondre à une émotion entre autres ennui, fatigue, stress, frustration, colère. En fait, sait-on tout simplement pourquoi on mange ? Comment reconnaître la faim de l'envie ?

« La faim repose sur des sensations corporelles (creux, changement d'humeur, irritabilité, douleurs intestinales...). Tandis que l'envie repose plus sur une obsession envers un aliment. Si vous mangez par faim, aucun problème. Soyez autant que possible à l'écoute de votre satiété pour vous arrêter même si votre assiette n'est pas finie. Si vous mangez par envie, il est d'autant plus important d'activer le mode pleine conscience pour augmenter le plaisir et la satisfaction et pouvoir si possible s'arrêter lorsque l'on se sent bien », indique la spécialiste.

Un verre d'eau entre deux verres d'alcool

Voici une astuce super facile à mettre en place et parfaite pour bien s'hydrater (voir éviter la gueule de bois...) : entre deux verres d'alcool, prendre un verre d'eau. Cela évitera de culpabiliser d'avoir « un peu trop abusé de l'alcool » et surtout cela permettra de mieux récupérer après.

On ne cherche pas à compenser les repas de fin d'année

Comment je fais pour compenser les calories de ses repas ? En ne cherchant pas à compenser : si on compense en privant le corps, c'est sûr il va se venger et stocker. Le corps a une super mémoire. **De ce fait, il est capable de retenir que lorsqu'il y a un repas copieux, il va également être privé avant ou après et donc va stocker davantage pendant le repas copieux.**

Apprendre à dire non

Pendant les repas de fêtes, on peut

être invité. Si on est la personne qui reçoit, attention : si on souhaite réellement faire plaisir aux invités, éviter de les resserrer. Du moins, proposer leur de se resserrer s'ils le désirent, mais ne les y obligent pas (même inconsciemment).

Et si on est invité, il est important qu'on ose dire non si l'on propose une part supplémentaire (certes très bonne) mais dont on n'a pas envie. Ne surcharger pas l'estomac. Savoir dire non, c'est important.

On déculpabilise

Oui, les fêtes c'est une succession de repas souvent copieux. Mais on écoute son corps et on n'est pas obligé de tout manger, de sortir de table le ventre explosé. Et même si cela arriverait, on déculpabilise ! Les fêtes, c'est avant tout un moment en famille, un moment de plaisir, de convivialité, de bon temps, de cadeaux, de partage, de joie et d'amour.

« Ces moments-là sont précieux, la vie est si courte. Profitons de nos proches, les moments passés avec eux n'ont pas de prix et ne peuvent être figés dans le temps. Imprégnons-nous de chaque instant comme de chaque plat et ne culpabilisons pas d'y avoir pris du plaisir. », conseille Yasmine Zerbo.

Voici quelques conseils diététiques à garder la ligne pendant les fêtes

Manger des aliments sains en quantités raisonnables pendant les jours qui précèdent les fêtes. **Cela aidera à être rassasié(e) et à limiter les quantités qu'on mange pendant les repas festifs. Choisir des aliments avec des calories plus faibles lors des repas festifs. Par exemple, opter pour des légumes grillés au lieu de frites. On peut également choisir du poisson grillé au lieu d'une viande grasse.**

Boire de l'eau : boire de l'eau tout au long de la soirée pour s'hydrater. Cela aidera à se sentir rassasié. Cela peut également aider à éviter de trop manger.

Éviter les boissons alcoolisées : les boissons alcoolisées sont souvent riches en calories. Elles peuvent faire perdre le contrôle de l'alimentation. Limiter la consommation d'alcool ou opter pour des boissons sans alcool.

Porter une attention particulière à l'assiette : prendre le temps de savourer chaque bouchée et éviter de manger trop vite. Cela aidera à mieux contrôler la consommation de nourriture.

Faire de l'exercice : l'exercice peut aider à brûler les calories qu'on a consommées pendant les fêtes et à maintenir le poids. Essayer de faire de l'exercice régulièrement pendant cette période.

Éviter les tentations : si on sait qu'il y aura des aliments qui font craquer à une fête, éviter de les mettre dans l'assiette ou opter pour une petite portion.

Cependant, se faire plaisir ! Les fêtes sont une période de festivités et il est important de profiter des moments passés avec les gens qu'on aime. Si on a envie de manger quelque chose de particulier, le faire avec modération.

Merveilleuses fêtes de fin d'année !

Par **Elom AKAKPO**

Aliments contre l'insomnie

Les troubles de sommeil constituent un réel problème de santé. Pour tout adulte, il est recommandé de dormir sans interruption au moins 7 ou 6 heures au minimum. Mais le constat est là, plusieurs travailleurs, ont entre 3 et 4 heures de sommeil. Malheureusement, il ne s'agit pas tout le temps de sommeil réparateur pendant ces petites heures. L'alimentation, le soir, a une grande influence sur le sommeil et sa qualité.



Image des aliments bons pour le sommeil

Certains aliments permettent de bien dormir, avoir un sommeil récupérateur, éviter les interruptions du sommeil, se réveiller en bonne forme physique et intellectuelle. Respecter quelques règles simples d'hygiène alimentaire peut alors améliorer la qualité de nos nuits, mais aussi permettre de mieux s'adapter à des horaires de travail tout en améliorant la vigilance.

La banane bien mûre
D'après certaines recherches, la banane est un somnifère naturel. Riche en vitamine B6, en magnésium et en tryptophane. Le tryptophane est un acide aminé essentiel, qui contribue à la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine qui favorisent l'endormissement. **Prendre une banane avant le dîner pour bénéficier de cette vertu.**

Le riz
D'après une étude américaine, les personnes qui consomment du riz au dîner, retrouvent plus facilement le sommeil. Les chercheurs de cette étude, justifient cette propriété du riz au fait qu'il soit un aliment qui est assimilé très lentement par l'organisme. Ce qui induit une digestion légère sans pic de glycémie, et favorise donc un endormissement rapide et durable. **Privilégier le riz local, le riz brun et consommer le plat de riz avec une sauce aux légumes. Mais attention pour ceux qui ont une glycémie élevée, éviter au mieux le riz le soir.**

Les dattes
Les dattes sont riches en tryptophane, qui favorise l'endormissement. Elles sont aussi composées de potassium, qui aide les muscles à se détendre. **Il est recommandé de consommer entre 2 et 4 dattes bien avant d'aller au lit.**

Légumes à feuilles vertes
Les légumes à feuilles vertes consommées le soir favorisent l'endormissement. **C'est le cas du chou, la laitue, gboma, pissenlit.** Ces légumes sont riches en calcium et fibres. La laitue contient des lactucopicroine et de la lactucine qui ont un effet hypnotique.

Le miel
Le miel a une vertu favorable sur le bon sommeil. Faire le soir un thé de citronnelle et y ajouter du miel.

Cela permet de retrouver facilement le sommeil et d'avoir un sommeil réparateur. Mais il faut utiliser le miel naturel pour avoir le bénéfice de cette vertu. Eviter ce thé pour ceux qui ont une glycémie élevée.

Eviter ces aliments
Pour un bon sommeil, éviter de sauter le dîner. **Eviter les aliments trop gras, sucrés et épicés, la consommation de la viande rouge, la viande grillée, les frits, le café et l'alcool dans la soirée.** Ces aliments sont lourds et perturbateurs du sommeil.

2 règles d'or alimentaires pour mieux dormir
Ne pas zapper le repas du soir : Si le corps n'a pas ingéré un apport énergétique suffisant, le sommeil en souffre. Il se fragmente, et l'on se réveille. Il faut manger le soir pour "tenir" jusqu'au matin. Un repas bien garni mais facile à digérer est bon pour le soir. Il faut privilégier les protéines à midi et glucides lents le soir : les aliments riches en protéines, comme la viande, augmentent la vigilance, il vaut donc mieux les consommer à midi. **Au dîner, les féculents (riz, pâtes alimentaires...) sont à privilégier pour leurs glucides lents qui favorisent le sommeil. Les produits laitiers sont également conseillés.** Il est important aussi de dîner 2 à 3 heures avant le coucher.

Jus pour faire durer l'acte sexuel

On fait moins de 5 minutes lors d'un rapport sexuel ? On est en déca de la durée parfaite selon une étude américaine, pour laquelle, elle est entre 7 et 13 minutes. Mais il existe une manière simple et naturelle qui permettra de prolonger la durée de vos rapports sexuels. Voici comment y parvenir ?

Parfois, il arrive que le mari ne se contrôle pas pendant le rapport sexuel. Il se laisse emporter par la passion du moment un peu trop tôt. Cette situation est un peu gênante et pas toujours appréciée. Essayer ces jus à base d'aliments naturels qui aideront à contrôler le problème de l'éjaculation précoce et à faire durer les rapports sexuels un peu plus longtemps.

Jus à base d'orange et de menthe



1 verre à madère de jus d'orange, 1 verre à madère de tisane de menthe poivrée, 1 cuillère à café de miel, 2 cuillères à café de jus de citron. La préparation de cette boisson est très simple. Il suffit de bien mélanger tous ces ingrédients et de boire le mélange avant l'acte sexuel. La tisane de menthe poivrée aidera à retarder l'éjaculation en relaxant les muscles. La vitamine C, contenue dans le jus d'orange et le jus de citron, permet quant à elle de lutter contre la dysfonction érectile. Il augmente à la fois la qualité, la quantité et la mobilité du sperme.

Jus d'ananas et gingembre



100 g de chair d'ananas frais, un morceau de gingembre frais (ou une cuillère à café de gingembre en poudre), 325 mL d'eau, 02 citrons. Peler l'ananas et couper la chair en morceaux. Peler et couper le gingembre en petits morceaux. À l'aide d'un blender, mixer l'ananas et le gingembre. Ajouter l'eau puis mixer à nouveau. Filtrer la boisson. Ajouter les jus de citron puis mélanger. Réserver au frais pendant 2h avant de servir.

Recette à la betterave

2 Betteraves, 4 oranges, 3 à 4 feuilles de chou, 1 poignée de persil, 3 feuilles de pissenlits, 1 racine de gingembre, 1 racine de curcuma, 500 ml d'eau. Eplucher oranges, betteraves, gingembre, curcuma et les découper en petits morceaux. Laver bien les feuilles et les découper. Ecraser ensemble dans un mixeur ou autre. Ajouter l'eau un peu chaude. Filtrer et boire 2 fois dans la journée.

« Agbissan » prévenir les caillots sanguins

Peu calorique, l'aubergine africaine est un véritable concentré d'antioxydants, de fibres et de micronutriments. **Riche en eau (93%) et pauvre en sucres (2,5%), elle renferme toutes les vitamines du groupe B, à l'exception de la B12. Une aubergine moyenne apporte, après cuisson et pertes dues à la chaleur, 10 à 15% de l'apport conseillé en vitamines B1, B3 (ou PP), B5, B6 et B9.** Les aubergines ont la fonction de promotion de la synthèse des protéines, des lipides et de l'acide nucléique, qui peut augmenter la capacité de fourniture d'oxygène, améliorer la circulation sanguine, prévenir la formation de caillots sanguins et d'accroître l'immunité du corps.

Prévenir les caillots sanguins

Les caillots sanguins, ou thrombus, peuvent être à l'origine de graves problèmes de santé tels que les accidents vasculaires cérébraux, les crises cardiaques ou les embolies pulmonaires. Ainsi, l'intégration d'« Agbissan », dans l'alimentation quotidienne peut aider à réduire le risque de ces complications potentiellement mortelles. Des études menées par des chercheurs de plusieurs instituts renommés ont révélé les propriétés protectrices de l'aubergine sauvage contre les AVC. Les recherches publiées dans le « Journal of Neurology and Stroke » ont démontré que les extraits de cette plante contiennent des composés bioactifs, **tels que les glycoalcaloïdes et les flavonoïdes, qui ont des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.** Les glycoalcaloïdes trouvés dans l'aubergine ont montré des capacités anti-inflammatoires et anticoagulantes, aidant ainsi à réduire les risques de formation de caillots sanguins



responsables d'AVC ischémiques. Les flavonoïdes présents dans cette plante ont également démontré des propriétés neuroprotectrices en protégeant les cellules nerveuses du cerveau contre les dommages oxydatifs, réduisant ainsi les risques d'AVC hémorragiques. Une autre étude menée par des chercheurs en phytochimie a identifié des composés bioactifs spécifiques dans l'aubergine sauvage, notamment les flavonoïdes, qui peuvent jouer un rôle crucial dans la protection des vaisseaux sanguins et la prévention des caillots, réduisant ainsi le risque d'AVC ischémique.

Recette à la salade d'aubergine

Prendre 10 aubergines fraîche, 4 tomates, 2 concombres, 3 oignons, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, jus de 1 citron mûr, sel et poivre. Couper l'aubergine en fines tranches et la faire cuire légèrement dans une poêle. Couper les tomates, les concombres et les oignons rouges en dés. Mélanger tous les légumes dans un saladier. Ajouter de l'huile d'olive, du jus de citron, du sel et du poivre selon le goût. Servir frais en accompagnement d'un plat principal.

Par Raymond DZAKPATA

Riposte au VIH : 68 % de réduction des infections, bilan encourageant pour le Togo

La communauté internationale a célébré le 1er décembre, la Journée mondiale de lutte contre le sida, un rendez-vous annuel consacré au bilan des avancées, aux défis persistants et au renouvellement des engagements contre le VIH. Au Togo, la commémoration a été marquée par une conférence de presse organisée par le Conseil national de lutte contre le sida et les IST (CNLS). Elle a été présidée par le ministre délégué auprès du ministère de la Santé, Professeur Tchinn Darre, à Lomé.

Sous le thème mondial « Surmonter les perturbations, transformer la riposte au sida », l'édition 2025 appelle les pays à renforcer la résilience de leurs systèmes de santé, fortement mis à l'épreuve par des crises multidimensionnelles : pandémies, conflits, pressions économiques, ruptures de services essentiels. L'objectif est de construire une riposte au VIH plus inclusive, durable et capable de résister aux perturbations futures. Le Togo a choisi un angle complémentaire et stratégique, « Mobilisons-nous pour la triple élimination VIH – Syphilis – Hépatite B chez les enfants ». Cette orientation s'inscrit dans les engagements régionaux visant à éliminer simultanément trois infections transmissibles de la mère à l'enfant, un enjeu majeur pour la santé publique.

Devant les acteurs de la société civile, des médias et des partenaires présents, le CNLS a présenté les données actualisées de la riposte nationale pour l'année 2024.

« Le Togo a enregistré des avancées majeures dans la lutte contre le VIH, grâce à l'engagement du gouvernement et de ses partenaires, permettant une réduction significative de la morbidité et de la mortalité, ainsi qu'une amélioration de l'espérance de vie. Les services de diagnostic et de prise en charge

répondent aujourd'hui aux normes standards, offrant un réel soulagement à la population. », a déclaré Prof Tchinn Darre, ministre auprès du ministère en charge de la santé.

Dépistage et prévention : des efforts soutenus

Selon le CNLS, 594 329 personnes ont été dépistées au VIH au cours de l'année 2024. Par ailleurs, plus de 16 millions de préservatifs ont été distribués sur le territoire, signe d'un renforcement de la prévention combinée.

Les données révèlent une régression significative des nouvelles infections, 6 300 nouvelles infections en 2010 contre 2 100 nouvelles infections en 2024, soit une baisse de 68 % en quatorze ans, tous âges confondus.

Du côté des décès liés au sida, la tendance est également encourageante. **1 800 décès en 2024, ce qui représente une diminution de 68 % depuis 2010.**

Chez les enfants de 0 à 14 ans, cette baisse atteint 69 %.

Le Togo proche des objectifs « 95-95-95 »

Le CNLS a souligné l'importance des progrès réalisés dans l'accès au traitement antirétroviral (ARV) et dans le suivi des personnes vivant avec le VIH. **En 2024, le Togo atteint 92 % des personnes vivant avec**



Table des officiels lors de la rencontre
défi majeur pour les années à venir.

le VIH connaissent leur statut (1er 95), 99 % de celles qui connaissent leur statut sont sous traitement ARV (2e 95), 92 % des personnes sous ARV ont une charge virale supprimée (3e 95).

Ces résultats placent le pays très proche des objectifs mondiaux 95-95-95, qui visent à contrôler l'épidémie d'ici 2030.

Une inquiétude persistante : la transmission mère-enfant

Malgré les progrès, la prévention de la transmission du VIH de la mère à l'enfant (PTME) demeure préoccupante.

Le CNLS rapporte un taux de transmission de 13 %, soit près du triple de l'objectif national fixé à 5 %.

Ce taux, encore trop élevé, s'explique par des ruptures de services prénatals, un dépistage tardif ou insuffisant chez les femmes enceintes, des limites dans l'observance thérapeutique, l'accès inégal aux soins dans certaines zones rurales.

La triple élimination (VIH-Syphilis-Hépatite B) reste donc un

Un appel à la vigilance : ne pas relâcher les efforts

Dans son message, le Coordonnateur du CNLS, Prof Pitché Vincent, a appelé à une mobilisation continue. « La bataille contre le VIH continue. Même si la situation au Togo est encourageante, chaque interruption de service, chaque personne non dépistée, chaque traitement non suivi peut inverser la tendance. », a-t-il souligné. Ceci souligne l'importance du dépistage régulier, du maintien des chaînes d'approvisionnement, de la lutte contre la stigmatisation, du financement durable de la riposte.

Les avancées enregistrées sont significatives, mais les défis, notamment la PTME, appellent à une action concertée de l'État, des partenaires, des professionnels de santé, des organisations communautaires et de la population elle-même.

Par **Raymond DZAKPATA**

Elèves du lycée Agoè-Nyivé sensibilisés sur les dangers des substances psychoactives

L'Association pour l'Éducation à la Citoyenneté et à la Santé (AECS) en collaboration avec le Comité National Anti-Drogue (CNAD) a sensibilisé le 03 décembre les élèves du lycée Agoè-Nyivé sur les dangers des substances psychoactives. À travers des exemples concrets et un langage accessible, les spécialistes ont mis en lumière les effets dévastateurs de ces substances sur le cerveau en développement, la mémoire, l'attention et le comportement.



Photo de famille des participants

Les intervenants ont expliqué, de manière claire et concrète, ce que recouvrent les termes drogues, alcool, tramol, shisha ou encore médicaments détournés de leur usage, comment ces substances psychoactives peuvent affecter la santé physique et mentale, provoquer une dépendance et compromettre l'avenir scolaire et professionnel des jeunes.

Le président de l'AECS, Nonon K.

Diéra-Bariga, a fait comprendre que la réussite de l'élève dépend de la santé du cerveau. Un cerveau sain permet de bien retenir les leçons, de réussir ses études et forme des citoyens utiles pour la nation entière. « Nous orientons cette jeunesse vers les meilleurs horizons, car ils ont tendance à imiter les comportements de certains camarades. Nous attirons leur attention sur leur

avenir, qui dépend de comment ils vont entretenir leur cerveau », a-t-il souligné.

Le cerveau, organe maître de l'apprentissage

Le cerveau est l'organe vital et unique qui permet de communiquer, de percevoir l'environnement, de se concentrer et d'accumuler les connaissances. Il est indispensable à la survie, car il permet de survivre et de s'adapter. Le Docteur Tchonda Masamaesso, psychologue au CNAD, a présenté la structure du cerveau et ses mécanismes. Elle a expliqué comment cet organe capte et traite l'information durant l'apprentissage. « Les drogues et substances psychoactives intoxiquent le cerveau et perturbent son fonctionnement normal. Ils peuvent endommager les capacités de raisonnement, de planification, la mémoire, provoquent un dérèglement hormonal et peuvent perturber les menstrues chez les filles », a fait savoir la spécialiste.

Habitudes à adopter pour la santé du cerveau

La séance a permis de présenter les règles fondamentales à adopter pour maintenir le cerveau sain et productif. La psychologue a insisté sur l'opportunité pour les élèves de tirer profit de cette malléabilité. « L'élève doit être concentré en classe pour suivre l'enseignement. À la maison, il doit relire son cours pour consolider l'information. Il doit dormir au moins sept à huit heures. Le sommeil

permet au cerveau d'enregistrer solidement les données pour faciliter la mémorisation lors des examens », a-t-elle conseillé.

« Il est conseillé aux élèves de bien dormir pour un cerveau reposé et productif. Un sommeil suffisant est d'environ huit heures par nuit. Faire régulièrement du sport renforce le tonus mental. Bien s'alimenter est essentiel ; il faut toujours demander conseil aux nutritionnistes pour un régime qui développe le cerveau. Enfin, une bonne gestion du stress est nécessaire pour le bien-être cérébral », a-t-elle ajouté.

Les messages ont eu un impact sur les élèves. « Cette séance m'a permis de connaître les bonnes règles à adopter pour maintenir mon cerveau en bon état, notamment éviter la consommation des substances psychoactives, réduire mon temps devant l'écran et suffisamment me reposer », a témoigné Dogo Essowé Fidèle, élève en 1ère C4.

Plusieurs élèves ont assuré vouloir relayer l'information dans leurs familles, leurs quartiers et auprès de leurs camarades.

Cette journée de sensibilisation s'inscrit dans une campagne nationale de prévention visant à protéger la jeunesse togolaise des ravages de la toxicomanie. Au lycée Agoè-Nyivé, enseignants et élèves espèrent désormais que cette initiative marquera le début d'un engagement durable pour un environnement scolaire plus sûr.

Par **Esther KOLANI**

Résistance aux antibiotiques au Togo : une progression alarmante révélée par l'Institut National d'Hygiène

La résistance aux antibiotiques constitue aujourd'hui l'une des plus graves menaces pour la santé mondiale. Elle constitue une « pandémie silencieuse ». L'Organisation mondiale de la santé (OMS) la classe parmi les dix risques majeurs pour la santé publique, soulignant l'urgence d'une surveillance renforcée, en particulier dans les pays à revenu faible et intermédiaire. C'est dans ce contexte que l'Institut National d'Hygiène (INH) du Togo a publié un projet de rapport montrant l'évolution des profils de résistance aux antibiotiques de quelques bactéries sur une période de quinze ans (2010-2025). Les données révèlent une situation préoccupante : plusieurs bactéries d'intérêt clinique présentent des niveaux croissants de multirésistance, compromettant l'efficacité des traitements usuels de première intention.

Les analyses effectuées à l'INH montrent que le Togo n'échappe pas à la tendance mondiale de résistance aux antimicrobiens (RAM). L'évolution des résistances s'apparente à une marée montante, gagnant du terrain année après année et submergeant progressivement les antibiotiques de première intention.

Entérobactéries multirésistantes

Les bactéries de la famille des Enterobacteriaceae représentent la majorité des bactéries isolées des échantillons biologiques à l'INH. Leur multirésistance aux antibiotiques a connu une croissance notable au fil des années. Selon les données, entre 2010-2019, des 6980 souches bactériennes analysées, 34,77 % étaient multirésistantes. Une tendance annuelle à la hausse, marquée par une progression des résistances aux céphalosporines de 3^e génération, quinolones et fluoroquinolones et à d'autres familles d'antibiotiques testés, a été observée. Les souches d'Entérobactéries les plus concernées étaient entre autres, Escherichia coli avec 62,3 %, Klebsiella spp. : 26,1 % suivis d'Enterobacter spp. : 4,7 %.

Focus Klebsiella spp. (2020-2025)

Les données récentes montrent une aggravation marquée des profils de résistance aux antibiotiques de Klebsiella pneumoniae avec 51,54 % multirésistantes, Klebsiella oxytoca

avec 41,18 % multirésistantes. Les résistances observées sont de 60,4 % à amoxicilline-acide clavulanique, 53,4 % résistantes à la ceftriaxone, 62,9 % résistantes à la ciprofloxacine.

Ces tendances menacent l'efficacité thérapeutique des infections urinaires, des septicémies ou des infections nosocomiales pour ne citer que celles-ci.

Neisseria gonorrhoeae

Parmi les résultats les plus alarmants figurent les résistances observées chez les souches de Neisseria gonorrhoeae, responsables de la gonorrhée. Selon les rapports de l'INH, les données majeures de 2010 à 2022 indiquent plus de 400 souches de Neisseria gonorrhoeae analysées. Les taux de résistance aux quinolones, de zéro (0 %) en 2010 sont passés à 100 % entre 2020 et 2022. Globalement, des taux de résistance extraordinaires ont été observés avec 96,9 % des souches de Neisseria gonorrhoeae résistantes à l'acide nalidixique, 96,1 % à l'ofloxacine et 96,2 % à la ciprofloxacine, normalement médicament de première intention dans la prise en charge de certaines infections sexuellement transmissibles.

Ces niveaux de résistance rendent la ciprofloxacine totalement inefficace dans le traitement des gonorrhées au Togo. Cela menace les stratégies thérapeutiques existantes et complique le contrôle des infections sexuellement transmissibles.



Image des médicaments antibiotiques

Pseudomonas aeruginosa (2018-2022)

Pathogène nosocomial majeur, Pseudomonas aeruginosa présente une inquiétante évolution de la résistance aux antibiotiques. Selon le rapport, les données montrent que sur 208 souches, cette bactérie présente une résistance de 18,75 % à 62,50 % à l'Amikacine, de 18,64 % à 30,51 % à la Ciprofloxacine, de 19,61 % à 39,22 % au Ceftazidime et de 5,58 % à 22,22 % à l'Imipénème.

Cette montée des résistances menace la prise en charge des infections hospitalières, notamment chez les patients fragiles.

Staphylococcus aureus : progression des souches résistantes à la méticilline (SARM)

Le rapport de l'INH signale une augmentation des SARM, une problématique déjà bien établie mondialement, renforçant le risque de complications graves dans les infections cutanées, pulmonaires ou sanguines.

Le taux de SARM a varié de 10 % en 2011 à 37% en 2017. De 2020 à 2024, sur 435 souches de Staphylococcus aureus, près de 51% étaient résistantes à la Métilcilline.

Pourquoi cette situation est-elle inquiétante ?

La progression rapide de la RAM au Togo complique le traitement des infections courantes, augmente les coûts de prise en charge, prolonge les hospitalisations. Elle accroît le risque de décès et menace les acquis en santé publique, en particulier dans les services de maternité, de chirurgie et de réanimation.

Vers une réponse nationale renforcée : le rôle du Plan d'action mondial

La lutte contre la RAM s'appuie sur le Plan d'action mondial adopté en 2015 par les organisations quadripartites (OMS, OMSA (ex-OIE), FAO et PNUE). Ce plan repose sur cinq piliers, dont le renforcement des connaissances, la réduction des infections, l'usage rationnel des antimicrobiens en santé humaine et animale, la surveillance accrue, le développement de partenariats multisectoriels.

Le rapport de l'INH appelle le Togo à renforcer sa surveillance, actualiser ses protocoles thérapeutiques et promouvoir des actions concertées incluant laboratoires, hôpitaux, pharmacies, vétérinaires et communautés.

par Raymond DZAKPATA

Foire Internationale de Lomé : aller se procurer du riz enrichi pour la santé

La 20^e Foire internationale de Lomé (FIL) présente un marché dynamique et riche. Visiter cette foire permet de profiter d'une vitrine des produits togolais, de découvrir la richesse locale. Dans le pavillon Mono, on trouve la société QSI qui présente les produits MAIVIT.



Stand de MAIVIT

Dans le stand MAIVIT, on trouve des produits locaux enrichis en vitamines pour la santé et la croissance.

On y découvre des farines pour bouillie (MAIVIT Plus, Super MAIVIT) qui aident à la croissance des enfants et à lutter contre les infections, ainsi

que la farine NDD Sorgho, conseillée dans la prise en charge du diabète et de l'hypertension. Les produits liquides incluent de l'« eau sportive » énergisante pour combattre la fatigue corporelle, et un yaourt enrichi en 18 vitamines pour renforcer l'énergie.

L'offre se complète par du sucre,

dont le sucre blond et blanc, enrichi pour aider à lutter contre certaines maladies, et améliorer la vision.

« Tous les produits MAIVIT sont enrichis en vitamines, aident à lutter contre les infections et la malnutrition chez les enfants. Cette année, MAIVIT présente le riz enrichi (Vitarice) dont le riz local enrichi de Kovié et le riz parfumé importé. », explique Clémence Wemeouda, agente commerciale à MAIVIT.

À l'étage du pavillon OTI, on retrouve des produits céréaliers transformés, des légumes (gombos, ademè, gboma, feuilles de manioc, kodoro) précuits congelés, des farines fermentées pour la pâte et des granulés utilisés pour la bouillie (Aklu-zogbon, akassan). En plus des farines de manioc et de l'igname pour du fofou.

À cette édition, la Chine occupe une place de choix en tant que pays invité d'honneur, marquant ainsi la profondeur et le dynamisme de sa coopération économique avec le Togo. Elle se distingue par la mise en place d'un vaste pavillon intitulé « CHINE », vitrine de son savoir-faire et de son expertise multisectorielle.

Ce pavillon rassemble des entreprises chinoises issues de

domaines tels que l'agro-industrie, les équipements industriels, l'énergie, les technologies, le transport et le textile.

Le stand du Ministère de la Santé Publique présent à l'étage du pavillon OTI offre des services de sensibilisation et de prévention. Les équipes de ce stand font de l'entretien de santé, informent sur la qualité des aliments vendus sur la foire et sensibilisent sur les maladies courantes et notion de santé telles que l'hygiène, le paludisme et la rougeole.

« Le ministère de la Santé a pensé à la santé des populations qui visitent la foire. En plus du volet éducation, l'équipe entretient les jeunes, les couples et offre gratuitement des préservatifs et des lubrifiants aux personnes qui le désirent pour la prévention. » confie Amaédi Kougouloua, cadre administrative des soins de santé, responsable du CMS Djidjolé. Les psychologues entretiennent aussi les visiteurs, sur plusieurs systèmes. Les élèves sont sensibilisés sur les dangers des substances psychoactives sur la mémoire.

La foire continue jusqu'au 14 décembre 2025. Venez visiter et acheter pour la consommation.

par Esther KOLANI

GAGNE
GROS
AVEC
TOUS LES FORMATS
DJAMA



01 OCT.
au
31 DÉC. 2025

AVEC DJAMA,
ON EST ENSEMBLE

SNB
snb.tg

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

Mairit
Vitarice
RIZ ENRICHI
LA FORCE DU RIZ, ENRICHI POUR VOTRE SANTÉ



FIEREMENT PRODUIT AU TOGO

Contact: (+228) 91 02 83 04

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

FOIRE INTERNATIONALE DE **LOME** 40 ANS

ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

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

+228 91 20 70 70
+228 99 20 70 70

www.cetef.tg

CETEF
TOGO-2000

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