



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° 867 du 10 Juin 2026

Curcuma et poivre noir : allié de la prostate



3

CE MELANGE EST UN PUISSANT ANTI-INFLAMMATOIRE

Conditions du don
de sang et son processus

4

Vin de palme, quels
avantages pour la santé ?

6

La vitamine C
pour la santé des muscles

7

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.



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

CABINET

SECRETARIAT GENERAL

DIRECTION GENERALE DE L'ACTION SANITAIRE

DIRECTION DE LA PHARMACIE,
DU MEDICAMENT ET DES LABORATOIRES

CENTRE NATIONAL DE TRANSFUSION SANGUINE

COMMUNIQUE DU CNTS LOME

Dans le cadre de la célébration du 22^{ème} anniversaire de la Journée Mondiale du Donneur de Sang le 14 Juin 2026 sous le slogan « Une goutte d'humanité. Donnez du sang. Sauvez des vies », le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) invite toute la population de Lomé et de ses environs à participer massivement à une journée de collecte spéciale qu'il organise dans les locaux du CNTS à Tokoin Doumasséssé en face de EPP Doumasséssé 1 ainsi qu'au PCD de Tokoin situé dans l'enceinte du CHU Sylvanus Olympio, derrière le service d'Hémodialyse le vendredi 12 juin 2026 de 08H à 16H

Comptant sur votre générosité pour sauver des vies humaines, le CNTS de Lomé vous remercie par anticipation pour votre participation massive à cette opération.

« Nous sommes tous unis par le don »

La Direction



MSHPCSUA-CNTS 02 BP 20707 Lomé 2 Togo Email : cntstg.lome@gmail.com Tél : 22 21 64 30 N° Vert : 8214

ils ont dit...



Dr Abraham Atekepe,
Coordonnateur du
Programme National de Lutte
contre le Paludisme (PNLP)
(Togo)

« Nos hôpitaux sont pleins de malades du paludisme et malheureusement beaucoup d'entre eux finissent par décéder. Pourtant, nous savons comment le paludisme se transmet, nous savons comment le prévenir et comment le prendre efficacement en charge. La lutte contre le paludisme ne peut être gagnée seule par le personnel de santé. Elle nécessite une mobilisation collective impliquant les autorités locales, les leaders communautaires, les associations, les écoles, les familles et chaque citoyen. Chacun de nous a un rôle à jouer. En matière d'assainissement de l'environnement, il est attendu que chaque ménage et chaque quartier investisse dans l'élimination des gîtes larvaires: viderrégulièrement les eaux stagnantes, couvrir les récipients de stockage d'eau, entretenir les caniveaux et éviter l'accumulation de déchets qui favorisent la prolifération des moustiques....»

PHARMACIES DE GARDE DU 08/06/2026 au 15/06/2026

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
OCEANE	Rue HOULATA, perpendiculaire rue de l'OCAM	96 75 25 02
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	96 80 09 92
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	92 60 51 67
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWE	Avenue du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
BESDA	Route de Kpalimé, Adidogomé Aménopé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	70 29 16 77
POINT E	Djidjilé dans le von de la pharmacie Djidjilé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli, non loin de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de l'Hôpital Source de Vie	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	99 01 77 77
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
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
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
MAA-LA	Agoè Demakpoè, non loin de l'école la Référence	90 10 60 92
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
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
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
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	Agoè-Légbassito, 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	91 00 11 91
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51

Curcuma et poivre noir : allié de la prostate

Santé Le Sais - Tu ?

Le mélange de curcuma et de poivre noir suscite aujourd'hui un intérêt croissant dans le monde scientifique. Depuis des siècles dans les médecines traditionnelles d'Asie, le mélange de ces deux (2) épices sont très utilisé. Cette association repose sur deux substances naturelles : la curcumine, principal composé actif du curcuma, et la pipérine, extraite du poivre noir. Ensemble, elles forment un duo dont les effets sont renforcés grâce à une meilleure absorption de la curcumine par l'organisme.

Des travaux scientifiques ont montré que la curcumine possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes capables de limiter certains mécanismes impliqués dans les lésions prostatiques et le développement de cellules anormales.

Des études expérimentales ont également observé que l'association de la curcumine et de la pipérine contribuait à réduire l'inflammation et les altérations cellulaires de la prostate, avec des résultats plus marqués lorsque les deux substances étaient utilisées ensemble.

Recette

1 cuillère à café de curcuma en poudre, 1 pincée de poivre noir moulu, 250 ml d'eau chaude. Ajouter le curcuma et le poivre noir à l'eau chaude puis laisser infuser 5 minutes.

Filtrer et consommer la boisson à jeun le matin. Répéter 2 à 3 fois par semaine surtout pour ceux qui ont un début de problème de la prostate.

Contre les douleurs articulaires

Plusieurs essais cliniques et méta-analyses ont révélé que les compléments à base de curcuma peuvent réduire la

douleur et améliorer la mobilité chez les personnes souffrant d'arthrose du genou. Certaines études ont même rapporté une efficacité comparable à certains traitements antalgiques courants, avec peu d'effets secondaires.

Recette

1 cuillère à café de curcuma, 1 pincée de poivre noir, 1 cuillère à café de gingembre râpé ou une cuillerée à café de gingembre en poudre, 500ml d'eau (1 pure water), 1 cuillère à café de miel. Faire bouillir l'eau.

Ajouter le curcuma, le gingembre et le poivre noir. Mélanger et laisser infuser 5 minutes. Filtrer puis boire la moitié le matin et l'autre moitié le soir. Le gingembre et le curcuma sont reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires qui peuvent contribuer au confort articulaire.

Efficace contre le stress oxydatif

Le curcuma et le poivre noir participent également à la lutte contre le stress oxydatif. Ce phénomène correspond à l'accumulation de radicaux libres qui accélèrent le vieillissement cellulaire et favorisent diverses maladies chroniques. Les recherches montrent que les curcuminoïdes contribuent à



Image du curcuma et du poivre noir

diminuer plusieurs marqueurs de l'oxydation et à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

Recette

1/2 cuillère à café de curcuma, 1 pincée de poivre noir, 100 ml d'eau. Bouillir l'eau. Ajouter le curcuma et le poivre noir. Laisser infuser pendant 5 minutes. Boire chaque matin et soir.

Bienfaits pour le cœur et les vaisseaux

Selon plusieurs études, la curcumine aide à réduire l'inflammation chronique, à améliorer le fonctionnement des vaisseaux sanguins et à favoriser un meilleur équilibre du cholestérol.

Ces effets peuvent participer à la prévention des maladies cardiovasculaires lorsqu'ils s'intègrent dans une alimentation

équilibrée et un mode de vie sain.

Recette

1/2 cuillère à café de curcuma, 1 pincée de poivre noir, jus d'un demi-citron, 100ml d'eau. Bouillir l'eau. Mélanger le curcuma et le poivre noir. Laisser infuser pendant 5 minutes. Ajouter le jus de citron et boire le matin avant le petit déjeuner.

Le curcuma et le poivre noir constituent plutôt un complément alimentaire naturel pouvant soutenir la santé lorsqu'ils sont consommés de façon raisonnable. Dans le but de bénéficier de leurs effets, il est conseillé d'intégrer régulièrement une petite quantité de curcuma accompagnée d'une pincée de poivre noir dans l'alimentation quotidienne.

par Gamé KOKO

Sources : « Health » & « frontiersin.org »

30 minutes d'exercice par jour pour éviter la sédentarité

Santé Prévention

Le fonctionnaire, l'artisan, le chauffeur, le revendeur, toutes ces personnes restent sur place toute la journée. Or la position assise prolongée a des effets néfastes sur la santé. Selon les nouvelles directives mondiales sur l'activité physique et le comportement sédentaire publiées par l'Organisation mondiale de la santé, il faut faire entre 30 et 40 minutes d'activité physique par jour pour compenser les effets néfastes de la position assise sur la santé. Cette recommandation a été publiée dans le « British Journal of Sports Medicine ».



Image d'une femme en train de s'étirer au boulot

Le « British Journal of Sports Medicine » montre que les individus qui ont le plus de

risques de mourir prématurément sont ceux qui ont les modes de vie les plus sédentaires. Néanmoins,

les scientifiques ont aussi observé que les individus extrêmement sédentaires parvenaient à un risque de mortalité semblable aux personnes peu sédentaires en ne pratiquant que 30 à 40 minutes d'activité physique par jour.

Autrement dit, ces 30 à 40 minutes de sport par jour suffisent à limiter les risques de mortalité liés à un comportement sédentaire. Un conseil à suivre d'autant plus les jours où l'on reste assis longtemps, en faisant, par exemple, un peu de vélo ou une marche rapide.

30 à 40 minutes de sport par jour ne suffisent pas

Les effets délétères de la sédentarité, dont la position assise prolongée fait partie, sont connus: **surpoids, obésité, problèmes cardiovasculaires, maladies du foie, atrophie musculaire, altération des fonctions cognitives, baisse de l'activité neuronale, mauvaise circulation sanguine, arthrose.**

Le conseil est donc de réduire au maximum ces comportements et de les remplacer par du sport.

Pour cela, les 30 à 40 minutes d'activité physique quotidienne ne suffisent pas. L'OMS recommande, en plus, de faire 150 à 300 minutes de sport modéré ou au moins 75 à 100 minutes d'activité physique intense par semaine.

Enfin, pour réduire au maximum la sédentarité, toute activité physique compte.

Cela signifie que de petites habitudes quotidiennes peuvent aussi inverser la tendance : **ne pas rester assis plus de deux heures d'affilées, marcher deux minutes entre chaque période assise, monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur et effectuer les trajets courts à pied ou à vélo. Avoir une bonne hygiène de vie et adopter une alimentation saine, variée et équilibrée, sans grignotage.**

par Elom AKAKPO

Ces aliments à éviter après 50 ans

Chacun possède ses propres habitudes alimentaires, dont la plupart remontent à l'enfance, et beaucoup de gens continuent de les suivre longtemps après être devenus adultes. Malheureusement, ce qui ne faisait pas de mal lorsqu'on était jeune ne convient pas toujours à une personne d'âge mûr. Quand on a 50 ans et plus, on doit se préoccuper davantage de son alimentation. D'après la revue internationale « Nutrients », un nombre préoccupant d'adultes âgés de 50 ans et plus souffre de déficits en vitamine B12 et en folate, ce qui peut nuire à leur santé. Ces carences peuvent conduire à divers problèmes de santé : anémie, fatigue, maux de tête, perte de poids et perte de mémoire. En outre, plus de 57 % des adultes de plus de 50 ans présentent des taux insuffisants de vitamine D, qui joue pourtant un rôle essentiel dans l'absorption du calcium et du phosphore par l'organisme. Les risques de maladies augmentent avec l'âge, tout comme la perte osseuse et musculaire.



Image des fastfoods

Beurre

Pour certains seniors, un bon petit-déjeuner doit toujours commencer par une tartine ou un pain beurré. Attention, l'excès du beurre a de lourdes conséquences sur le foie et le cœur. Réduire la consommation de beurre et d'autres graisses saturées contribuera à diminuer les risques de maladies cardiaques auxquels les seniors sont fréquemment exposés. Pour remplacer le beurre, les médecins recommandent de privilégier l'huile

de noix, les avocats, qui sont tous des bons gras, acides gras moins saturés.

La charcuterie

La charcuterie est mauvaise pour la santé. En moyenne, elle contient 40% d'acides gras saturés, mauvais gras qui bouchent des artères. Elle est aussi trop riche en sel et cancérigène, à cause des conservateurs, des nitrites. Aussi, passé le cap de la cinquantaine, faire une croix sur la charcuterie.

Les boissons sucrées et énergisantes

D'après plusieurs études, les boissons sucrées et énergisantes favorisent les maladies digestives et cardiovasculaires. Pire encore, ils sont accusés d'entraîner une mort prématurée, particulièrement chez les femmes. Si on souhaite prendre soin de sa santé, oublier donc les boissons sucrées et énergisantes.

Les pâtisseries

Biscuits apéritifs, chips, croissants, cakes gâteaux, ... Les pâtisseries ne sont pas bonnes pour la santé. Celles industrielles, tout particulièrement, sont à bannir car elles sont bien trop sucrées et explosent le compteur calorique. Ces derniers sont fabriqués à partir de farine de blé ou de maïs et sont généralement cuits dans des graisses hydrogénées, ayant un impact négatif sur la santé cardiovasculaire. Seuls les gâteaux faits maisons, plus diététiques, peuvent être dégustés occasionnellement.

Les bonbons

Les sucreries ne servent à rien : elles font grossir et coupent souvent l'appétit au détriment des aliments riches en protéines, vitamines, minéraux. En bref : bannir les bonbons à partir de 50 ans, et si on le peut même avant.

Les frites

Les frites, cuites dans une marmite d'huile, sont très grasses. Consommer trop de graisses entraîne un des maladies cardiaques, hépatiques et digestifs. Par conséquent, les bannir de l'assiette.

Aliments salés

Le sel est un condiment qui apporte de la saveur aux plats qu'on cuisine. Le sel est également présent dans de très nombreux aliments, comme la

charcuterie, les fromages, le pain, les conserves, les plats cuisinés tout-prêts. Limiter considérablement voire éviter la consommation de ces aliments. Le sel favorise une augmentation de la pression artérielle. Au quotidien, augmenter l'usage des herbes et épices qui permettent d'ajouter d'assaisonner et rehausser le goût des plats.

La viande rouge

La « L-carnitine », contenue en grande quantité dans la viande rouge, favorise l'athérosclérose, c'est-à-dire l'obstruction des artères. En outre, les viandes rouges contiennent des graisses saturées connues pour augmenter le taux de mauvaises graisses.

Riz

Le riz est également à consommer avec modération, à cause de sa capacité de fixation. Cependant, si on sent qu'on le digère bien et qu'il n'occasionne aucune constipation, on peut continuer d'en manger en petites quantités.

Café

Boire de grandes doses de café peut accélérer la formation des rides. Sa consommation provoque une augmentation de la sécrétion de cortisol surrénalien, une hormone du stress. Son excès dans le corps rend la peau plus fine, plus terne, et plus ridée.

Glucides raffinés

Les glucides ou hydrates de carbone raffinés (farine blanche, sucre, gâteaux ou pâtes) augmentent les niveaux de sucre dans le sang.

Ce qui peut conduire à une production excessive d'insuline dans le corps et augmenter le risque de diabète chez les personnes âgées.

par William O.

Conditions du don de sang et son processus

Le sang collecté est une ressource vitale nécessitant une gestion stricte pour garantir la sécurité des receveurs et du donneur de sang lui-même. La transfusion sanguine au Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) de Lomé repose sur un protocole rigoureux. Ce processus est long et exigeant. Il mobilise des donneurs volontaires, du personnel qualifié et des moyens techniques importants pour assurer la conformité des produits.

D'abord, la production de produits sanguins labiles (PSL) demande une surveillance constante. Le coût de production d'une poche de sang est estimé entre 50 000 et 60 000 FCFA. Cette ressource est précieuse. La pérennité des réserves dépend d'une gestion optimisée.

De la collecte aux contrôles biologiques

Après la collecte, la poche de sang est préparée tandis que ses échantillons rejoignent le laboratoire de Qualification Biologique. Là, l'Immuno-Hématologie détermine le groupe sanguin et effectue les tests de compatibilité, alors que la Sérologie dépiste le VIH, les hépatites B/C et la syphilis. Les résultats intègrent enfin le logiciel de gestion.

Préparation, validation et destin des poches

Au CNTS, le sang total est centrifugé pour séparer les globules rouges (conservés un mois), le plasma (un an) et les plaquettes. Après validation biologique par logiciel, les poches conformes sont étiquetées et distribuées aux patients.

Les poches disqualifiées sont quant à elles immédiatement écartées et détruites par incinération.

Conditions générales pour le don de sang

Pour donner son sang, il faut généralement être âgé de 18 à 60 ans (avec des dérogations de 16 à 70 ans)

et peser au moins 50 kg. Le donneur doit afficher une bonne santé générale ; les personnes souffrant de maladies chroniques (diabète, hypertension) doivent obtenir un avis médical. Enfin, il est requis d'éviter l'alcool 24 heures avant le don, de signaler les voyages récents en zone endémique, et de n'avoir eu aucun rapport sexuel non protégé avec un partenaire occasionnel depuis trois mois afin d'écartier tout risque infectieux.

Processus de don Accueil et enregistrement

Le don de sang s'organise en quatre étapes sécurisées. D'abord, le donneur est enregistré sur présentation d'une pièce d'identité et signe une fiche de consentement éclairé. Il remplit ensuite un questionnaire médical détaillant sa santé et ses antécédents afin d'identifier d'éventuels risques.

Un professionnel de santé réalise alors un examen clinique (tension, pouls, poids) et évalue le taux d'hémoglobine pour valider l'admissibilité. Le prélèvement dure de 8 à 12 minutes. Tout au long du processus, une sécurité maximale est garantie par des protocoles rigoureux et l'usage exclusif de matériel stérile et unique, protégeant le donneur et le receveur.

Après le don

Après le don, une collation de 15 minutes permet de compenser les pertes de liquides, de se reposer et d'être surveillé. Ensuite, il faut éviter

les efforts physiques intenses, le port de charges et la conduite d'engins lourds pour prévenir tout malaise. Enfin, en cas de symptômes infectieux (fièvre, maux de tête), le donneur doit immédiatement le signaler au numéro vert 8214, disponible 24h/24, afin d'assurer sa prise en charge et de sécuriser la poche de sang.

Exclusions temporaires pour le don de sang

Pour protéger le donneur et le receveur, le don de sang impose des exclusions temporaires ou permanentes. Sont temporairement exclus

: les personnes grippées (deux semaines après guérison), les femmes enceintes ou allaitantes (jusqu'à six mois après l'allaitement), les femmes menstruées (attendre deux semaines après) et les personnes sous certains traitements médicaux.

L'exclusion est permanente pour les individus atteints de maladies transmissibles par le sang (VIH, hépatites B ou C) ou ayant des comportements à haut risque, comme l'usage de drogues injectables. En cas de doute, les recommandations des centres de transfusion font foi.

par Raymond DZAKPATA

14 Juin 2026

JOURNÉE MONDIALE DU DONNEUR DE SANG

UNE GOUTTE D'HUMANITÉ

DONNEZ DU SANG. SAUVEZ DES VIES.

12 Juin 2026

Collecte spéciale de sang

08h00 à 16h00

CNTS Lomé

Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) 368, rue BIKOTIBA quartier DOUMASSESSÉ 02 BP: 20707 Lomé2

Téléphone: +228 22 21 64 30 Email: cnts@domtom.gov.togo Numéro vert: 8214

Quand devient-on addict à un comportement ou une substance ?

Parole d'Expert



Dr Selom Zinsou Degboe,
Psychologue Clinicien,
Spécialiste des addictions au
CHU Campus de Lomé

Une addiction est une consommation abusive d'une substance psychoactive (drogues) ou d'un comportement (pratique), avec des tentatives infructueuses de contrôle d'y mettre fin malgré les conséquences négatives induites dans la vie de la personne qui en souffre. Les jeunes sont de plus en plus touchés par les addictions. Beaucoup de gens ne mettent pas de différence entre les deux termes. Mais les terminologies ont évolué depuis ces années. Certains experts par contre trouvent une différence entre la dépendance qui est l'ensemble des manifestations physiques qui apparaissent après l'arrêt brutal d'une consommation et l'addiction qui résulte d'une consommation abusive d'une substance ou d'un comportement,

malgré la conscience des effets néfastes de cette consommation sur la vie de la personne. La définition typique de l'addiction est une maladie cérébrale définie par une dépendance à une substance ou une activité. Les Américains quant à eux parlent de troubles d'usage. Ainsi, on est arrivé à dépister la sévérité de l'addiction ou d'un trouble d'usage chez une personne. La personne qui souffre d'une addiction ou d'un trouble d'usage sévère est dans la dépendance d'une substance psychoactive ou d'une activité. La définition de l'OMS selon laquelle l'addiction est « un état de dépendance périodique ou chronique à des substances ou à des comportements ». Cette convention doit amener tout chercheur ou praticien à utiliser le même langage pour mieux aider ceux qui cherchent une rémission.

Différents types d'addiction

On distingue essentiellement deux types d'addiction : **les addictions aux substances psychoactives (drogues) à savoir : les drogues licites ou autorisées (l'alcool, tabac et certains médicaments) et les drogues illicites ou non autorisées (cannabis, cocaïne, héroïne, les opioïdes, LSD, cracks etc.) et les addictions sans substances ou addictions comportementales à savoir, les jeux de hasard et**

d'argent, les jeux vidéo, l'internet, le sexe, le travail (workalisme) et les achats compulsifs.

Facteurs addictogènes

Il y a essentiellement les facteurs en lien avec l'individu lui-même. Elles peuvent être liées à l'âge, au sexe, aux facteurs génétiques, à sa personnalité, ou au vécu quotidien avec les facteurs de stress. **On a aussi les facteurs en lien avec la substance, c'est-à-dire son action sur le cerveau (avec les potentiels intoxicants, agressifs et addictifs), la place occupée sur le plan social, la disponibilité, et l'accès, surtout le coût. Et enfin, les facteurs en lien avec son environnement. Là on y retrouve : l'activité, les amis, les loisirs et ses interactions avec les autres.**

Reconnaître un addict à un comportement

Lorsque ce comportement commence à impacter tous les aspects de la vie de manière négative, et malgré cela on continue, on est dans une addiction. L'addiction a un impact négatif sur tous les aspects de la vie de l'individu, que ce soit sur le plan sanitaire, professionnel, familial, social et économique.

Pour les addictions comportementales, en dehors du fait qu'elles n'entraînent sur le

plan physique moins de conséquences que les addictions aux substances, elles vont représenter les mêmes problèmes parce que quand on est addict à un comportement, toutes les activités de la vie sont délaissées au profit de ce comportement. Si on prend par exemple l'addiction au sexe. La personne addict au sexe est capable d'aller rechercher du sexe aux heures de service. Même si elle a conscience que ce qu'elle fait n'est pas normal, elle continue quand même parce qu'elle ne peut pas s'en passer. Tout cela va l'amener à avoir des comportements à risques : défaut du port du préservatif, partenaires multiples...

Des conseils pratiques

La personne peut suivre une prise en charge médico-psycho-sociale prouvée en consultant les spécialistes. **Déjà en parler à un proche, un ami sont des prémices qui permettent à la personne ayant un problème avec sa consommation ou avec une activité de commencer le travail de changement qui va la conduire vers une rémission. Cependant, nous rencontrons quelques difficultés pour la prise en charge des addictions.**

Des difficultés au niveau de l'insuffisance en personnel qualifié, en structures adaptées. Nous demandons aux autorités de consolider les actions qui sont déjà menées pour renforcer le contrôle sur l'offre, doter le pays de centres d'addictologie.

Propos recueillis par Elom AKAKPO

Déception amoureuse : Comment la surmonter ?

Santé Psychologie

La déception amoureuse est quand l'on subit une lourde désillusion de la part de la personne que l'on aime. C'est un état dû à une insatisfaction ou à un échec lié à la vie de couple comme rupture, trahison, amour non réciproque, adultère. Les causes des déceptions amoureuses sont nombreuses. Mais les conséquences sont entre autres la souffrance, la tristesse, la colère, l'alcoolisme, la mort par le suicide, la perte de la confiance ou l'estime en soi. Comment faire pour s'en sortir ? Voici des astuces pour surmonter cette déception amoureuse.

Le sentiment amoureux est une profonde affection qui pousse à s'attacher à la personne aimée. **Un attachement intense englobant la tendresse et l'attraction physique, respect, dévouement sans du devoir. Aimer c'est savoir s'épancher en exprimant ses joies, son bonheur, ses peines et ses déceptions. Mettre fin à l'amour est souvent douloureux.**

C'est le témoignage d'Anselme, Enseignant, qui a subi la fin, la dissolution du lien amoureux entre lui et Elisabeth. « *Je l'ai aimée pendant 03 ans et elle m'a délaissé pour un autre gars* », déplore Anselme, un jeune de 30 ans qui n'avait pas les moyens d'acheter un téléphone Iphone à sa copine Elisabeth qui lui a fait du « goumin ». « *Elle m'a demandé à un moment donné de lui acheter un téléphone iPhone ; comme je traversais aussi une crise financière, je lui ai proposé de patienter, vu que la gamme de iPhone qu'elle voulait*

me coûterait près de 300 000 FCFA. Elisabeth a profité de cette situation pour retourner vers son ex qui lui a offert le téléphone. C'est la cause de notre rupture et cela n'a pas été facile à supporter » confie-t-il. Les situations de « goumin » sont légion aujourd'hui à Lomé. Cela a des répercussions sur la santé et le bien-être mental de la victime.

La rupture fait d'autant plus mal que l'on ne s'y attendait pas. La rupture entraîne une réactivation d'angoisses antérieures.

L'individu éprouvé a l'impression que le monde s'écroule autour de lui, que la terre se dérobe sous ses pieds. Il éprouve un sentiment de vide. La rupture entraîne la tristesse, de la colère contre soi et contre l'autre, la culpabilité.

Elle peut se dérouler de manière plus ou moins difficile selon les individus et les contextes. Certains s'adaptent plus rapidement alors que d'autres éprouvent d'énormes difficultés.



Image d'un homme souffrant d'un chagrin d'amour

Comment s'en sortir ?

La rupture d'une relation amoureuse n'est pas la fin du monde.

Pour se sortir de la situation difficile, il est utile d'accepter la situation, prendre du temps et du recul, regarder la réalité avec discernement, ne pas

réprimer le besoin de pleurer.

Il faut s'occuper à des activités enrichissantes, pardonner l'autre, s'appuyer sur les personnes qui vous aiment le plus, lire, écouter de la musique, sortir, rencontrer d'autres personnes.

par Raymond DZAKPATA

www.sante-education.tg

Vin de palme, quels avantages pour la santé ?

Le vin de palme appelé « Déha » en Ewé est obtenu à partir du nectar du palmier rafia et du palmier à huile. Malgré le fait que le vin de palme contient environ 5% d'alcool, c'est un vin délicieux produit localement très riche en minéraux. Quels sont les multiples bienfaits du vin de palme sur la santé ?



Image du vin de palme dans une calebasse

Kpakpo, un conducteur de taxi moto, rencontré dans un cabaret dans le quartier Adidogomé, un pot serré entre les pieds savoure cette boisson suave. « *Son goût est unique et extraordinaire. Le vin de palme caresse le palais et son passage à la gorge laisse une saveur envoûtante* », dit-il. « Déha » présente encore plus d'intérêt à être consommé lorsqu'en plus des valeurs gustatives, il regorge également de vertus nutritives.

À ce propos le nutritionniste communautaire béninois Collins Akano lui reconnaît une composition riche en protéines, en acides aminés, en glucides, en minéraux tels que le zinc et le magnésium et le potassium qui aide à garder les yeux humides et réduit les spasmes des yeux. Le vin de palme contient un peu d'alcool et les vitamines A, C, B1 B2 et C, qui aident à prévenir la dégénérescence musculaire. Selon le nutritionniste Harrison Omonhinmin, il a un faible indice glycémique, ce qui signifie qu'il ne provoque pas de hausse rapide du taux de sucre dans le sang. Comparé à d'autres boissons sucrées, le vin de palme est idéal pour les patients diabétiques. Ce n'est pas un appel à la gourmandise, c'est à consommer modérément et selon le rythme de chacun.

Vertus curatives

Le nutritionniste certifié Harrison Omonhinmin soutient que cette boisson naturelle remplit l'organisme d'énergie, évite la dégénérescence

musculaire, lutte contre le cancer et prévient toutes sortes de maladies cardiovasculaires.

Le vin de palme aide à lutter contre le cancer, précise le nutritionniste Akanno. Il explique que « *par exemple, la vitamine B2 (Riboflavine) recycle le glutathion qui est l'antioxydant le plus crucial qui protège contre les radicaux libres dans le corps. Pour combattre les maladies cardiovasculaires, on peut prendre un peu de vin de palme. La teneur en potassium du vin de palme aide les nerfs et les muscles à bien fonctionner et que ces nerfs et muscles chauffés assurent la normalisation du rythme cardiaque, ce qui réduit la pression sanguine* ».

C'est une boisson énergisante en raison de la présence de glucides. Le spécialiste Akanno indique que la présence de vitamines, de zinc et de magnésium dans le vin de palme en fait un élément du régime que les experts de la peau et des cheveux devraient envisager.

Ces spécialistes n'ont pas hésité à démonter certains mythes. Premièrement, s'agissant de la suggestion de consommer du vin de palme frais pour aider les nouvelles mères à allaiter, ils précisent qu'il n'y a aucun fondement scientifique à cette affirmation, et, vu qu'il contient de l'alcool, il est déconseillé aux mères qui allaitent. Deuxièmement, il ne provoque pas d'ulcère.

Le vin de palme comme alicament

D'après « *The consumption of*

palm-wine in Cameroon: anthropology of a touristic pretext » de Paul Ulrich Otye Elom, **l'une des raisons pour lesquelles le vin de palme attire les touristes, c'est qu'on lui reconnaît les qualités d'un aliment-médicament ou « alicament ».** En effet, au-delà de ne provoquer qu'un éthyisme jugé très négligeable, on estime qu'il soulage particulièrement les maux de ventre et les prévient.

En outre, le vin de palme, mélangé à d'autres écorces, est utilisé pour l'amélioration du lait maternel.

Ces propriétés thérapeutiques de la boisson alcoolisée et d'autres que nous n'avons pas énumérées ici, constituent également une raison importante pour le déplacement des touristes.

Aphrodisiaque

Le vin de palme produit un effet aphrodisiaque, reconnaissent certains consommateurs. Une étude récente a montré que le vin de palme peut protéger les personnes souffrant de dysfonction érectile, stimuler l'appétit sexuel et notamment retarder l'éjaculation. Selon Maman Akpénè, une vendeuse, le prix assez bas du vin de palme n'est pas l'unique motivation des adeptes de cette boisson. « *Ils disent qu'ils ont des nuits mouvementées après être passés par un point de vente de vin de palme* », rigole-t-elle au grand plaisir de ses clients devenus de plus en plus nombreux.

Comment détecter le vrai du faux ?

Lorsqu'il vient d'être récolté, le jus est de couleur blanche et

laiteuse, doux et plutôt sucré.

Au fil des heures, la fermentation s'accroît, le vin produit devient pétillant, fort, parfois âpre, et prend une teinte plus foncée. Par son goût et sa légère effervescence, le vin de palme est plutôt plus proche d'un cidre que d'un vin.

Ainsi pour savoir qu'on a en face de soi un vin de palme original, il faut juste regarder son effervescence dans le verre ou la calebasse.

Le vrai vin de palme est appelé chez les Ewé « Ahatimatoè » ou « Ahakou » littéralement traduit « vin sans eau ». Car les gens ajoutent de l'eau sucrée au vin original pour avoir une bonne quantité à commercialiser. Ce qui ouvre la voie à la prolifération de faux vins de palme sur le marché aujourd'hui.

C'est aussi difficile d'obtenir, aujourd'hui, le vrai vin de palme. Les palmiers bio se font rares vu que les cultivateurs utilisent les engrais chimiques pour la culture du palmier. Ceci peut également agir sur la qualité du vin à obtenir. Privilégier le vin de palme obtenu du palmier bio.

La récolte se fait principalement en saison sèche et constitue une activité annexe à l'agriculture. La quantité de l'extraction du vin varie d'un palmier à un autre.

Cela peut prendre 2 à trois mois pour tout extraire.

Attention : Le vin de palme contient de l'alcool et qu'il est déconseillé aux mères qui allaitent et aux femmes enceintes.

par Elom AKAKPO

Article validé par Mathieu Tobossi, Spécialiste en Hygiène et Qualité Alimentaire

Avocat : consommer avec modération



Image d'avocat

Longtemps critiqué pour sa richesse en matières grasses, l'avocat est aujourd'hui considéré comme un aliment bénéfique pour la santé. Très apprécié dans les salades, il apporte des fibres, des vitamines (K, E et C), du potassium et surtout des oméga-9, des acides gras reconnus pour leurs effets protecteurs sur le système cardiovasculaire.

Cependant, les nutritionnistes rappellent que « sain » ne signifie pas forcément « léger ». Avec environ 160 calories pour 100 grammes, un avocat entier peut fournir entre 250 et 300 calories.

Sa consommation doit donc rester raisonnable afin d'éviter un excès calorique, notamment chez les personnes surveillant leur poids.

Selon les experts, une portion d'environ un demi-avocat par jour peut parfaitement s'intégrer dans une alimentation équilibrée. Consommer un avocat entier de façon occasionnelle n'est pas problématique, mais cela ne

devrait pas devenir une habitude quotidienne si l'alimentation est déjà riche en matières grasses.

Malgré sa teneur élevée en lipides, l'avocat contribue à réduire la mauvaise graisse grâce à ses oméga-9. Il ne peut toutefois pas remplacer d'autres sources de bonnes graisses comme les poissons gras, les noix, les graines ou certaines huiles végétales, qui apportent notamment des oméga-3 essentiels à l'organisme.

Les spécialistes recommandent ainsi de varier les sources de matières grasses et de limiter les cumuls dans un même repas. L'avocat peut par exemple remplacer le beurre, le fromage ou certaines sauces, plutôt que s'y ajouter.

Enfin, certaines personnes souffrant de troubles digestifs ou du syndrome de l'intestin irritable peuvent être sensibles à une consommation fréquente. Comme pour la plupart des aliments, la clé reste donc la modération et la diversité alimentaire.

La vitamine C pour la santé des muscles



Les muscles squelettiques sont ceux qu'on contrôle c'est-à-dire bras, jambes, par opposition aux muscles autonomes entre autres estomac, cœur. Avec l'âge qui avance, ces muscles squelettiques perdent naturellement en masse et en force, et pour contrer ce processus, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière tout au long de l'existence. Mais l'alimentation peut aussi aider, et en

particulier les vitamines. D'après des chercheurs britanniques (University of East Anglia), qu'il s'agisse des adultes d'âge moyen ou plus âgés, la consommation d'aliments riches en vitamine C contribue à réduire la perte de masse musculaire liée à l'âge.

Les sources alimentaires de vitamine C sont variées, puisque de nombreux fruits et légumes en contiennent des concentrations intéressantes : poivron, orange, fruit du baobab ou pain-de-singe, persil, chou vert, citron, mangue, pamplemousse, brocoli, ananas. Et pourtant, une proportion importante de Togolais n'atteint pas les apports quotidiens recommandés.

Or, les quantités ne sont pas exagérées : par exemple une orange par jour, complétée par une portion de légumes lors d'un repas, fournissent déjà des quantités satisfaisantes.

Excès de sommeil : vieillissement précoce



Image d'une femme en train de dormir

Le sommeil est indispensable à notre santé. Il aide le cerveau à éliminer les toxines, favorise la mémoire, régule les émotions et contribue à la régénération de l'organisme. Mais contrairement à une idée largement répandue, dormir davantage n'est pas toujours bénéfique.

Une vaste étude publiée en mai dans la revue scientifique « Nature » révèle que l'excès de sommeil pourrait accélérer le vieillissement biologique. Les chercheurs ont analysé les données de près de 500 000 personnes âgées de 37 à 84 ans afin d'évaluer l'impact de la durée du sommeil sur le vieillissement de différents organes.

Grâce à des examens du cerveau, des analyses de protéines sanguines et de molécules du métabolisme, ils ont observé comment le sommeil influence la santé globale de l'organisme. Les résultats montrent qu'au-

delà de huit heures de sommeil par nuit, plusieurs marqueurs de vieillissement s'aggravent. Un sommeil prolongé est associé à une accélération du vieillissement du cerveau, à une inflammation chronique, à un déclin cognitif progressif ainsi qu'à un risque plus élevé de maladies comme le diabète de type 2. Il est également lié à une augmentation du risque de mortalité.

Selon les chercheurs, la durée idéale de sommeil se situe entre 6,4 et 7,8 heures par nuit. Le point d'équilibre optimal est estimé à environ 7,7 heures pour les femmes et 7 heures pour les hommes. Pour préserver sa santé, il est recommandé de maintenir des horaires de sommeil réguliers, d'éviter les longues siestes et de s'exposer à la lumière naturelle dès le réveil. Un sommeil équilibré reste l'un des meilleurs alliés d'un vieillissement en bonne santé.

POUR FAIRE LE DON DE SANG À LOMÉ



	1. CENTRE NATIONAL DE TRANSFUSION SANGUINE (CNTS) Sis à Doumassessé, près de l'école primaire publique de Doumassessé II et de l'EAMAU.	Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu Samedi de 8h à 13h NUMÉRO VERT 8214
	2. PCD TOKOIN Sis dans le CHU Sylvanus Olympio derrière le service d'hémodialyse.	Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu Tél : 92 13 89 89
	3. PCD KPALIMÉ Sis dans le CHP Kpalimé à côté du service de laboratoire.	Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu Tél : 70 53 66 66
	4. PCD ATAKPAMÉ Sis dans le CHR Atakpamé à côté du service de laboratoire.	Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu Tél : 70 91 33 33
	5. PCD AFAGNAN Sis dans l'Hôpital ST Jean de Dieu d'Agagnan à côté du service de laboratoire.	Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu Tél : 70 86 55 55
	DONNER SON SANG, C'EST SAUVER DES VIES !	Un petit geste pour un grand impact.



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 ...