



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° 868 du 17 Juin 2026

Infusions contre tristesse et dépression



3

CES INFUSIONS POUR SE DESTRESSER

Mal de vivre :
faire ceci pour aller mieux

3

Quand un proche fait une
tentative de suicide : le soutenir

4

Solitude :
une alarme à ne pas négliger

6

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,
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
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Abalo AGBESSI

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

4 causes de la fatigue quotidienne

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



Image d'un homme fatigué

Déshydratation

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

Manque de fer

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

Stress constant

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

Ne pas bouger assez

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

par Jean ELI

Source: « Medical Fitness »

ils ont dit...



Dr Abraham Atekpe,
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 15/06/2026 au 22/06/2026

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
STE RITA	Route pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	72 43 49 39
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
BIOVA	Bd. Houphêt-Boigny	70 23 19 23
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
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attéigou 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 Keguè	70 44 33 33
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
LA RUCHE	Attéigou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SIOLE	Carrefour Afiao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
WASTINE	Adidogome logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, on loin du CMS Mur	98 77 21 50
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé près de la Brasserie BB	70 43 30 43
TCHEP'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
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
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
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
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, Klikamé, 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 Légbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	99 98 66 66
AJP-Abolave	Djabilité, non loin de de l'Institut Scolaire le Souverain	90 41 34 02
Helene	Aveta face au marché d'Aveta	96 98 15 15

Infusions contre tristesse et dépression

Santé Astuces

Le stress est un problème de santé courant qui affecte de nombreuses personnes. Heureusement, il existe des plantes aux propriétés médicinales qui aident à maintenir un esprit calme et une humeur positive. Voici cinq infusions qui peuvent aider à maintenir une bonne humeur.



Image d'une tisane à base de persil

Dans notre société actuelle, le stress est devenu un compagnon quotidien. Pourtant, gérer son stress est essentiel pour préserver la santé physique et mentale. Parmi les solutions naturelles pour lutter contre le stress, les tisanes occupent une place de choix.

Tisane de feuilles de moringa

Le moringa est riche en magnésium, un minéral essentiel pour la régulation du système nerveux.

Il aide à lutter contre la fatigue mentale et le stress chronique.

La feuille de moringa contient aussi des antioxydants, dont la quercétine et la vitamine C, qui aident à réduire l'inflammation et les effets néfastes des radicaux libres, souvent aggravés par le stress. Une étude de 2012, publiée dans le «*Journal of Ethnopharmacology*», a mis en

lumière les effets positifs du moringa sur le système nerveux en démontrant que ses composants bioactifs, notamment les polyphénols et les flavonoïdes, favorisent une réduction de l'anxiété.

Recette : Prendre 10 feuilles de moringa séchées avec ½ litre d'eau potable. Mettre les feuilles dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer et boire deux fois par jour (matin et soir).

Tisane de Bissap

Le bissap, extrait de la fleur d'hibiscus, est une boisson populaire à travers le continent africain, notamment en Afrique de l'Ouest.

Cette tisane acidulée possède des propriétés relaxantes, parfaites pour calmer l'esprit après une journée stressante. Le bissap est riche en

antioxydants qui aident à protéger le corps contre les effets négatifs du stress.

Cette boisson diminue la tension artérielle, un effet souvent associé à la réduction de l'anxiété. Une étude de 2010, publiée dans le «*Journal of Advanced Pharmaceutical Technology & Research*», a démontré l'efficacité de l'hibiscus pour réduire les niveaux de stress oxydatif, un facteur clé dans la gestion du stress et de l'anxiété.

Recette : Faire bouillir une poignée de fleurs d'hibiscus (bissap) séchées et une racine de gingembre dans 1 litre d'eau pendant 10 à 15 minutes. Filtrer, ajouter du miel et boire frais ou chaud.

Infusion de feuilles de baobab

Les feuilles de baobab sont une source naturelle de potassium, pour réguler l'activité nerveuse et musculaire.

Le potassium aide à équilibrer les signaux électriques dans le cerveau, réduisant ainsi les symptômes d'anxiété et de stress. En favorisant la relaxation musculaire, il diminue également les tensions physiques souvent associées au stress.

Le baobab est exceptionnellement riche en vitamine C, un puissant antioxydant qui aide à renforcer le système immunitaire et à réduire l'inflammation dans le corps, un facteur souvent lié au stress chronique. Les feuilles de baobab peuvent se consommer en tant que sauces.

Thé de kinkeliba

Le kinkeliba est riche en antioxydants, notamment les flavonoïdes et les polyphénols, qui jouent un rôle clé dans la protection des cellules contre les dommages causés par le stress.

Ce type de stress, déclenché par des radicaux libres, peut accélérer le vieillissement cellulaire et contribuer à

des états de fatigue mentale et physique.

En neutralisant ces radicaux libres, le kinkeliba aide à réduire les effets néfastes du stress et à favoriser la régénération cellulaire.

Les flavonoïdes, présents en grande quantité dans le kinkeliba, sont réputés pour leurs propriétés relaxantes. Ces composés aident à apaiser l'esprit et à calmer le système nerveux, réduisant ainsi les symptômes d'anxiété et de stress. Ils agissent comme des sédatifs naturels légers, facilitant la relaxation mentale après une journée stressante.

Des recherches publiées dans le «*Journal of Ethnopharmacology*» ont montré que les feuilles de kinkeliba possèdent des propriétés relaxantes grâce à leur teneur en flavonoïdes, agissant efficacement contre l'anxiété légère et le stress oxydatif.

Recette : Infuser une poignée de feuilles de kinkeliba séchées dans de l'eau bouillante pendant environ 15 minutes. Filtrer avant de boire.

Tisane de feuilles de basilic africain

Le basilic africain, ou «*esrou*», est une herbe aromatique aux propriétés adaptogènes. Ce qui signifie qu'elle aide le corps à s'adapter au stress. Il possède des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes qui aident à calmer le système nerveux et à améliorer l'humeur.

Cette plante contient également des composés bioactifs qui aident à réguler le cortisol, réduisant ainsi les symptômes de stress et d'anxiété.

Recette : Faire infuser 5 à 10 feuilles fraîches ou séchées de basilic africain dans 1 l d'eau chaude pendant 10 minutes. Boire tiède 2 fois dans la journée (matin et soir).

par Raymond DZAKPATA

Mal de vivre : faire ceci pour aller mieux

Santé Bien-Etre

La vie confronte parfois chacun à des défis, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs. Ces épreuves peuvent entraîner un sentiment de mal de vivre, une impression de ne pas être bien dans sa peau ou dans son existence. Parfois, ce malaise surgit même quand tout semble aller «*normalement*». Dans de tels moments, il est essentiel de rappeler que personne n'est seul face à ce ressenti et qu'il existe des moyens concrets pour stabiliser son humeur, nourrir l'espoir et retrouver un équilibre.

Un mal de vivre peut avoir plusieurs origines.

On peut, par exemple, traverser des difficultés personnelles temporaires (intimidation, conflit familial, rupture amoureuse, pression financière, deuil, etc.) ; des troubles de santé mentale comme l'anxiété ou la dépression ; des expériences traumatisantes vécues dans le passé, notamment durant l'enfance, et qui continuent d'affecter le présent.

Il arrive aussi qu'on ressente un mal-être sans pouvoir en identifier la cause apparente. Bien souvent, ce mal de vivre résulte d'une combinaison de plusieurs facteurs.

Être à l'écoute de ses sentiments

Lorsqu'on se surprend souvent à dire «*je ne me sens pas bien*» ou que l'on vit une souffrance persistante, il est important de ne pas ignorer ces signaux. Reconnaître ses émotions, même négatives, constitue la première étape.

On peut traverser des moments passagers de fatigue morale ou d'abattement, cela fait partie de l'expérience humaine. Mais lorsque ces ressentis durent ou qu'ils deviennent trop lourds à porter, il faut se rappeler que ce n'est pas anodin.

Quels sont les signes d'un mal de vivre ?

Un mal-être peut se manifester par différents indices, parmi lesquels on peut remarquer une mauvaise humeur qui perdure ; une impression de déconnexion avec soi-même ou avec les autres ; une perte d'intérêt pour ses activités habituelles ; des troubles du sommeil ou de l'alimentation ; une fatigue intense ou un sentiment d'apathie ; du désespoir ou une souffrance persistante ; dans certains cas, des idées suicidaires.

Être attentif à ces signes permet de mieux comprendre ce que l'on vit et de reconnaître qu'un soutien peut être nécessaire.

Gestes simples pour aller mieux

Il existe des gestes simples que chacun peut mettre en place au quotidien pour reprendre confiance et rétablir un certain équilibre.

On parle de stratégies d'autogestion, que l'on peut intégrer progressivement à son mode de vie.

Sur le plan physique, il faut maintenir une bonne hygiène de sommeil, pratiquer une activité sportive que l'on apprécie, manger de façon équilibrée, s'offrir des moments relaxants (écouter



Image d'un homme ressentant le mal de vivre

de la musique, marcher, faire des jeux ludiques en famille ou avec ses amis).

Dans la routine quotidienne, il faut établir une liste de petites choses à accomplir, s'accorder des activités dans lesquelles on se sent compétent, se fixer des objectifs réalistes et atteignables.

Pour mieux faire face aux difficultés, travailler sur la façon dont on se parle à soi-même, apprendre à repérer les signes d'une rechute.

Dans les relations sociales, il faut rester en lien avec des personnes bienveillantes, faire du bénévolat pour aider et se sentir utile.

Pour nourrir l'espoir, il faut s'inspirer de phrases motivantes ou positives, cultiver la gratitude en valorisant les petites joies du quotidien, se réserver du temps pour

les activités qui font réellement du bien. Chaque personne est unique.

On peut donc explorer différentes stratégies afin de découvrir celles qui correspondent le mieux à sa personnalité et à ses besoins.

Quand faut-il s'inquiéter ?

Un mal de vivre qui s'installe au quotidien ou dont l'intensité devient trop grande doit être pris au sérieux. Dans ces cas-là, il est important de ne pas rester seul et de chercher du soutien. On peut contacter un professionnel de santé. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse, c'est une étape vers la guérison.

par Raymond DZAKPATA

Source: «*Mental Health Foundation*»

Quand un proche fait une tentative de suicide : le soutenir

Découvrir qu'un proche a fait une tentative de suicide peut constituer une épreuve bouleversante. Face à une telle situation, on peut ressentir une multitude d'émotions et avoir diverses réactions : le choc, la peur, l'incompréhension ou encore la colère. Personne n'est véritablement préparé à affronter un tel événement, mais il est possible d'apprendre à mieux le comprendre et à trouver des repères pour apporter du soutien, tout en prenant soin de soi.



Image d'un proche en train de soutenir un ami

Lorsqu'une tentative de suicide survient dans l'entourage, on se surprend parfois à ressentir des émotions contradictoires. On peut se dire, «comment a-t-il ou elle put faire cela ?», «il vaut mieux garder cela secret.», «n'a-t-on pas assez aimé, écouté, soutenu ? Qu'aurait-on pu faire différemment ?», «Et si la personne recommençait ?», «Si on fait semblant que cela n'est pas arrivé, peut-être que cela disparaîtra.», «C'était sûrement juste pour attirer l'attention.», «Quelqu'un d'autre peut s'en occuper, ce n'est pas mon problème.»

Il est essentiel de se rappeler que la responsabilité d'un tel geste ne repose pas sur les épaules des proches. Chacun fait de son mieux avec les informations et les moyens dont il dispose.

Trouver les bons mots pour soutenir

Souvent, on se sent démuni face à une personne qui a tenté de mettre fin à ses jours. On redoute de dire la mauvaise chose, de blesser ou de fragiliser davantage. Pourtant, un mot, une

attitude bienveillante peuvent ouvrir un espace de sécurité et de confiance.

On peut dire par exemple, « Je suis désolé que tu aies traversé une telle souffrance. Je suis heureux que tu sois encore là. », « Je suis là pour toi. Tu peux me parler si tu en as besoin. », « Dis-moi ce que je peux faire pour te soutenir. » L'essentiel est d'exprimer une présence, une disponibilité, une volonté de comprendre sans juger.

Réactions à éviter

Certaines attitudes risquent de fermer le dialogue ou de renforcer la souffrance de la personne.

On gagnerait à éviter de paniquer et de dramatiser, d'insulter ou critiquer, de minimiser ou moraliser, d'ignorer ou abandonner, de culpabiliser la personne (« Comment as-tu pu me faire ça ? »), de simplifier le problème en proposant des solutions rapides (« Il suffit de prendre des médicaments »).

Apporter un soutien adapté

Une tentative de suicide n'efface pas le besoin fondamental d'être entendu, reconnu et accompagné. Chacun peut contribuer, à son niveau, à offrir un soutien essentiel.

On peut se rendre disponible et favoriser un climat de confiance. On peut aider à explorer les émotions, sans chercher immédiatement des solutions.

On peut encourager la mise en place de petits pas concrets pour aller mieux. On peut sécuriser l'environnement en retirant les moyens potentiels

d'un nouveau passage à l'acte.

On peut impliquer d'autres proches pour partager la charge émotionnelle.

Encourager le recours à des professionnels tels que les médecins, les psychologues.

Parler de la tentative avec d'autres

Aborder le sujet peut sembler difficile, car le suicide reste tabou dans nos communautés. On peut craindre le jugement ou la stigmatisation. Pourtant, chacun est libre de choisir à qui parler et ce qu'il souhaite dire.

Une réponse simple comme, «Oui, c'est une période difficile, mais nous faisons de notre mieux pour l'accompagner.» peut suffire.

Prendre soin de soi en tant que proche

Soutenir quelqu'un qui a fait une tentative de suicide peut être épuisant. On ne peut pas veiller jour et nuit ni porter seul tout le poids de la situation.

Il est donc nécessaire de préserver sa propre santé. On peut chercher du soutien auprès d'amis ou de membres de la famille.

Consulter soi-même un professionnel pour exprimer ses émotions. On peut accepter ses limites et reconnaître que personne ne peut tout contrôler. Prendre soin de soi n'est pas un signe d'égoïsme, mais une condition pour continuer à être présent auprès de son proche.

par Abalo AGBESSI

Source : « suicide.ca »

Dépression : se soigner

Le rythme de vie effréné et la volonté de performer peuvent mener à un épuisement certain. Pire encore, si d'autres facteurs sont présents, cet état d'esprit peut se transformer en dépression. Personne n'est à l'abri de cette maladie bien réelle qui fait mal, qui affecte l'esprit et le corps, et qui touche aussi les proches.

Pourquoi la dépression survient-elle ?

La cause la plus probable de la dépression est sans contredit «un déséquilibre de certaines substances chimiques présentes dans notre cerveau, qui agissent comme des messagers. D'autres facteurs peuvent contribuer à déclencher la dépression, tels que l'hérédité, la maladie, le stress, l'abus de drogues ou d'alcool et la survenue d'événements marquants», explique Pr Kolou S. Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/ Psychiatrie au CHU Campus de Lomé.

Cela étant, il est clair que le traitement idéal sera la combinaison de médicaments antidépresseurs et d'une psychothérapie personnalisée.

Le médecin procède avant tout à l'élimination ou au diagnostic de maladies concomitantes. D'après Pr Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/Psychiatrie, «la dépression est la plus soignable des maladies mentales. Une fois le diagnostic et le degré de la dépression confirmés, le médecin établira un plan de traitement en fonction des symptômes et de l'état ».

La thérapie médicamenteuse

«Les antidépresseurs sont des médicaments qui agissent en rétablissant l'équilibre entre les différents messagers chimiques présents dans le cerveau. Ils sont classés en

fonction de la substance sur laquelle ils ont une influence afin de normaliser l'humeur », souligne le spécialiste.

En termes clairs, on tente de protéger et même de faire augmenter la quantité de « messagers du bonheur » présents dans le cerveau.

Loin d'être un signe de faiblesse, l'usage d'antidépresseurs représente plutôt un outil primordial dans la lutte contre la dépression. Ces médicaments sont conçus pour éliminer les symptômes dépressifs et permettront de reprendre les activités et retrouver l'état normal plus rapidement. « Les antidépresseurs peuvent entraîner des effets secondaires entre autres : sécheresse de la bouche, insomnie ou somnolence, nausées, vomissements, diarrhées, maux de tête, baisse de la libido. Ces malaises sont souvent transitoires et il existe différentes façons d'y remédier. Toutefois, si on est inquiet ou si on a des questions, consulter le médecin », informe le psychiatre. Il pourra informer et aider à trouver des moyens de minimiser les effets indésirables, ou proposer des alternatives de traitement.

La fidélité au traitement : un enjeu important

L'adhésion au traitement est un concept primordial qui, consiste à être fidèle au traitement proposé par le professionnel de la santé et à y prendre part activement.

Pour Pr Dassa, cette notion est particulièrement importante dans le traitement de la dépression, puisqu'un délai de quelques semaines est nécessaire avant de percevoir les effets bénéfiques des antidépresseurs. Il se peut également que l'on doive essayer différents produits et même des associations de médicaments avant de trouver



Image d'un spécialiste en train d'accompagner un jeune déprimé

le traitement qui convient. « Prendre les médicaments tous les jours, et non seulement quand on se sent le plus mal. L'effet maximal apparaîtra après une prise régulière et quotidienne. Ensuite, afin d'éviter les rechutes, on doit prendre les antidépresseurs pendant plusieurs mois, même si on se sent mieux, et ne jamais arrêter le traitement de façon brusque », conseille Pr Charles Dassa.

« Ne jamais interrompre le traitement sans avoir discuté auparavant avec le médecin. S'il s'avère que de cesser le médicament est approprié, il indiquera comment faire pour ne pas subir les désagréments d'un sevrage trop rapide », poursuit-il.

Favoriser le retour à l'équilibre

La psychothérapie est une partie intégrante du traitement de la dépression. Elle a l'avantage de faire participer la personne à sa guérison, en lui permettant de bien connaître sa maladie et les différentes stratégies possibles pour favoriser le retour à l'équilibre.

Plusieurs ressources d'aide sont disponibles; le médecin peut orienter à ce sujet.

Étant donné que la guérison sera

d'autant plus rapide si on y prend part activement, voici quelques approches à adopter en soutien au traitement: « se relaxer et apprendre à gérer le stress, maintenir de bonnes habitudes de sommeil, bouger et faire du sport pour faire augmenter tout naturellement les messagers chimiques responsables du bien-être, lire, se faire masser, adopter une alimentation équilibrée et riche en oméga-3, profiter du beau temps », recommande le psychiatre.

Vivre avec la dépression

La dépression est un problème de santé bien réel et qui peut avoir des conséquences importantes sur la vie d'une personne. « Ne pas rester seul et s'entourer de gens désireux d'apporter leur aide. Le soutien est le meilleur allié. Surtout, être patient, puisque la guérison demande du temps », conseille Pr Dassa.

« Avec le rythme de vie rapide, il peut être facile d'oublier de faire attention à la santé mentale. Ne pas négliger de prendre soin de celle-ci tout autant que de la santé physique. Prendre du temps pour soi et le bonheur », ajoute-t-il. Après tout, la santé, c'est aussi d'avoir un esprit sain dans un corps sain.

Intoxications alimentaires : mesures pour prévenir

Les intoxications alimentaires sont récurrentes dans nos communautés. Que ce soit dans les maisons, marchés, rues, restaurants, il arrive que les aliments soient intoxiqués ce qui constitue un danger, une réelle menace pour la santé de chaque consommateur. Une intoxication alimentaire peut causer une maladie plus ou moins grave et malheureusement la perte en vies humaines, si une prise en charge rapide et efficace n'est pas faite. Il urge alors de prévenir au maximum toute intoxication alimentaire.



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

Chaque année, 1 personne sur 10 ou 60 millions de personnes dans le monde tombent malades en consommant des aliments contaminés et 420 000 en meurent.

Au moins 220 millions d'enfants contractent des maladies diarrhéiques et 96 000 en meurent annuellement. Selon Kponou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires (Togo), « une intoxication alimentaire peut survenir après avoir mangé des aliments ou bu de l'eau contaminée par des substances microbiennes, chimiques, physiques, ou allergiques ».

Causes de l'intoxication alimentaire

Les intoxications alimentaires peuvent découler d'une contamination de l'aliment avant, pendant ou après sa préparation. « La salubrité des aliments peut être compromise à n'importe quel maillon de la chaîne d'approvisionnement. Un contaminant chimique, physique, microbien ou allergénique peut pénétrer dans un aliment au contact du sol, de l'eau, de l'air, du matériel de production ou de transformation ou de stockage à cause d'un manquement aux règles ou normes d'hygiène », explique Kponou Tobossi.

Symptômes

Une intoxication alimentaire

se signale souvent par l'apparition d'un ou plusieurs symptômes : crampes ou douleurs abdominales, diarrhée, nausées, vomissements, fièvre, maux de tête.

Mesures et conseils

Les aliments les plus sensibles à une intoxication alimentaire sont : viande, poisson, eau, lait. Pour éviter l'intoxication alimentaire, il est essentiel de se laver soigneusement les mains avec de l'eau et du savon avant et pendant la préparation des repas. Il est également important d'utiliser des ustensiles propres et de séparer les planches à découper, en utilisant une planche dédiée aux viandes et poissons crus et une autre pour les autres aliments, afin d'éviter la contamination croisée.

De plus, il est conseillé de ne pas préparer de repas si l'on présente des symptômes de gastro-entérite. Il faut qu'au niveau des gouvernants, des mesures strictes soient mises en place.

Pour Kponou Tobossi, les autorités doivent « installer des services de contrôle de la qualité des denrées alimentaires dans chaque préfecture ou région, former davantage des Ingénieurs Inspecteurs Sanitaires œuvrant pour la salubrité et l'hygiène des aliments, de l'eau et de l'air ».

Graisse abdominale : alerte aux cancers



La graisse abdominale, facteur de risque du syndrome métabolique peut prédire le risque de cancers. Une étude publiée dans « British Journal of Cancer » fait savoir qu'un surplus de graisse d'environ 11 cm autour de la taille augmenterait le risque de cancers liés à l'obésité de 13%.

Pour le cancer de l'estomac, une augmentation de 8 centimètres de graisse autour des hanches est lié

à un risque de plus 15 %. Si on juge être en surpoids ou obèse, on risque de développer certains cancers, y compris celui du sein et l'intestin.

Une étude parue dans la revue « Oncogene » montre que c'est plus l'excès de graisses, notamment au niveau du ventre, que l'excès de poids qui augmente le risque de cancer. Les chercheurs montrent en effet que la graisse viscérale libère des protéines qui alimentent la croissance des cellules cancéreuses.

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) et la graisse abdominale peuvent être de bons indicateurs du risque de cancers liés à l'obésité. Il est important que les gens soient informés sur les moyens de réduire leur risque de cancers. Bien qu'il n'y ait aucune garantie contre la maladie, garder un poids santé en mangeant qualité et en pratiquant une activité physique peuvent aider à lutter contre les risques de cancer.

Générosité : impact sur le moral et la santé

On ne mesure pas toujours l'impact que peut avoir un simple acte d'entraide. Lorsqu'on tend la main à autrui, on ne fait pas seulement du bien autour de soi, on se fait aussi du bien à soi-même. Les bénéfices de l'altruisme sont aujourd'hui largement étudiés par les sciences sociales, la psychologie et les neurosciences, confirmant ce que beaucoup ressentent intuitivement.



Image d'une jeune femme en train de réconforter un senior

1

Aider rend heureux

Selon une étude publiée dans « Nature Communications » (2018), les comportements prosociaux activent les zones du cerveau liées à la récompense, notamment le striatum ventral. Il a été démontré que donner (temps, soutien, écoute) stimule la production de dopamine et d'ocytocine, hormones liées au plaisir, à l'attachement et au bien-être. En d'autres termes, plus on aide, plus on se sent heureux.

2

Lien de solidarité pour rompre l'isolement

En s'impliquant dans des actions de solidarité ou de bénévolat, on crée des opportunités de rencontres. Qu'il s'agisse de collectes, de visites à domicile ou de simples échanges avec des voisins, l'entraide brise la solitude. Les activités en groupe renforcent le sentiment d'appartenance. Ce qui réduit l'isolement social, facteur de risque reconnu pour la dépression et la démence.

3

Relativiser sa situation

Quand on aide des personnes en difficulté, on est souvent amené à revoir ses propres repères. Cela permet de mettre les choses en perspective et de reconnaître la valeur de ce qu'on a. Une étude de « Emmons & McCullough » (2003), sur la psychologie de la gratitude, montre que tenir un journal de reconnaissance augmente le bonheur et réduit les symptômes dépressifs.

4

La gentillesse est contagieuse

Des recherches ont montré que lorsqu'on est témoin d'un acte de gentillesse, on est plus susceptible d'en reproduire un soi-même. Ce phénomène, appelé « elevation », crée un effet domino qui renforce les liens sociaux et favorise un climat de confiance au sein des communautés.

5

Ce que l'on donne revient sous d'autres formes

Les effets bénéfiques de l'aide ne s'arrêtent pas à l'instant de l'action. On garde en soi un sentiment durable d'utilité, de satisfaction et de cohérence personnelle. Cela renforce l'estime de soi, améliore la santé mentale. Selon une revue de littérature publiée dans « BMC Public Health » (2013), le bénévolat est associé à une baisse de la mortalité et à une meilleure qualité de vie, en particulier chez les personnes âgées.

Aider les autres, c'est bien plus qu'un acte altruiste : c'est un investissement dans sa propre santé physique, mentale et sociale. Cela renforce les communautés, encourage les comportements positifs, et surtout, rappelle à chacun qu'il a le pouvoir d'agir, même à petite échelle. On ne changera peut-être pas le monde avec un sourire ou une main tendue, mais on peut changer une journée, une humeur, un cœur.

par Abalo AGBESSI

« Si nous pouvions donner à chaque individu la bonne quantité de nourriture et d'exercice, pas trop peu et pas trop, nous aurions le plus sûr moyen pour la santé. »

Hippocrate

Solitude : une alarme à ne pas négliger

Il arrive, sans même s'en apercevoir, que le monde autour de soi rétrécisse petit à petit. Moins de pas dans les rues, moins de jours au bureau, des rendez-vous entre amis qui s'annulent, des discussions qui se délitent dans un fil de messages sans suite. Parfois, les projets s'effondrent doucement, les invitations se font rares, et fixer une simple date pour se revoir devient un véritable casse-tête. Sans le vouloir, un certain vide peut s'installer. Un léger malaise émotionnel, une fatigue inhabituelle ou un sentiment diffus de déconnexion. Serait-ce de la solitude ? Sûrement, cela peut-être.



Image d'un homme souffrant de la solitude

La solitude n'est pas une étiquette que l'on revendique facilement. Beaucoup continuent à croire qu'il suffit d'avoir des amis ou d'être en couple pour en être épargné. Pourtant, elle peut frapper n'importe qui, à tout moment.

Comprendre la solitude

La solitude n'est pas simplement l'absence de personnes autour de soi. Elle naît surtout du décalage entre les relations vécues et les besoins ressentis, tant en quantité qu'en qualité. C'est une sensation profondément subjective. Il est possible de se sentir seul au milieu d'une foule, ou parfaitement bien en étant seul chez soi.

Parfois, la solitude s'installe lentement, presque imperceptiblement. Ce n'est qu'une fois qu'elle devient persistante qu'elle se révèle.

Signes à ne pas ignorer

La solitude peut se manifester de nombreuses façons. Sur le plan physique, un froid intérieur, un sentiment de vide ou même une douleur diffuse peuvent apparaître. Des recherches montrent d'ailleurs que la douleur émotionnelle provoquée par la solitude est perçue dans le cerveau de manière similaire à une douleur physique.

Certains changements de comportement peuvent également alerter, tels que des routines qui changent,

des troubles du sommeil, des variations d'appétit, un désintérêt pour des activités jadis plaisantes.

La solitude peut entraîner une tristesse persistante, de la fatigue inexplicable, une impression de ne pas appartenir au groupe, même en étant entouré, une hypersensibilité à la critique ou au rejet.

Mais il est essentiel de rappeler que ressentir de la solitude ne signifie pas être brisé.

La solitude est une réponse normale à la déconnexion. Selon le neuroscientifique John Cacioppo, elle joue le rôle d'un système d'alarme évolutif. Dans les temps anciens, être séparé de sa tribu signifiait un danger. Le cerveau développe donc un mécanisme pour signaler cette séparation et inciter à recréer du lien.

En ce sens, la solitude n'est pas une faiblesse mais un signal. Un appel à la connexion.

Il est difficile d'en parler

Malheureusement, la solitude reste encore très stigmatisée. Il existe une honte implicite à l'admettre, notamment chez les hommes. Beaucoup n'osent pas dire qu'ils se sentent seuls, de peur d'être perçus comme faibles ou rejetés.

Ce silence alimente le problème. Plus personne n'en parle, plus la solitude se normalise et s'aggrave.

Effets sur la santé

Lorsqu'elle s'installe dans la durée, la solitude peut avoir

des conséquences sérieuses sur la santé. Selon les études, la solitude chronique peut entraîner la dépression, l'anxiété, l'affaiblissement du système immunitaire, les maladies cardiovasculaires, le risque accru de décès prématuré.

La solitude peut aussi devenir un cercle vicieux : en s'y habituant, une vision négative du monde s'installe. On s'attend au rejet, on évite les autres, et l'isolement se renforce.

Entouré et solitaire

Même en ayant un mari ou une femme, des amis ou un travail enrichissant, un sentiment de solitude peut persister. Car ce n'est pas le nombre de relations qui compte, mais leur sens. Ce qui manque parfois, c'est une connexion plus profonde, un objectif commun, une identité partagée, ou simplement le sentiment d'avoir sa place dans un groupe.

Il ne s'agit pas d'ingratitude ou de faiblesse. Il s'agit de besoins humains fondamentaux.

Que faire alors ?

La première étape est de s'interroger : quelles connexions manquent vraiment ? Est-ce une amitié plus intime ? Un groupe où partager ses passions ?

Une mission commune ?

Repérer ce qui a fonctionné auparavant peut aider. Un club de lecture, un groupe de sport, un engagement dans une association, une simple conversation régulière avec le voisin ou le commerçant du quartier peuvent parfois suffire à rallumer quelque chose.

Et si l'effort semble difficile à faire seul, un professionnel (psychologue, thérapeute) peut proposer des stratégies adaptées pour créer ou renforcer des liens.

Les causes structurelles de la solitude

La solitude n'est pas toujours le fruit d'un parcours individuel.

Elle est aussi structurée par la mauvaise planification des quartiers, les inégalités sociales, les conditions de travail, les normes culturelles, la longue durée d'une pandémie, et même le changement climatique (canicules, catastrophes, déplacements).

La solitude ne signifie pas simplement être seul, elle prend racine dans l'isolement social imposé par un environnement inhospitalier.

par William O.

Source : « The conversation »

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »

Jean-Louis Moré

Journée mondiale du donneur de sang 2026

le CNTS appelle à davantage de solidarité pour sauver des vies

Le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) a célébré, le 12 juin 2026 à Lomé, la Journée mondiale du donneur de sang, placée sous le thème « Une goutte d'humanité. Donnez du sang. Sauvez des vies », commémorée chaque année le 14 juin. L'événement a réuni les partenaires institutionnels et techniques du CNTS, les donateurs bénévoles ainsi que plusieurs acteurs engagés dans la promotion du don de sang au Togo.



Table des officiels lors du lancement

Cette édition 2026 place l'humanité au cœur de chaque don de sang. Pour le Directeur du CNTS, Professeur Agrégé Feteke Lochina, le don de sang dépasse largement le cadre d'un simple acte médical. « Cette année, la Journée place l'humanité au cœur de chaque don de sang, présenté comme un acte de compassion, de solidarité et d'altruisme. Cette campagne, fondée sur l'idée selon laquelle l'humanité tout entière peut se refléter dans une seule goutte de sang, fait passer le don du sang du simple acte médical à un geste profondément humain », a-t-il souligné.

Chaque poche de sang collectée

953 dons de sang, soit 9,13 dons pour 1 000 habitants, un niveau supérieur à la moyenne africaine estimée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) à 5,2 dons pour 1 000 habitants.

Malgré cette performance, le besoin national annuel est estimé à 81 000 dons, ce qui révèle un déficit important. « Malgré ces près de 74 000 dons de 2025, des besoins non satisfaits continuent à exister à hauteur de 19,11 %, ce qui correspond à 20 490 produits sanguins dérivés que les centres de transfusion n'ont pas pu fournir », a indiqué le Directeur du CNTS.

Cette situation montre que de nombreux patients continuent de

déjà collecté près de 21 000 dons de sang. L'institution ambitionne d'atteindre 52 000 poches de sang d'ici la fin de l'année grâce à une mobilisation accrue des donateurs et des partenaires.

Une responsabilité partagée

Au-delà des donateurs, le Directeur CNTS, Prof Feteke, a insisté sur le rôle de chaque acteur du système de santé dans l'amélioration de la disponibilité du sang.

Il a invité les donateurs à persévérer dans leur générosité, les professionnels de la transfusion à offrir une expérience accueillante et mémorable aux donateurs, et les structures sanitaires à promouvoir une utilisation rationnelle des produits sanguins.

L'État a également été appelé à poursuivre ses investissements dans le secteur de la transfusion sanguine, notamment pour accélérer l'automatisation des activités.

Quant aux partenaires nationaux et internationaux, ils sont encouragés à renforcer leur soutien à travers l'organisation de campagnes de collecte, l'appui

matériel, technique et financier ainsi que les actions de sensibilisation.

Hommage aux donateurs de sang

La célébration a également été l'occasion de rendre hommage aux milliers de donateurs bénévoles qui, par leur geste, contribuent quotidiennement à sauver des vies.

« Aux donateurs de sang, un grand merci ! Et persévérance pour la suite », a déclaré le directeur du CNTS. Il a également exprimé sa gratitude aux partenaires pour leur accompagnement dans les efforts visant à améliorer la disponibilité et la sécurité des produits sanguins au Togo.

Alors que les besoins demeurent importants, le message de cette Journée mondiale du donneur de sang 2026 est clair : chaque goutte de sang donnée est une chance supplémentaire de sauver une vie. Un acte simple, gratuit et profondément humain qui demeure l'une des expressions les plus concrètes de la solidarité.

par Jean ELI



Photo de famille des donateurs de sang et du Directeur de CNTS

contribue à créer un lien vital entre les citoyens et participe à la protection de la santé de tous. Cette vision rejoint d'ailleurs le slogan de la Journée mondiale de la santé 2026 : « Unissons-nous pour la santé. Soutenons la science ».

Des résultats encourageants mais encore insuffisants

En 2025, le Togo a enregistré 73

faire face à des difficultés d'accès aux produits sanguins, notamment les femmes victimes d'hémorragies lors de l'accouchement, les enfants souffrant d'anémie sévère, les accidentés de la route ou encore les personnes nécessitant des interventions chirurgicales.

Pour l'année en cours, les chiffres restent encourageants. Depuis janvier 2026, le CNTS a

POUR FAIRE LE DON DE SANG À LOMÉ

1. CENTRE NATIONAL DE TRANSFUSION SANGUINE (CNTS)

Sis à Doumasséssé, près de l'école primaire publique de Doumasséssé 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'Afagnan 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 ...