



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° 859 du 08 Avril 2026

Ail, citron : éviter thrombose et varices



4

UN REMEDE POUR RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Citron :
protéger les nerfs

7

Hygiène de vie :
clé de la santé

3

Panne d'électricité :
protéger les aliments périssables

5

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 SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA
98 49 46 56

Correcteur
Abel OZIH

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

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

Lavage des mains : geste qui sauve la vie

Le lavage des mains est l'un des gestes les plus simples et les plus efficaces pour prévenir les infections. Pourtant, il reste encore insuffisamment pratiqué ou mal réalisé dans de nombreuses situations. Selon l'Organisation mondiale de la santé, une bonne hygiène des mains pourrait prévenir une part importante des maladies infectieuses, notamment les diarrhées et les infections respiratoires.



Image de lavage des mains

Bien se laver les mains

Un lavage efficace repose sur une technique précise. L'UNICEF recommande une durée d'au moins 20 secondes avec du savon et de l'eau.

Etapes à suivre : Il faut mouiller les mains et appliquer du savon. Frotter les paumes, le dos des mains, entre les doigts, les pouces et ongles. Ensuite, rincer abondamment avec de l'eau propre et sécher avec un linge propre ou à l'air libre. Le savon est essentiel, car il permet de décoller les microbes et de les éliminer.

Et les gels hydroalcooliques ?

En l'absence d'eau, les solutions hydroalcooliques constituent une alternative efficace. Elles doivent contenir au moins 60 % d'alcool pour être efficaces contre la majorité des germes. Toutefois, elles ne remplacent pas le lavage à l'eau et au savon lorsque les mains sont visiblement sales.

par Jean ELI

Sources : « Centers for Disease Control and Prevention » & « UNICEF »

ils ont dit...



Jean-Marie Tessi,
Ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Universelle Sanitaire et des Assurances (Togo)

« Nous devons construire des systèmes assurantiels plus inclusifs, plus résilients et plus adaptés aux réalités et aux besoins de nos populations. Que ce soit la revendeuse au marché d'Adawlato ou de Bè ou encore celle du marché aux fruits de Hanoukopé, que ce soit le Zémidjan de Cotonou ou le Benskineur de Douala, les ouvriers agricoles dans les champs de cultures arachidières de Mbour, les artisans de Tahoua, de Tenkodogo, de Kayes ou encore les tenanciers de maquis à Jacquesville ou à Nzerékoré, ce sont aussi eux qui animent, dans des proportions parfois insoupçonnées, nos économies qui sont encore en pleine transition de l'informel vers le formel. Et pourtant, lorsqu'on jette un coup d'œil rapide sur les statistiques des marchés des assurances de nos pays, le taux de pénétration est presque négligeable. Or, pour ces millions de concitoyens africains, un simple malaise vagal, un accident domestique, une mauvaise récolte, un simple début d'incendie peut anéantir des années d'efforts, parfois toute une vie de labeur... »

PHARMACIES DE GARDE DU 06/04/2026 au 13/04/2026

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attigéou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegu	70 44 33 33
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviéépé, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé	96 80 09 14
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoé-Gbomamé	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
GREENRX	Segbe, Non loin du Rond point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
MAA-LA	Agoè Demakpoé, non loin de l'école la Référence	90 10 60 92
DAFEANNE	Agoè-sogbossito, Route reliant le contournement au camp GP	70 77 69 42
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	96 28 34 10
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémié Carrefour kponsé	70 17 87 87
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
M'BA	Route de Mission Tové, 300 mètres après le marché de Légbossito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	93 25 80 36
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan, Non Loin du cimetière Zogbedjimonou de Kpogan	70 45 70 14
Helene	Aveta face au marché d'Aveta	92 66 09 08
Lumen	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36

Hygiène de vie : clé de la santé

Santé Focus

De nos jours, les maladies comme le diabète, l'hypertension ou les maladies non transmissibles dont le cancer progressent à un rythme inquiétant. Pourtant, un facteur simple, souvent négligé, peut inverser cette tendance: l'hygiène de vie. Elle englobe les habitudes quotidiennes dont les choix alimentaires, le profil en activité physique, la durée et la qualité de sommeil, l'hygiène corporelle, la santé mentale et les comportements à risque. Les preuves scientifiques sont formelles, changer ces habitudes peut transformer la vie.

Une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes n'est pas un simple conseil, c'est une nécessité. En 2023, l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques), estime que la mauvaise alimentation est responsable de 2,7 millions de décès dans le monde.

Mais auparavant en 2020, des chercheurs de l'« Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) » aux États-Unis ont montré que consommer au moins 400 g de fruits et légumes par jour réduit significativement le risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Les experts recommandent de remplacer les boissons sucrées par de l'eau et ajouter des légumes dans chaque repas, cela permet de réduire les risques.

Bouger: un médicament naturel

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) affirme que l'activité physique régulière peut prévenir les maladies cardiaques, le diabète et certains cancers, responsables de près de 75 % des décès mondiaux.

En 2025, suite une étude faite au Royaume-Uni et publiée dans

« The Lancet Public Health » il est montré que l'activité physique peut augmenter l'espérance de vie avec une bonne santé, surtout chez les populations à risque.

L'OMS recommande de marcher 30 minutes par jour ce qui suffit déjà à améliorer la santé.

Ne pas négliger le sommeil de qualité

Des recherches en neurosciences en France, ont montré depuis 2012 que le manque de sommeil affecte le cerveau, la mémoire et la gestion du stress. Un mauvais sommeil favorise aussi l'obésité et les troubles cardiovasculaires.

Les experts recommandent de se coucher à une heure fixe et éviter les écrans avant de dormir. Ceci contribue à améliorer la qualité du sommeil.

Hygiène corporelle : première barrière contre les maladies

Se laver les mains avant de manger, se brosser les dents au moins chaque soir, entretenir son corps, entre autres, sont ces gestes simples qui réduisent fortement les infections. Pendant la pandémie de COVID-19, plusieurs études ont démontré que l'hygiène des mains réduisait significativement la transmission des virus.



Image d'une mère en train de montrer aux enfants le lavage des mains

La santé mentale est indispensable

L'OMS souligne que l'activité physique réduit les symptômes de dépression et d'anxiété. Le stress chronique, en revanche, affaiblit le système immunitaire et augmente le risque de maladies.

A cet effet, l'OMS conseille de prendre du temps pour se détendre, prier, méditer ou échanger avec ses proches.

Éviter les comportements à risque

Les habitudes comme fumer le tabac, boire de l'alcool, la sédentarité, sont directement liées aux maladies non transmissibles. L'OMS classe la sédentarité comme l'un des principaux

facteurs de mortalité mondiale.

Changer aujourd'hui pour vivre mieux demain

Les études sont unanimes. Les habitudes quotidiennes déterminent notre avenir sanitaire. Pourtant, beaucoup continuent à négliger leur hygiène de vie, souvent par manque d'information ou de discipline. De petits changements produisent de grands résultats. Manger mieux, bouger un peu plus, dormir correctement, se donner du bon temps et éviter ou réduire les excitants sont de bons investissements pour la santé, la vie et la longévité.

par Gamé KOKO

Sources : « OMS », « OCDE », « IHME » & « elsevier.com »

Retraite : l'argent ne suffit pas à rendre heureux



Image des seniors épanouis

Disposer d'un compte en banque confortable permet d'éviter le stress matériel, c'est indéniable. Mais au-delà de ce seuil de sécurité, l'impact de l'argent sur le bien-être diminue fortement. Des études, notamment celles issues de la « Wisconsin Longitudinal Study » publiées dans le « Journal of Occupational Health Psychology », montrent que le bien-être à la retraite dépend davantage de facteurs non financiers tels que la santé, les relations sociales, la capacité d'adaptation et l'engagement dans des significatives.

Rôle essentiel du cadre de vie

Le travail apporte bien plus

qu'un revenu. Il structure le quotidien dont les horaires, les responsabilités, les interactions sociales, le sentiment d'utilité.

À la retraite, cette structure disparaît brusquement. Selon une étude de la « Caisse des Dépôts » en France, le bien-être ne s'améliore pas automatiquement après l'arrêt de l'activité professionnelle, et peut même se dégrader si cette transition est mal vécue. Plusieurs nouveaux retraités passent par deux phases, notamment, une euphorie initiale, semblable à des vacances, puis un sentiment de vide, faute de repères. Sans organisation, le temps devient flou, et ce flou peut être vécu comme une perte de sens.

Importance des routines pour le cerveau

La routine n'est pas synonyme d'ennui, contrairement aux idées reçues. Elle joue un rôle clé dans l'équilibre psychologique. Une structure quotidienne prévisible réduit la charge mentale et favorise le bien-être. Elle permet au cerveau de consacrer plus d'énergie à des activités enrichissantes comme la créativité ou les relations sociales. Des habitudes simples peuvent suffire, comme une marche matinale, un rendez-vous hebdomadaire, une activité régulière.

Ces repères donnent du rythme et ancrent la journée dans une dynamique positive.

La question de l'identité

L'un des défis majeurs de la retraite est la perte d'identité professionnelle. Pendant des décennies, le métier définit en partie qui nous sommes. Une fois à la retraite, cette référence disparaît. Or, comme le montrent les recherches, l'identité ne disparaît pas avec l'emploi. Elle doit être reconstruite. Les personnes qui s'investissent dans des activités régulières telles que le bénévolat, l'apprentissage, l'engagement communautaire, parviennent plus facilement à maintenir un sentiment d'utilité et de cohérence personnelle.

Argent et bonheur : une relation limitée

L'argent reste important, notamment pour éviter les difficultés matérielles.

Mais il ne résout pas la question centrale, donner un sens à son temps.

Une étude publiée dans « Psychological Science » montre que les personnes quittant un emploi stressant ou insatisfaisant peuvent ressentir une amélioration de leur bien-être, même avec des ressources financières modestes. Cela confirme une idée essentielle, l'argent supprime les obstacles, mais ne construit pas le sens.

Piliers d'une retraite épanouie

Les recherches identifient plusieurs facteurs clés chez les retraités heureux.

Pratiquer l'activité physique améliore la santé, régule l'humeur et structure les journées. Maintenir les relations sociales, à travers des interactions régulières et planifiées, renforce le sentiment d'appartenance. Apprendre de nouvelles choses stimule le cerveau et maintient l'engagement. Aider les autres, s'impliquer dans sa communauté ou transmettre son expérience procure un sentiment d'utilité durable.

Préparer sa retraite, avant la retraite

Un constat revient dans la majorité des études, les personnes les plus épanouies n'ont pas attendu la retraite pour construire leur équilibre. Elles avaient déjà des loisirs, des relations solides, et des centres d'intérêt. La transition vers la retraite devient alors une continuité, et non une rupture.

par Raymond DZAKPATA

Ail, citron : éviter thrombose et varices

L'association de l'ail et du miel est connue dans la médecine traditionnelle. Ces ingrédients sont utilisés comme un expectorant en cas de mucosités fermes, de toux et de bronchite. Le mariage de ces trois ingrédients est également un puissant cocktail pour renforcer le système cardiovasculaire et immunitaire.



Image de l'ail, citron et du miel

Ce remède naturel à base d'ail, de miel et de citron est convenable pour renforcer le système immunitaire et combattre les premiers symptômes des maux saisonniers. L'ail et le miel ont des propriétés antimicrobiennes et antifongiques. **Quant au citron, il renferme de l'acide citrique, malique et formique pour combattre les virus et les bactéries. Le mélange de ces trois éléments aide à contrôler la tension artérielle et à améliorer la circulation sanguine.** Ces éléments exercent ensemble un effet anticoagulant et tonifiant, capable de prévenir la formation de thrombose et de varices.

Il aidera à contrôler le mauvais cholestérol, grâce à l'alicine présente dans l'ail. Ce composé nous aide à « nettoyer » le sang de l'excès de cholestérol et régule les triglycérides. Enfin, ce remède agit comme

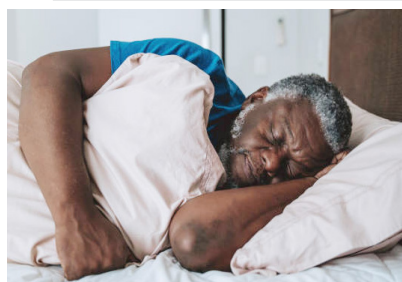
un puissant anti-inflammatoire en cas d'arthrite et de problèmes musculaires. D'après les expériences, ce remède est très efficace contre la rétention d'eau.

Recette

Prendre 07 gousses d'ail, 07 cuillères à soupe de miel, le zeste de 2 citrons. Verser le miel dans un bocal en verre. Hacher finement l'ail, râper le zeste de citron et les mélanger dans un petit bol. Ajouter les ingrédients dans le bocal et mélanger bien. Laisser au repos dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant 3 jours.

Après ce temps, prendre une cuillère à soupe tous les matins à jeun pendant une semaine. L'idéal est de prendre ce remède pendant 7 jours, pour ensuite, se reposer 10 jours et recommencer, une 2^{ème} fois et 3^{ème} fois.

23h-1h : les 2 heures clés pour vraiment récupérer



Se coucher tard n'est pas sans conséquence. Le sommeil perdu ne se rattrape pas, et une privation chronique augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, de troubles de l'humeur et de déficits cognitifs.

Au cours de la nuit, le corps enchaîne plusieurs phases, mais le sommeil lent profond est le plus réparateur. C'est durant cette phase que le corps récupère physiquement et que le cerveau se régénère.

Un élément clé entre en jeu, la mélatonine, hormone du sommeil. Sa production débute vers 23h et atteint un pic entre 23h et 1h du matin, une fenêtre biologique essentielle. **Pendant ces deux heures, le cerveau est particulièrement actif. Il consolide la mémoire, régule les hormones et élimine les toxines.**

Se coucher après 1h du matin revient donc à manquer ce moment indispensable.

Ainsi, le résultat est la fatigue persistante, la baisse de concentration, les envies accrues de sucre et le risque de prise de poids.

Pour optimiser son sommeil, les experts recommandent de se coucher avant 23h, d'adopter des horaires réguliers et de limiter les écrans le soir.

Infusion de persil pour avoir un cycle régulier



Certaines femmes ont des cycles irréguliers, souvent longs (entre 35 et 45 jours) : on appelle ces cycles des spanioménorrhées. Dans la majorité des cas, cela a une cause hormonale : les femmes qui souffrent de spanioménorrhée ovulent mal ou rarement. Cela arrive également souvent au début de la puberté et au début de la ménopause.

Mesdames, pour avoir des cycles réguliers, essayer l'infusion au persil. Le persil permet de stimuler le flux sanguin dans la région pelvienne et l'utérus grâce à la présence dans son essence de

l'apiol, une substance qui agit via le système nerveux sur l'appareil circulatoire et sur les muscles lisses.

En plus il renforce le système immunitaire, aide à la perte de poids, combat la fatigue. Il aide aussi à abaisser la glycémie. Mettre quelques feuilles de persil dans une tasse et verser de l'eau bouillante. Laisser infuser une dizaine de minutes et filtrer.

Boire une infusion de persil, trois fois par jour, à partir de la date supposée du début du cycle menstruel, jusqu'à l'arrivée des règles.

par Gamé KOKO

Des légumes verts pour combattre la douleur



La douleur est souvent une expression de l'inflammation dans le corps. **Douleurs aux articulations, migraines, douleur chronique du dos, maux de dents. En réduisant l'inflammation on peut donc réduire la douleur et cela par le biais de l'alimentation, en particulier de légumes verts comme les épinards.**

Il est temps de dire « non » aux analgésiques et d'apprendre à gérer la douleur naturellement.

Les cinq fruits et légumes par jour peuvent y contribuer. Ils sont alcalinisants : ils baissent l'acidité de l'organisme. Et l'un des aspects

les plus importants de la réduction d'inflammation et de la douleur est d'assurer un bon équilibre acido-basique dans le sang.

La plupart des légumes verts comme les épinards, la laitue, le chou, les haricots verts sont ainsi alcalinisants et possèdent des anti-inflammatoires.

D'autre part, les carottes, et les patates douces qui sont « riches en antioxydants, neutralisant les radicaux libres produits sur la zone d'inflammation » sont également efficaces pour soulager la douleur.

par Elom AKAKPO

Panne d'électricité : protéger les aliments périssables

Santé Alimentation

Les coupures d'électricité, fréquentes dans certaines régions, posent un problème majeur : la conservation des aliments périssables. Viandes, poissons, produits laitiers ou plats cuisinés deviennent rapidement impropres à la consommation si la chaîne du froid est rompue. Pourtant, avec les bons réflexes, il est possible de limiter les risques sanitaires et d'éviter le gaspillage.



Les aliments périssables doivent être conservés à basse température pour ralentir la prolifération des bactéries. Selon l'Organisation mondiale de la santé, les bactéries responsables d'intoxications alimentaires se multiplient rapidement entre 5 °C et 60 °C, une zone appelée « zone de danger ». **Une coupure d'électricité entraîne donc une remontée progressive de la température dans le réfrigérateur et le congélateur, favorisant le développement de micro-organismes comme « Salmonella » ou « E. coli ».**

Combien de temps les aliments restent-ils sûrs ?

Un réfrigérateur fermé

Image des aliments dans un réfrigérateur conserve une température sûre pendant environ 4 heures.

Un congélateur plein maintient les aliments congelés pendant 48 heures, et 24 heures s'il est à moitié plein. L'élément clé est donc simple, ne pas ouvrir les portes inutilement.

Garder le réfrigérateur et le congélateur fermés

Chaque ouverture fait entrer de l'air chaud et accélère la dégradation des aliments.

Il faut limiter les ouvertures au strict minimum, et planifier ce dont on a besoin avant d'ouvrir. Ce geste simple peut prolonger de plusieurs heures la conservation des aliments.

Utiliser des blocs de glace

En cas de coupure prolongée, il est recommandé d'ajouter une source de froid telle que des blocs réfrigérants, des sacs de glace, des bouteilles d'eau congelées.

Selon les recommandations du « Centers for Disease Control and Prevention », cela permet de maintenir une température inférieure à 4 °C plus longtemps.

Il faut placer ces glaces dans les zones les plus sensibles, viandes, produits laitiers.

Regrouper les aliments pour conserver le froid

Un congélateur ou un réfrigérateur bien rempli conserve mieux le froid qu'un espace vide. Les aliments agissent comme des « accumulateurs de froid ». Il faut regrouper les produits congelés entre eux, les aliments sensibles dans la partie la plus froide.

Savoir quels aliments jeter

Certains aliments sont particulièrement sensibles et doivent être jetés en cas de doute. La viande crue ou cuite, le poisson et les fruits de mer, le lait, les yaourts, les fromages frais, les plats cuisinés sont à jeter si la température dépasse 4 °C.

Il faut conserver les fruits et légumes entiers, les condiments (moutarde, ketchup), s'ils gardent si leur aspect normal.

Ne jamais recongeler un produit décongelé

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO), recongeler un aliment décongelé favorise

la prolifération bactérienne et augmente le risque d'intoxication.

Le seul cas d'exception est qu'un aliment peut être recongelé s'il contient encore des cristaux de glace et qu'il est resté froid.

Cuire rapidement les aliments à risque

Si la coupure dure, il peut être préférable de cuire immédiatement certains aliments tels que la viande, le poisson, les plats préparés. La cuisson détruit une grande partie des bactéries et permet de prolonger la conservation à court terme.

Solutions alternatives en cas de coupure prolongée

Si l'électricité tarde à revenir, plusieurs solutions peuvent être envisagées.

Il faut utiliser une glacière avec de la glace, transférer les aliments chez un proche disposant d'électricité, consommer en priorité les produits périssables.

Dans les contextes actuels de coupures intempestives, notamment au Togo, ces stratégies communautaires sont essentielles pour éviter les pertes alimentaires.

Anticiper les coupures d'électricité

La prévention reste la meilleure stratégie. **Il faut garder toujours des bouteilles d'eau congelées, disposer de glacières propres.**

Eviter de surcharger le réfrigérateur inutilement, et privilégier des aliments moins périssables en période à risque.

par Raymond DZAKPATA

Briser le masque de la performance masculine

Santé Psychologie

Les hommes ont été socialisés pendant longtemps, à « être forts », à cacher leurs émotions et à porter des masques de performance. Mais cette façade a un coût : anxiété, solitude, relations fragiles et parfois même suicide.

Les hommes grandissent dans une logique où leur valeur est définie par ce qu'ils accomplissent, non par ce qu'ils sont.

Ils se disent « je vais bien » alors qu'ils souffrent en silence. **Le résultat : une fatigue profonde, non pas seulement physique mais existentielle. Le repos est inconscient, mais le répit est un état de liberté de ce qui pèse sur l'âme.**

L'importance de l'expression émotionnelle

Des décennies de recherche, notamment celles du Dr. William Frey, montrent que les larmes

libèrent des hormones de stress. **Pleurer n'est donc pas un signe de faiblesse, mais un processus biologique de guérison.**

Pourtant, on enseigne encore aux garçons à réprimer leurs émotions, créant des adultes incapables de gérer la douleur autrement que par la colère ou le silence.

Repenser la masculinité

Etre un homme équilibré, ce n'est pas seulement être un « guerrier » mais aussi un nourrisseur, un guérisseur et un ami.

Les attributs de tendresse et de compassion doivent être valorisés au même titre



Image d'un homme en état de dépression

que la force et la combativité.

Les hommes méritent de se libérer du masque de la performance et d'apprendre à être simplement eux-mêmes. En cultivant une masculinité complète, force et vulnérabilité

réunies, ils peuvent non seulement guérir intérieurement, mais aussi bâtir des familles et des communautés plus saines.

Expert : Jason Wilson, auteur et fondateur du programme de mentorat « The Cave of Adullam »

par Elom AKAKPO

Journée Mondiale de la Santé 2026 : 7 avril

L'approche « Une seule santé » : éduquer les populations

La Journée mondiale de la santé 2026, célébrée chaque 7 avril, met cette année l'accent sur « Une seule santé ». Cette journée, placée sous le thème, « Unissons-nous pour la santé. Soutenons la science », vise à promouvoir la coopération scientifique internationale, valoriser les données scientifiques dans les décisions de santé et à renforcer l'approche « Une seule santé ». Ainsi, la santé ne se limite plus à l'être humain. Aujourd'hui, les scientifiques et les institutions internationales reconnaissent un lien étroit entre la santé humaine, la santé animale et celle des écosystèmes.



Image d'un vétérinaire en train d'examiner un chien

L'approche « One Health » repose sur une idée simple. La santé de l'homme dépend de celle des animaux et de l'environnement. Selon l'Organisation mondiale de la santé, cette approche vise à mieux comprendre et gérer les interactions entre les humains, les animaux domestiques et sauvages, les écosystèmes. Ces interactions sont constantes. Par exemple, les zoonoses, maladies transmises de l'animal à l'homme, comme Ebola ou la COVID-19, la pollution de l'air ou de l'eau qui affecte directement la santé humaine, l'usage des antibiotiques en élevage qui favorise la résistance antimicrobienne. Ainsi, aucune santé ne

peut être pensée isolément.

Les zoonoses

Près de 60 % des maladies infectieuses humaines sont d'origine animale, et environ 75 % des maladies émergentes proviennent des animaux, selon les données de l'OMS et de partenaires internationaux. Ces maladies apparaissent souvent dans des contextes de déséquilibre écologique tels que la déforestation, l'urbanisation rapide, le commerce d'animaux sauvages, les changements climatiques. Ces facteurs rapprochent l'homme de milieux naturels et augmentent le risque de transmission. Par exemple, la dégradation des habitats naturels pousse certaines espèces

à se rapprocher des zones habitées, facilitant le passage de virus à l'homme.

L'environnement

L'environnement influence directement la santé humaine. Environ 24 % des décès dans le monde sont liés à des facteurs environnementaux dont la pollution, l'eau insalubre, les changements climatiques. Parmi les impacts majeurs, on a la pollution de l'air, responsable de maladies respiratoires et cardiovasculaires, la contamination de l'eau, source de maladies diarrhéiques, le changement climatique, qui favorise la propagation de maladies comme le paludisme. L'environnement agit aussi sur la santé animale, ce qui renforce encore l'interdépendance.

favoriser la propagation de maladies, l'usage excessif d'antibiotiques, la contamination de l'environnement. D'où la nécessité d'une approche intégrée impliquant vétérinaires, médecins, écologistes et décideurs.

La résistance aux antimicrobiens

La résistance aux antibiotiques illustre parfaitement le lien entre les trois dimensions. Chez l'homme, on remarque des traitements moins efficaces, chez l'animal, l'usage intensif en élevage et dans l'environnement, une diffusion des bactéries résistantes.

Une approche collaborative et multisectorielle

Le concept « One Health » implique une collaboration entre plusieurs secteurs

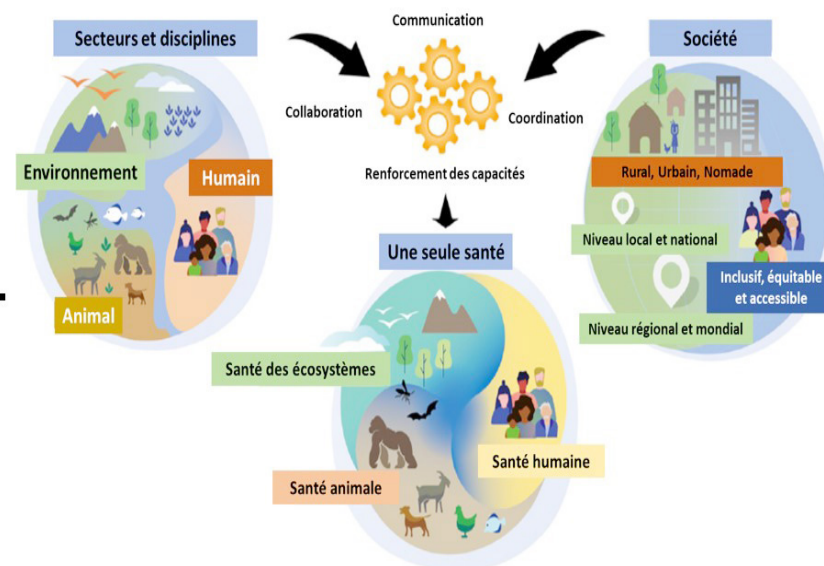


Image expliquant l'approche « One Health »

Santé animale

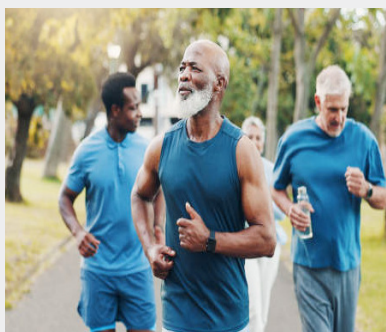
La santé animale est souvent sous-estimée, mais elle joue un rôle clé dans la sécurité sanitaire mondiale. Elle influence la sécurité alimentaire, la qualité des produits d'origine animale, la transmission de maladies, l'équilibre des écosystèmes. Par exemple, un élevage mal encadré peut

dont la santé humaine, la médecine vétérinaire, l'agriculture, l'environnement, et la recherche scientifique. Cette approche permet une surveillance plus efficace des maladies, une meilleure prévention et une réponse coordonnée aux crises sanitaires.

Source : « Organisation mondiale de la santé »

Après 60 ans : pièges à éviter pour rester en bonne santé

Entre 60 et 75 ans, une nouvelle étape de la vie s'ouvre, souvent décrite comme celle des « années d'or ». Libéré de nombreuses contraintes professionnelles et familiales, l'individu dispose de plus de temps pour lui-même. Mais cette période charnière nécessite aussi des ajustements pour préserver sa santé physique et mentale.



Eviter de faire trop d'exercice

Contrairement à l'idée selon laquelle il faudrait limiter l'activité physique pour préserver son « énergie vitale », les recommandations modernes vont dans le sens inverse.

L'Organisation mondiale de la santé préconise au moins 150 à 300 minutes d'activité physique modérée par semaine pour les adultes âgés.

L'exercice régulier permet de prévenir les maladies cardiovasculaires, maintenir la masse musculaire et réduire le risque de chutes. Cependant, un excès d'effort mal adapté peut être délétère. L'essentiel est donc de privilégier une activité modérée et régulière, adaptée à ses capacités.

Manger moins, mais mieux

Avec l'âge, le métabolisme ralentit

et la digestion devient parfois plus difficile. Il est recommandé ainsi de privilégier des repas équilibrés et fractionnés, manger lentement et bien mastiquer, éviter les excès caloriques.

Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), une alimentation adaptée contribue à prévenir la dénutrition, fréquente chez les seniors, tout en limitant les maladies chroniques.

Se détacher du stress et des responsabilités excessives

L'idée de « ne pas se mêler de trop d'affaires » rejoint une réalité scientifique. Le stress chronique a des effets négatifs sur la santé. Des études montrent qu'un niveau élevé de stress peut augmenter le risque d'hypertension artérielle, affecter la mémoire, fragiliser le système immunitaire.

Après 60 ans, il est donc recommandé de privilégier des activités épanouissantes tels que les loisirs, les engagements

sociaux modérés, le bénévolat ou les passions personnelles.

Gérer ses émotions pour mieux vieillir

La médecine traditionnelle insiste sur l'impact des émotions sur le corps. Cette intuition est aujourd'hui confirmée par la recherche en psychologie et en neurosciences. Refouler la colère ou entretenir des rancunes peut entraîner l'anxiété et dépression, les troubles du sommeil, l'augmentation du risque cardiovasculaire. L'« American Psychological Association » souligne l'importance de la régulation émotionnelle, notamment par la méditation, la communication ou le soutien social.

Ralentir le rythme de vie

Apprendre à ralentir est souvent perçu comme un luxe, mais c'est en réalité une nécessité physiologique. Avec l'âge, le temps de récupération augmente, les fonctions cognitives évoluent, et le corps devient plus sensible au stress.

Citron : protéger les nerfs

Les symptômes d'une affection résultant de lésions des nerfs situés en dehors du cerveau et de la moelle épinière sont entre autres, les picotements, les brûlures, les engourdissements ou les douleurs nocturnes, sont souvent banalisés et attribués à l'âge. Pourtant, ils traduisent un dysfonctionnement du système nerveux périphérique, et des solutions existent pour en atténuer les effets.



Image d'une infusion du citron avec gingembre

Les nerfs périphériques relient le cerveau et la moelle épinière au reste du corps. Ils transmettent les sensations dont la douleur, la chaleur, le toucher, et contrôlent les mouvements. Lorsqu'ils sont endommagés, les signaux deviennent erratiques. Certains disparaissent les engourdissements, d'autres s'intensifient à travers

des douleurs, des picotements. Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), les principales causes incluent le diabète (responsable de 30 à 40 % des cas), l'inflammation chronique, le stress oxydatif, les troubles de la circulation sanguine et les certaines toxines ou médicaments. Face à ces facteurs, la prévention

et l'accompagnement nutritionnel suscitent un intérêt croissant.

Le citron

Le citron n'est pas la meilleure source de vitamine C. D'autres aliments comme le kiwi ou le poivron en contiennent davantage. Mais l'intérêt du citron réside dans ses flavonoïdes, des composés bioactifs aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. **Le limonène, dans le zeste du citron, composé aromatique possède des propriétés anti-inflammatoires. Des études expérimentales suggèrent qu'il peut réduire les marqueurs inflammatoires, favoriser la régénération nerveuse.** Une revue publiée dans « *Frontiers in Pharmacology* » souligne ses effets antioxydants et neuroprotecteurs. **L'espéridine, contenu dans la pulpe et la peau blanche, protège les cellules nerveuses du stress oxydatif, améliore la fonction mitochondriale, stimule les facteurs de croissance nerveuse.**

Selon une étude publiée dans « *Nutrients* », elle peut également jouer un rôle dans la prévention des complications neurologiques liées au diabète.

La diosmine, présente avec l'espéridine, est utilisée en

médecine pour les troubles veineux.

Elle montre aussi une amélioration de la conduction nerveuse, une réduction des douleurs neuropathiques.

L'ériocitrine, jus et zeste, est un puissant antioxydant. Une étude clinique publiée dans le « *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition* » a montré qu'elle pouvait réduire le stress oxydatif, diminuer l'inflammation, et améliorer la régulation de la glycémie.

Intégrer le citron

Pour bénéficier de ses propriétés, privilégier le citron frais plutôt que les jus industriels, associer le jus au zeste (riche en limonène). Il faut le consommer régulièrement, idéalement à jeun.

Il est aussi recommandé de maintenir un bon apport en vitamines B (B1, B6, B12), consommer des oméga-3 (poissons gras), pratiquer une activité physique régulière, gérer le stress.

Le citron étant acide, peut fragiliser l'émail dentaire.

Il doit être consommé avec modération en cas de reflux gastrique et peut interagir avec certains médicaments.

par Raymond DZAKPATA

Le cadre de vie familial : essentiel pour la santé

Dans les sociétés africaines en général, et togolaises en particulier, la santé ne dépend pas uniquement des soins médicaux. Elle est fortement influencée par le cadre de vie familial, c'est-à-dire l'environnement dans lequel vivent les membres d'une famille au quotidien.

Le cadre de vie familial désigne l'ensemble des conditions matérielles, sociales et environnementales dans lesquelles évolue une famille.

Il comprend entre autres : le logement (qualité, espace, ventilation), l'accès à l'eau potable et à l'assainissement, l'hygiène domestique, l'alimentation, l'environnement immédiat (quartier, pollution, nuisances), les relations familiales et le climat social. Le cadre de vie constitue le premier espace de vie et d'apprentissage, influençant directement le bien-être physique et mental.

diarrhéiques comme le choléra. Sur le plan nutritionnel, une alimentation déséquilibrée liée à des habitudes familiales ou à des contraintes économiques peut favoriser la malnutrition ou des maladies comme le diabète. **Un environnement familial stressant où règnent les querelles, conflits, insécurité, rivalité, surtout dans les cours communes, peut affecter la santé mentale, notamment chez les enfants.** A l'inverse, un cadre de vie sain contribue à prévenir les maladies, renforcer le système immunitaire et améliorer la qualité de vie.

Améliorer son cadre de vie

Plusieurs actions simples et adaptées au contexte togolais peuvent être mises en œuvre :

Améliorer l'hygiène : se laver régulièrement les mains, maintenir la propreté du logement, couvrir les aliments.

Assainir l'environnement : éviter les eaux stagnantes, bien gérer les déchets ménagers.

Accéder à une eau potable : utiliser de l'eau potable ou traitée (bouillie ou filtrée).

Adopter une alimentation



Image d'un cadre de vie familial

équilibrée : privilégier les produits locaux (légumes, fruits, céréales)

Aérer les habitations : réduire les risques d'infections respiratoires

Renforcer les liens familiaux : favoriser le dialogue et un climat apaisé.

Il est aussi essentiel de sensibiliser les familles à la prévention par la vaccination, l'utilisation des moustiquaires imprégnées et de promouvoir l'éducation sanitaire. Les autorités locales et les communautés ont également un rôle clé dans

l'amélioration du cadre de vie en créant des conditions pour l'accès à l'eau potable, améliorer la gestion des déchets, et l'urbanisation. Le cadre de vie familial est un pilier fondamental de la santé. En prenant conscience de son importance et en adoptant de bonnes pratiques, chaque famille peut contribuer à protéger et améliorer la santé de ses membres.

par Gamé KOKO

Source : « Organisation mondiale de la santé (OMS) »

Cadre de vie et la santé
Un cadre de vie inadapté peut être à l'origine de nombreuses maladies. **Par exemple, au Togo, les périodes de pluies et d'inondations favorisent les eaux stagnantes, propices à la prolifération des moustiques responsables du paludisme et autres maladies hydriques.**

De même, l'absence de latrines adéquates ou la mauvaise gestion des déchets dans plusieurs maisons peut entraîner des maladies



FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX



**Pour la croissance, la santé
et l'intelligence de votre enfant
" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "**

Disponible:
Pharmacies, centres de santé,
supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE
SUR LE MARCHÉ



PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...