



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° 866 du 03 Juin 2026

Dattes : santé du cœur



6

LES DATTES AIDENT A ETRE DE BONNE HUMEUR

5 choses qui
abîment les reins

6

Que faire pour
évacuer le stress ?

4

Ail et oignon
contre l'arthrose de la hanche

3

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
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

Gratitude : Bonne pour la santé



Image d'un homme exprimant sa reconnaissance

La gratitude a de réels bienfaits sur la santé notamment le cœur. Cela peut sembler curieux mais ce simple comportement est très bénéfique pour la santé et le bien-être psychologique, aussi bien pour celui qui reçoit que celui qui donne.

En plus de faire plaisir à autrui, le fait d'être reconnaissant et d'exprimer sa gratitude provoque un fort sentiment de bien-être, permet de se maintenir en bonne santé et d'avoir un meilleur moral.

D'après une étude remercier un bienfaiteur a des bienfaits de la gratitude sur l'organisme.

L'étude s'est déroulée dans un couvent. Le groupe de sœurs qui pratiquait la gratitude vivait sept ans de plus que les autres. Des résultats étonnants qui vont dans le sens d'une autre étude similaire menée sur des personnes

qui suivaient un programme de gratitude, qui consiste à remercier la vie, les autres et soi-même, plusieurs fois par jour. Cela a montré que leur état inflammatoire était plus bas, et leur état cardiovasculaire bien meilleur que ceux qui ne pratiquaient pas la gratitude.

Quel est le mécanisme qui peut en partie expliquer les bénéfices de la gratitude sur la santé ? Dire merci, c'est sécréter de la dopamine, l'hormone du plaisir qui fait beaucoup de bien. Se satisfaire de ce que l'on a avec contentement, c'est un rempart contre le « toujours plus » de la société de consommation qui rend tellement malheureux. Ainsi, dire merci et exprimer sa gratitude d'une manière générale permet de se fabriquer des hormones du bonheur, pour vivre plus longtemps et en bonne santé.

par Jean ELI

Source : « Dr Frédéric Saldmann, Cardiologue et Nutritionniste (France) »

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 25/05/2026 au 01/06/2026

HANOUCOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	70 49 96 63
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
CHÂTEAU-D'EAU	Av. Augustino de Souza, près du Château d'eau de BE	96 80 08 88
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
DE LA MARINA	RN2, Bd du Mono en face du poste frontière D'Aflao Kodjoviakopé	91 01 96 91
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	52 Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougan, à 100m de la station TOTAL	99 78 23 23
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	22 71 95 95
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentécôte	90 49 44 56
AURORE	LANKOUVI, non-loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan, non loin de l'EPP Groupe C	99 98 20 87
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	93 43 10 49
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails	70 45 74 92
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
ALTA	AGOE Anonkui, en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DAFEANNE	Agoè-sogbossito, Route reliant le contournement au camp GP	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	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Kplikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de 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
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
VERONIQUE	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie D'Avépozo	92 03 40 40
Helene	Aveta face au marché d' Aveta	92 66 09 08
Lumen	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36

Poids : que manger le soir et à quelle heure ?

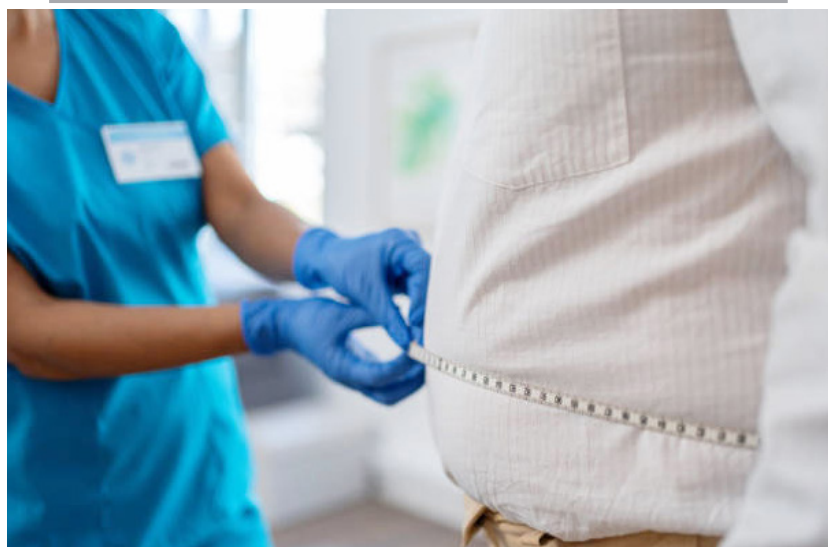


La prise en compte des rythmes biologiques peut contribuer à mieux adapter les comportements dans un objectif santé, sur le plan nutritionnel. **La répartition des calories entre les repas de la journée est importante pour la gestion du poids, la maîtrise de la tension artérielle et le contrôle de la glycémie. Trop manger le soir n'est pas une bonne idée.**

Une équipe américaine de l'université de Columbia a suivi pendant un an des milliers de femmes âgées en moyenne de 33 ans. La grande majorité des consomment de la nourriture après 18 h. Ce qui fait une grande différence, c'est la proportion des

calories quotidiennes qui sont alors ingérées : plus elle est importante, plus cela nuit au poids, à la tension artérielle et à la glycémie. Et si ceci est observé dès après 18 h, l'effet est encore plus prononcé après 20 h. Autrement dit, expliquent en substance les chercheurs, un comportement alimentaire qui tient compte de la répartition des apports caloriques pendant la journée représente une approche simple et modifiable permettant de mieux contrôler son poids et de faire baisser le risque cardio-métabolique. La part la plus importante des calories doit être ingérée le matin et à midi, et que le repas du soir doit être considéré comme relativement secondaire.

Santé : Attention à votre tour de taille



Le tour de taille constitue un indicateur clé de l'état de santé et des risques présents ou à venir. On sait de longue date que le rapport tour de taille - tour de hanches doit être considéré avec une grande attention. L'excès de graisse abdominale commence lorsque ce rapport dépasse 1 chez l'homme et 0,8 chez la femme.

Si on considère la seule mesure du tour de taille, on estime qu'il doit idéalement se situer en dessous de 80 cm chez la femme (et surtout de 88 cm) et 94 cm chez l'homme (surtout 102 cm). Ce que souligne des chercheurs de Mayo Clinic, c'est que le tour de taille constitue un indicateur non seulement majeur, mais aussi indépendant de l'IMC. D'après « *Annals of Internal Medicine* », les décès toutes causes confondues

ont été recensés, et il apparaît qu'à IMC équivalent, un rapport tour de taille-tour de hanches trop élevé augmente considérablement le risque de décès prématuré (métabolique, cardiaque, cancer...), sachant que le risque est également plus important en cas d'IMC normal avec un tour de taille élevé par rapport à un IMC élevé mais avec un rapport tour de taille-tour de hanches satisfaisant.

Autrement dit, l'excès de graisse abdominale fait une différence majeure, sans doute parce qu'il alimente un phénomène inflammatoire qui fragilise l'ensemble de l'organisme. Il est extrêmement important de surveiller de très près son tour de taille, et de réagir en conséquence, que l'on soit ou non en surpoids au regard de l'IMC.

Ail et oignon contre l'arthrose de la hanche



Les femmes qui consomment beaucoup de légumes, et en particulier d'importantes quantités d'ail et d'oignons, courent nettement moins de risques de souffrir d'arthrose aux articulations de la hanche. Une méthode préventive simple, qui peut rendre des services considérables.

Selon l'étude conduite au Royaume Uni (King's College London et University of East Anglia), et publiée dans la revue « *BMC Musculoskeletal Disorders* », les femmes qui consomment

le plus de légumes souffrent moins d'arthrose, surtout si elles ingèrent de grandes quantités d'ail, d'oignons, d'échalotes et de poireaux. Pour mieux comprendre cet effet protecteur, les chercheurs ont procédé à des expériences « *in vitro* », en éprouvette. Ils ont observé que **l'allicine, un composé que l'on retrouve dans ces aliments, présente une action anti-inflammatoire manifeste, avec un effet protecteur contre la dégradation articulaire.**

Cannettes en excès: attention au vieillissement



La consommation régulière des canettes sucrées altère l'organisme au plus profond, jusqu'aux chromosomes, le support des gènes. Le phénomène a été mis en évidence par une équipe de l'université de Californie (San Francisco).

Il concerne les télomères, des structures d'une importance cruciale situées aux extrémités des chromosomes. Ces télomères raccourcissent naturellement avec l'âge et ce processus constitue l'un des mécanismes clés des maladies, notamment cardiovasculaires - liées au vieillissement. D'autres facteurs peuvent accélérer ce raccourcissement, comme l'inflammation, le stress chronique.

Le résultat de l'étude publiée dans la revue « *American Journal of Public Health* » montre qu'un raccourcissement anormal est observé à partir d'une consommation quotidienne de 600 ml, soit l'équivalent de deux canettes par jour, avec donc une accélération du vieillissement biologique des cellules.

Cette association est indépendante de facteurs comme l'âge ou le statut socio-économique. De plus, poursuivent les chercheurs, même si l'étude a été réalisée exclusivement chez les adultes, il est possible que ce raccourcissement des télomères se produise aussi chez les enfants.

par Raymond DZAKPATA

Santé Le Sais - Tu ?

Les clés du régime alimentaire des personnes du groupe sanguin A

Le groupe A représente l'opposé du Groupe O en termes de métabolisme. Alors que les aliments d'origine animale accélèrent le métabolisme du groupe O et le rend plus performant, ils produisent l'effet contraire sur le groupe A. Car le groupe O brûle les nutriments de la viande comme du carburant, le groupe A, les stocke sous forme de graisse.



Image des aliments bons pour la santé

Les aliments qui favorisent la prise de poids du groupe A sont entre autres : viande, laitages, haricots rouges, blé. Les personnes du groupe A doivent éliminer toutes les viandes de leur alimentation. Fuir catégoriquement les aliments carnés comme le jambon, les saucisses et la charcuterie.

Remplacer la viande par le poisson, crustacés, mollusques. Ils peuvent aussi consommer du poulet et la dinde qui sont aliments neutres et donc inoffensifs.

Eviter la viande : agneau, Bacon, boeuf, canard, cœur, foie, gibier à poil, jambon, lapin, mouton, porc, veau Tous les poissons ne sont pas bons pour le groupe A. surtout

les poissons blancs, le crabe, la saumon fumé, les crevettes, huîtres. Les poissons bénéfiques sont : capitaine, carpe, escargots, sardines. saumon. morue.

Aliments pour favoriser la perte de poids

Huiles végétales, soja et ses dérivés, légumes, ananas. Limiter la consommation du lait de vache et préférer le lait de soja, le fromage du soja.

Eviter le beurre, crème glacée, lait écrémé, lait entier. Eviter catégoriquement l'œuf industriel et préférer l'œuf naturel ou bio.

Les personnes du groupe A ont besoin de très peu de graisses. C'est pourquoi elles doivent

adopter l'huile d'olive. Elles doivent éviter l'huile d'arachide, du maïs, sésame. **Les céréales et graines recommandées sont haricots noirs, cacahuètes. En général les céréales et leurs dérivés sont bons pour les personnes du groupe A. Opter pour riz, maïs, soja, ils sont bénéfiques.**

Pour les légumes et tubercules :
préférer brocolis, carottes,
épinards, gombos, oignon, persil,
poireau. A éviter : aubergine,
ignames, chou blanc, patates
douce, pommes de terre, tomates,
poivres. Les fruits bénéfiques sont
ananas, citron, pamplemousses,
Neutres : goyave, grenade,
raisin, pastèque, dattes, avocats.

A éviter : banane, banane
plantain, mangue, melon,
noix de coco, papaye, orange.

Les jus bénéfiques : **jus d'ananas, de carotte, de pamplemousse, de citron.** Les épices bénéfiques: **ail, gingembre.** Pour les tisanes bénéfiques, on a **thé vert, ginseng, gingembre, aloès.** Autres breuvages bénéfiques: **Café, eau, vin rouge, thé vert.** À éviter : **alcool forts, bière, eau gazeuse, soda**

Exemple de menu option minceur

Petit déjeuner : 1 verre d'eau chaude additionné de citron pressé (au réveil) + bouillie de cacahouète avec du lait de soja, soit boire du jus de pamplemousse avec du café ou le thé vert

Déjeuner : Salade (laitue et tout l'ensemble) avec une tranche de pain de blé germé, 1 ananas et de l'eau

En cas (vers 17 h) : Galettes de maïs et prendre du thé vert chaud.

Dîner : Sauce de légumes avec les épices bénéfiques. Consommer beaucoup cette sauce avec une petite quantité de riz ou de pâte de maïs. **Répéter ce régime 2 ou 3 fois dans la semaine, 2 fois dans le mois et sur une période de 6 mois. Prendre régulièrement son poids.**

Conseils

Les innombrables régimes avec leurs restrictions ne réussissent. Car ils sont souvent la cause d'une reprise de poids et la survenue de certaines maladies.

La meilleure façon de perdre du poids, c'est de connaître les aliments adaptés à son groupe sanguin. Les aliments qui conviennent à notre groupe sanguin ne donnent ni le surpoids ni les maladies. Plutôt ce sont les médicaments de notre organisme.

Certes, il est difficile d'abandonner une habitude alimentaire. D'ailleurs il n'est même pas conseiller d'abandonner brusquement ces habitudes. Plutôt le faire progressivement.

En plus de tout ceci, il est indispensable de pratiquer un exercice physique. **La marche, est l'une des disciplines les plus recommandées.** Marcher chaque jour entre 3 et 5 kilomètres, et ceci au moins 3 fois par semaine. Éviter dans la mesure du possible de l'eau ou boissons glacées.

Manger normalement,
mais manger les aliments
qui vous conviennent.

par **Gamé KOKO**

Source : « **4 régimes 4 groupes sanguins** »
du Dr. Peter D'Adamo (USA)

Parole d'Expert

Que faire pour évacuer le stress ?



Pahoussouwè Frédéric Tchassim,
Psychologue clinicien et de la santé

Le stress est un phénomène qui n'épargne pratiquement personne. La définition stricte et basique du phénomène de stress est l'état de tension psychologique ou physique, résultant d'une exposition à une situation bouleversante ou exigeante. L'organisme dans sa quête de l'équilibre permanente se modifie d'une façon ou d'une autre en mettant en place des mécanismes physiologiques ou psychologiques en vue de s'adapter aux changements qui se présentent à lui. Ces changements (perte d'un être cher, la maladie

inquiétudes financières, le climat de travail, le chômage, problèmes de couple et de famille, le célibat, rupture amoureuse et autres difficultés individuelles etc.) exigent une réaction d'adaptation afin de protéger le sujet de la menace pour sa survie. Remarquons aussi que des événements heureux comme par exemple la promotion au travail, la naissance d'un enfant, l'entrée à l'université peuvent aussi être stressogènes.

De ce fait, c'est une réaction normale. Cette réaction de l'organisme devient pathologique dès lors que l'individu se trouve débordé, épuisé, a cours de ressources psychologiques ou physiques, déploie des réactions inefficaces, rigides et qui dure dans le temps (chronique) ; alors s'installe le stress chronique ou pathologique. C'est une pulsion inconsciente et habituellement incontrôlable. Les individus ne réagissent pas de la même façon face aux mêmes facteurs stressants : certains ont un seuil de tolérance élevé au stress c'est-à-dire déploient

des bons mécanismes d'adaptation.

Comment gérer le stress ?

Il n'y a pas de recette miracle pour gérer le stress, mais, face au stress, il existe des recommandations et techniques qui vont de l'auto gestion du stress jusqu'à la consultation d'un spécialiste en la matière pour limiter ces conséquences : **Prendre conscience que vous êtes en situation de stress en évaluant la gravité de ce qui vous perturbe. Ceci favorisera la préparation à la mobilisation des ressources pour faire face aux facteurs de stress.** Essayer de modifier sa perception vis-à-vis des changements qui arrivent dans notre vie en les considérant comme des défis à relever et non des menaces fatales.

Se dire au mieux possible par exemple qu'après toute la «**vie est un combat**» comme le dit si bien l'adage, ceci permet de relativiser. Travailler sur sa personnalité (qui suis-je ; qui sont les gens autour de moi, qu'est ce qui me pose problème et pose problème à mon environnement quotidien), tout ceci favorise l'adaptation à soi et aux

autres. **Se fixer des objectifs réalistes et atteignables dans le temps dans le cadre familial, professionnel, personnel.** Au cas où vous n'y arrivez pas tout seul, demandez l'aide d'un psychologue qui vous accompagnera dans ce processus. S'exercer à une bonne hygiène de vie c'est-à-dire faire des exercices physiques chaque jour (marche, course, natation). Manger moins gras, moins sucré, moins salé et consommer au mieux les fruits et les légumes. Faire des exercices de relaxation (technique de respiration profonde, massage ou détente des muscles, écouter une musique agréable).

Eviter ou limiter au maximum la consommation de l'alcool et du tabac. Consacrer des temps de repos au quotidien. Consacrer un temps aux choses qui vous procurent du plaisir dans la limite de vos ressources. Prendre conscience que toutes ces recommandations ne sont pas aussi facile que ça à mettre en œuvre mais tout est possible progressivement et s'est en « forgeant qu'on devient forgeron ».

Douleur thoracique vive et prolongée : Réagir vite

La douleur thoracique est un symptôme, une douleur qui intéresse en général la partie antérieure du thorax et qui peut évoluer sur un mode aigu ou chronique. Cette douleur s'accompagne d'un certain nombre de caractéristiques qui peuvent permettre au médecin d'en suspecter la cause.



Image d'un senior ressentant une douleur

La douleur thoracique se manifeste par une sensation douloureuse au niveau du thorax ressentie sous la forme d'une gêne, d'une brûlure, d'un poids, de picotements ou d'une véritable oppression de la poitrine.

Elle peut s'accompagner d'une angoisse, de palpitations, de malaise ou de difficultés respiratoires.

Comment elle se caractérise ?

La douleur thoracique se caractérise par ses circonstances d'apparition ou son mode de déclenchement, sa durée dans le temps (secondes, minutes,

heures), le siège exact sur le thorax, l'irradiation (la zone vers laquelle la douleur migre) et aussi l'existence ou non de facteurs qui déclenchent ou calment la douleur.

Toutes ces caractéristiques peuvent donc guider le médecin ou l'agent de santé vers une ou des causes potentielles.

Quelles peuvent être ces causes ?

La douleur thoracique est un symptôme et ce symptôme peut être la manifestation d'une affection qu'il faudra rechercher.

En d'autres termes, elle n'est pas une maladie, mais

le symptôme potentiel d'une maladie. Une atteinte d'un organe ou d'une structure située dans la cage thoracique peut se manifester par une douleur thoracique.

De façon synthétique on distingue: **les causes cardiaques, elles sont les plus graves. De l'angine de poitrine à l'infarctus du myocarde (rétrécissement ou obstruction d'une artère du cœur), l'embolie pulmonaire (caillot de sang dans l'artère pulmonaire ou ses branches), la dissection aortique (déchirure de la paroi de l'artère aorte), la péricardite (inflammation de l'enveloppe du cœur qui s'accompagne ou non de liquide autour du cœur).** On a les causes digestives : l'ulcère gastroduodénal, le reflux gastro-œsophagien, l'inflammation de la vésicule biliaire.

On distingue aussi les causes pulmonaires entre autres la bronchite, la pleurésie (accumulation de liquide autour du poumon), le pneumothorax (accumulation d'air autour du poumon).

Également les causes pariétales: le traumatisme ou fracture de côtes, les causes neurologiques telles que le zona, les atteintes des racines nerveuses. La douleur thoracique peut être due aux causes psychiatriques : l'anxiété, les personnalités hypochondriaques.

Est-ce un motif fréquent de consultation ?

Oui, la douleur thoracique est un motif fréquent de consultation, en témoigne la diversité des causes potentielles. Au Togo,

la douleur thoracique est un motif fréquent de consultation en cardiologie à tous les âges.

Quelles peuvent être les complications ?

Les complications sont plutôt en rapport avec la cause de la douleur thoracique.

Une douleur thoracique d'origine cardiaque est une urgence diagnostique et thérapeutique. Les causes cardiaques de douleur thoracique sont des affections potentiellement létales.

Quand est-ce qu'il faut consulter ?

Il faut absolument consulter lorsque la douleur thoracique est vive, prolongée, s'accompagne de malaise, de difficultés respiratoires, de perte de connaissance quel que soit l'âge et ce d'autant plus que la personne a des antécédents cardiaques.

Comment se passe la prise en charge ?

Les traitements sont fonction de la cause de la douleur thoracique. En cardiologie, l'éventail des traitements peut aller des comprimés et médicaments injectables jusqu'aux techniques interventionnelles.

Avoir le réflexe de consulter un agent de santé en cas de douleur thoracique d'apparition brutale. Eviter l'automédication. Toute douleur thoracique mérite la consultation d'un cardiologue pour la réalisation d'un électrocardiogramme.

par Raymond DZAKPATA

Cybersécurité : ANCy renforce les capacités des médias

L'Agence nationale de la cybersécurité (ANCy), a organisé une formation portant sur le thème « Cybersécurité et Hygiène Numérique », destinée à une trentaine de journalistes issus de la capitale togolaise, du 19 au 21 mai 2026, à Kpalimé. Cette session a pour objectif d'outiller les professionnels des médias face aux défis croissants liés à l'usage du numérique dans leur pratique quotidienne. Durant ces trois jours, les participants ont pris part à des exposés théoriques, des ateliers pratiques et des exercices interactifs conduits par des spécialistes de l'ANCy. Plusieurs sujets stratégiques sont développés, notamment le fonctionnement de l'écosystème de la cybersécurité, les différentes menaces visant les secteurs sensibles et les médias, la sécurisation des mots de passe, l'authentification renforcée, ainsi que la protection des comptes de messagerie et des réseaux sociaux. Les échanges ont porté également sur la détection des fausses informations et des contenus manipulés par intelligence artificielle, les risques d'escroquerie via le mobile money, sans oublier les mesures

de protection des smartphones et les techniques de sauvegarde et de transfert sécurisé des données.

À travers cette initiative, l'ANCy entend permettre aux journalistes d'adopter de meilleures pratiques numériques afin de limiter leur exposition aux cyberattaques, de protéger leurs données professionnelles et de contribuer à la diffusion d'une véritable culture de cybersécurité au sein de la société.

Le directeur général de l'ANCy, Gbota Gwaliba, a rappelé l'importance d'accompagner les professionnels des médias dans l'adaptation aux réalités numériques actuelles. Selon lui, l'évolution du monde numérique et l'essor des réseaux sociaux exposent davantage les acteurs des médias à diverses menaces, d'où la nécessité de les associer aux efforts de sensibilisation et de protection.

De son côté, le président de l'Observatoire togolais des médias (OTM), Fabrice Pétchézi, a salué cette initiative de l'ANCy, estimant qu'elle intervient dans un contexte marqué par la recrudescence des atteintes aux données



Photo de famille des participants

numériques et des cybermenaces.

Une nouvelle vague de formation destinée à d'autres professionnels des médias devrait être organisée dans les prochains jours.

Mise en place en 2018 à la suite de la loi relative à la cybersécurité et à la cybercriminalité, Agence nationale de la cybersécurité a pour mission de piloter

la politique nationale de cybersécurité. **À travers des actions de sensibilisation, de formation et d'accompagnement, l'institution œuvre à promouvoir les bonnes pratiques numériques au sein des administrations, des entreprises et des organes de presse.**

par Raymond DZAKPATA

Dattes : santé du cœur

Longtemps associées aux traditions alimentaires du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord, les dattes ne sont pas seulement un fruit sucré apprécié pendant les périodes de jeûne. Plusieurs travaux scientifiques montrent qu'elles renferment des fibres, des minéraux, des vitamines et des composés antioxydants qui peuvent jouer un rôle dans la prévention de certaines maladies. Au-delà de leur apport énergétique, elles sont particulièrement reconnues pour leurs effets sur la santé digestive, cardiovasculaire et sur la lutte contre le stress oxydatif.



Image des dattes

La datte paraît être un simple fruit énergétique, mais, derrière sa chair tendre se cache une composition nutritionnelle remarquable. Elle contient des glucides naturels rapidement assimilables, des fibres alimentaires, du potassium, du magnésium, du cuivre, du manganèse, du fer ainsi que des vitamines du groupe B.

Selon une revue scientifique

publiée par Mohamed Al-Farsi (Oman) dans le « *Journal of Agricultural and Food Chemistry* », les dattes sont également riches en polyphénols, flavonoïdes et caroténoïdes, des substances connues pour leurs propriétés antioxydantes.

Arme naturelle contre le stress oxydatif

Les dattes sont riches

d'antioxydants qui protègent les cellules contre les dommages provoqués par les radicaux libres, impliqués dans le vieillissement prématuré et diverses maladies chroniques.

Une étude de Praveen K. Vayalil (Koweït) publiée dans le « *Journal of Agricultural and Food Chemistry* » a montré que les dattes possèdent une activité antioxydante importante, susceptible de protéger les cellules contre les dommages liés au stress oxydatif. Cette propriété peut contribuer à diminuer les risques liés à certaines maladies cardiovasculaires et aux troubles métaboliques.

Allié du cœur

Les dattes sont particulièrement riches en potassium, un minéral essentiel au maintien d'une tension artérielle normale. Des chercheurs de Harvard T.H. Chan School of Public Health (USA) ont montré qu'une alimentation riche en potassium peut atténuer certains effets néfastes d'un excès de sodium, notamment en contribuant au contrôle de la pression artérielle et à la réduction du risque cardiovasculaire.

Soutien du système digestif

Les fibres alimentaires représentent l'un des principaux atouts des dattes. Une consommation régulière peut améliorer le transit intestinal et prévenir la constipation.

Des études publiées dans le « *British Journal of Nutrition* » indiquent qu'une alimentation

riche en fibres contribue à modifier favorablement le microbiote intestinal et à soutenir la santé digestive.

Dattes et sexualité : mythe ou réalité ?

Dans plusieurs cultures, les dattes sont considérées comme un aliment favorisant la fertilité et la vigueur sexuelle masculine. **Certaines études animales suggèrent un effet potentiel sur la qualité des spermatozoïdes et la fonction reproductive, probablement lié à leurs antioxydants et à certains composés bioactifs.** Des travaux menés par Soghra Bahmanpour et son équipe en Iran ont montré, chez des rats de laboratoire, que certains composants du dattier, notamment son pollen, pouvaient améliorer certains paramètres reproductifs comme la qualité et la mobilité des spermatozoïdes.

Qui peut en consommer et qui doit faire attention ?

Les dattes conviennent à plusieurs catégories de personnes : sportifs ayant besoin d'énergie rapide, femmes enceintes, personnes souffrant de fatigue, personnes ayant un transit intestinal lent.

En revanche, la prudence est recommandée chez : les personnes atteintes du diabète du Type 2 ou présentant une glycémie élevée, les personnes suivant un régime pauvre en sucres, celles souffrant d'insuffisance rénale avancée, en raison de leur teneur en potassium.

par Gamé KOKO

5 choses qui abîment les reins

Les reins sont deux organes en forme de haricot situés dans la partie arrière de l'abdomen.

Leur rôle fondamental est de filtrer le sang, d'éliminer les déchets par l'urine, de réguler l'eau et certains minéraux, de participer au contrôle de la tension artérielle.

Contrairement à une idée répandue, les douleurs lombaires ne signifient pas toujours qu'il existe une maladie rénale.

Beaucoup de douleurs du dos proviennent plutôt des muscles, de la colonne vertébrale ou des articulations.

Les véritables maladies rénales évoluent souvent silencieusement pendant longtemps.

Ce qui abîme réellement les reins

Plusieurs facteurs augmentent fortement le risque de maladie rénale chronique.

L'abus de certains médicaments

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène, le Diclofénac, peuvent endommager les reins lorsqu'ils sont utilisés fréquemment ou sans suivi médical.

L'automédication prolongée représente un risque important, surtout chez les personnes âgées ou hypertendues.

L'hypertension et le diabète

Ce sont les deux principales causes de maladie rénale chronique dans le monde. Une tension artérielle élevée et un diabète mal contrôlé détériorent progressivement les petits vaisseaux sanguins des reins.

Un simple contrôle régulier de la tension artérielle, la glycémie, peut aider à prévenir de graves complications.

Le surpoids et l'obésité

L'excès de poids oblige les reins à travailler davantage. Avec le temps, cette surcharge peut accélérer leur fatigue et favoriser les maladies rénales. Maintenir un poids équilibré contribue donc à protéger la fonction rénale.

La déshydratation

Ne pas boire suffisamment d'eau, surtout pendant les fortes chaleurs, les diarrhées, les vomissements, les activités sportives, peut perturber le fonctionnement des reins. Il est conseillé de s'hydrater régulièrement sans excès.

Le tabac et l'alcool

Le tabac et la consommation excessive d'alcool augmentent l'inflammation et le risque de nombreuses maladies, y compris les atteintes rénales.

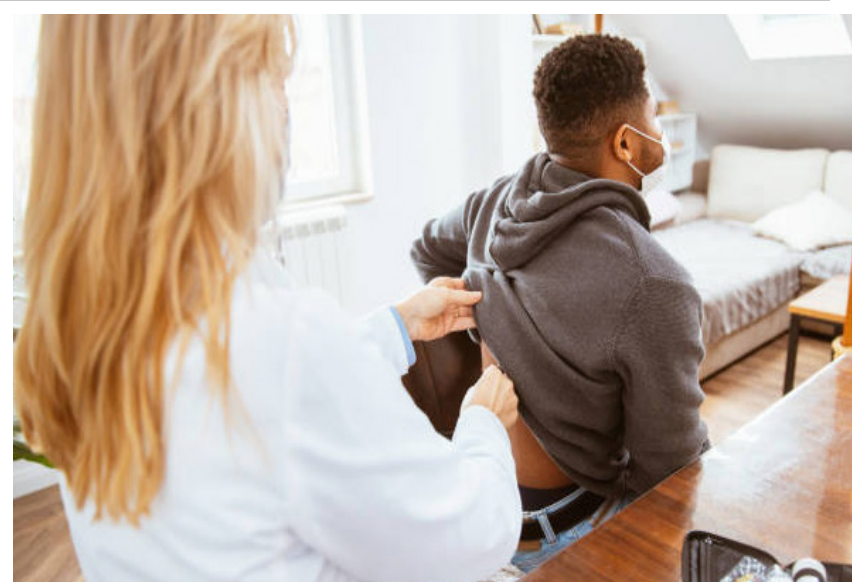


Image d'une spécialiste en train de consulter un patient

Peut-on réellement « nettoyer » les reins ?

Les médecins sont clairs : les reins se « nettoient » eux-mêmes naturellement lorsqu'ils fonctionnent correctement. Le corps humain possède déjà des systèmes efficaces d'élimination des déchets. Les produits ou boissons prétendant « purifier » ou « détoxifier » les reins n'ont généralement pas de base scientifique solide. **La meilleure façon de protéger ses reins reste donc boire suffisamment d'eau, éviter l'automédication, contrôler sa tension et son diabète, adopter une alimentation équilibrée, limiter l'alcool et le tabac, et consulter**

un professionnel de santé en cas de symptômes inhabituels.

Quand consulter un médecin ?

Il est important de consulter un professionnel de santé en cas de sang dans les urines, gonflement des pieds ou du visage, fatigue importante, diminution de la quantité d'urine, hypertension persistante, douleurs sévères accompagnées de fièvre. Les recettes naturelles peuvent parfois accompagner une bonne hygiène de vie, mais elles ne doivent jamais remplacer un avis médical ni un traitement adapté.

Source : « **Dr Raphaël BOGNE, médecin diabétologue (Cameroun)** »

par Raymond DZAKPATA

Quelques épreuves pour les élèves de terminales (T^{les}), CM2 et de troisième (3^{ème})

DRE-CENTRALE	COMPOSITION REGIONALE DU PREMIER SEMESTRE	ANNEE SCOLAIRE 2025-2026
CLASSE : Tles CD	EPREUVE DE FRANÇAIS	Durée: 4H / Coef : 2

NB : Le candidat traitera obligatoirement la Partie A puis l'un des trois sujets proposés dans la Partie B.

Partie A (8pts)

- Définissez un plaidoyer. 0,5pt
 - a-Enumérez deux fonctions de la littérature. 1pt
 - Donnez deux raisons qui justifient que la littérature et la science sont complémentaires. 1pt
 - Répondez par Vrai ou Faux aux affirmations suivantes. 1pt
 - Les mirages des réseaux sociaux est une œuvre d'Irène DEMBE.
 - Koffi BOKO est de nationalité togolaise.
 - Trouvez les figures de style présentes dans les phrases suivantes 1pts
- Muse qui m'amuse, que j'assume avec sourire
Douce lèvre comme du miel
- 5- Le développement humain durable repose sur certains piliers, cite-les en les développant. 1,5pts
- 7- Dans votre région, on observe une pratique courante de déforestation: les arbres sont systématiquement coupés de manière anarchique, principalement pour être utilisés comme bois de chauffage et pour la production de charbon de bois. En vous basant sur vos connaissances en développement durable, rédigez un texte d'une dizaine de lignes dans lequel vous expliquerez les conséquences environnementales de cette déforestation sur la nature et dites pourquoi cette pratique est contraire aux principes du développement durable. 2pts

PARTIE B : 12points

SUJET 1 : CONTRACTION DE TEXTE

Texte : La déforestation

Les forêts ont considérablement diminué, principalement à cause de cette augmentation générale de la densité des populations, celle-ci étant liée à l'amélioration générale de la santé. La mortalité infantile a considérablement diminué et l'espérance de vie globalement augmenté. Cette population, pour se nourrir, doit mettre en culture des espaces de plus en plus importants et les cycles se raccourcissent. On a beaucoup accusé la technique de brûlis itinérants. Cette manière de cultiver que l'on retrouve dans toutes les zones tropicales du monde, consiste à brûler une parcelle du terroir pour la mettre en culture pendant une année ou deux, puis à la laisser en jachère, pour des périodes atteignant parfois dix ou vingt ans et faire de même avec une autre parcelle. L'avantage de cette culture, c'est que le feu facilite le défrichage et que les cendres assurent la fertilisation des sols. Il est certain que cette technique, telle qu'elle se pratiquait traditionnellement, permettait à la forêt de se reconstituer normalement dans la mesure où de faibles populations exploitaient un vaste terroir. La diminution du temps de jachère est effectivement un élément qui contribue à accélérer le processus de déforestation.

Or, la disparition de la végétation ligneuse entraîne elle aussi des conséquences graves pour les sols. Les racines des arbres permettent en général de limiter les effets de l'érosion, mais aussi de permettre, sous leur ombre, la constitution d'un humus végétal fertilisant. L'arbre est aussi un coupe-vent efficace qui évite que les matières organiques fines ne soient emportées. De plus, en l'absence d'ombre, les écarts de température entre le jour et la nuit, trop importants, détruisent les éléments fertilisants du sol produits dans l'humus végétal.

Les besoins en bois d'une population accrue (bois de chauffage ou de construction) accentuent encore ces effets de destruction de la forêt, principalement dans les zones où, le processus étant en marche, les arbres se raréfient.

Cette situation a évidemment des conséquences sur la faune qui ne peut plus subsister (on estime que, lors de la sécheresse de 1984, 95% du cheptel bovin a disparu dans les zones les plus touchées) et sur les hommes soumis à des périodes de famine.

Des solutions complexes sont envisagées qui concernent notamment le reboisement systématique (en particulier l'acacia régional particulièrement mise en place de coupe-vent, l'utilisation de combustibles de substitution (gaz ou énergie solaire). Ces solutions ou d'autres supposent de toute manière la mise en œuvre de moyens importants dont les Etats concernés ne disposent pas. Seule la coopération internationale pourrait

permettre d'enrayer le processus. De nombreux projets sont déjà en cours avec l'aide des organismes internationaux, mais manifestement encore insuffisants.

Dominique ROLLAND in *Diagonales* n°29, Janvier-Février 94, P27.

- Résumé le texte ci-dessus au quart de son volume initial.
- Discussion : Dominique ROLLAND affirme : « Les forêts ont considérablement diminué, principalement à cause de cette augmentation générale de la densité des populations » Dans quelle mesure la croissance démographique est-elle responsable de la déforestation, et quelles politiques pourraient concilier les besoins d'une population grandissante avec la préservation des forêts ?

Barème	pertinence	Correction de la langue	Cohérence interne	Perfectionnement
Résumé	1,5pt	2pts	1,5pt	1pt
Discussion	1,5pt	2pts	1,5pt	1pt

SUJET II : COMMENTAIRE COMPOSE

TEXTE: Terre de nos aïeux

Salut à toi pays de nos aïeux,

Toi qui les rendais forts, paisibles et joyeux,

Cultivant vertu, vaillance,

Pour la postérité.

Que viennent les tyrans, ton cœur soupire vers

La liberté,

Togo debout, luttons sans défaillance,

Vainquons ou mourons, mais dans la dignité,

Grand Dieu, toi seul nous as exaltés,

Du Togo pour la prospérité,

Togolais viens, bâtissons la cité.

Alex Casimir DOSSEH, Premier couplet de l'hymne national du Togo adopté en 1960.

Consigne : Faites de ce texte un commentaire composé. Vous étudierez le patriotisme de l'auteur et son invitation à un Togo uni et prospère.

Barème

Critères	Pertinence	Correction de la langue	Cohérence interne	Perfectionnement
Notation	4pts	4pts	3pts	1pt

SUJET 3: DISSERTATION

Au cours d'une discussion sur les fonctions de la littérature, un de vos amis pense que la littérature n'a plus d'importance dans cette ère de technologie. Pour le convaincre, vous avez recours à la pensée de Theodore Roosevelt : *Les livres sont les lumières qui guident les civilisations.*

En vous fondant sur vos connaissances et sur le thème " *Littérature et Société*" expliquez et discutez cette pensée.

Critères	Pertinence	Correction de la langue	Cohérence interne	Perfectionnement
Notation	4pts	4pts	3pts	1pt

DRE GRAND LOME

ESSAI CEPD REGIONAL 2026

EXERCICES ECRITS DE CALCUL

- Ton papa a récolté 6 sacs de café de 65 kg chacun. Il te demande de calculer le prix total de sa récolte si la tonne de café est vendue à 750000 F. (4points)
- Un jardin mesure 240m de périmètre. Sa largeur est la moitié de sa longueur. Calcule son aire. (4points)
- Une somme de 150000F est placée dans une caisse d'épargne au taux de 5% pendant deux ans. On te demande de calculer l'intérêt rapporté pendant ce temps. Calcule-le. (4points)
- Douti vend d'abord les 3/5 de ses bêtes puis le 1/3.
 - Que représente cette vente en fraction ? (2points)
 - Quelle fraction de bêtes lui reste-t-il ? (2points)
- A l'aide d'une règle, d'un rapporteur et d'un compas :
 - Construis un angle de 120° et trace sa bissectrice. (2points)
 - Donne la mesure de chacun des angles obtenus (1point)
 - Quelle est la nature des deux angles obtenus (1point)

DRE-MARITIME	BEPC BLANC	MAI 2024
PERIMETRE CEG AGBELOUVE	EPREUVE D'ECM	DUREE : 2h COEFF : 2

Première partie

SITUATION d'évaluation (8 pts)

Une ONG dénommée « Education pour tous » a organisé une journée de sensibilisation dans ton établissement sur le thème : « Elève et portable ». Ton ami qui a manqué à ce rendez-vous te demande de lui faire le compte rendu de cette sensibilisation. A partir de tes connaissances et de tes acquis sur ce thème :

Consigne 1 : définis-lui la notion du réseau social tout en relevant les dangers liés à son usage.

Consigne 2 : présente-lui les différents moteurs de recherches tout en lui donnant leurs avantages pour les élèves.

Consignes	Pertinence	Correction	Cohérence	Perfectionnement
Consigne 1	1 pt	1 pt	1 pt	1 pt
Consigne 2	1 pt	1 pt	1 pt	1 pt

Deuxième partie

1- Réponds par vrai ou faux aux affirmations suivantes. 2pts

- Le recensement est l'une des phases post électorales
- L'organe qui permet d'organiser les élections au Togo est la HAAC
- L'impartialité est l'un des rôles des médias en démocratie
- Toutes les lois d'un pays sont contenues dans sa constitution

2- Choisis la bonne réponse entre les parenthèses. 2pts

- La (TIC, HAAC, CENI) est une institution de la république togolaise qui veille sur les médias.
- Le (droit de suffrage, code électoral, dépouillement) constitue un droit d'éligibilité et de vote reconnu à tout citoyen togolais.
- (Le genre, le sexe, l'égalité) permet à la femme d'avoir le même statut et les mêmes droits que l'homme.
- Le document qui représente le fondement de la démocratie togolaise est (le code électoral, la constitution, la police des examens).

3- Relie par une flèche les éléments de A aux éléments de B. 2pts

A

- Acte réglementaire
- La mère des lois
- Togo presse
- inondation

B

- Constitution
- Media
- Catastrophes naturelles
- Décret

Troisième partie

1- Développe les sigles suivants : TIC, CENI, HAAC, CRETFP. 2pts

2- Donne deux avantages de la formation professionnelle. 1pt

3- a-Enumère deux causes des catastrophes naturelles. 1pt

b- Donne deux conséquences des catastrophes naturelles 1pt

4- Enumère deux causes de l'inégalité entre le garçon et la fille. 1pt



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 ...