VSF
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

20 ans SANTÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 880 du 09 Septembre 2026

Sédentarité : le mal silencieux



BOUGER BEAUCOUP DANS LA JOURNEE POUR RESTER EN PLEINE FORME

Boissons naturelles contre anxiété et stress 3

Conseils pour une rentrée scolaire en pleine forme 6

Drépanocytose et transfusion sanguine: un défi de taille 4

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Face terrain de Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière.
Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important.
La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace.
Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.

20 SANTÉDUCATION

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
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

Danser pour prendre soin de sa santé mentale



Image d'un couple en train de danser

Dans l'étude « *La danse pourrait être plus efficace que d'autres exercices pour améliorer la santé mentale* », rendue publique le 12 février 2024, les chercheurs ont analysé les données de près de 1 300 participants, de tous âges et de diverses conditions de santé, allant des individus en bonne santé aux patients atteints de maladies chroniques telles que la fibromyalgie, la maladie de Parkinson ou l'insuffisance cardiaque.

Les résultats ont été sans équivoque : la danse s'est avérée être plus efficace, que d'autres formes d'activité physique pour améliorer une série de résultats psychologiques et cognitifs.

L'apprentissage de séquences de danse peut stimuler la cognition, la danse en couple ou en groupe peut favoriser les interactions sociales, et l'aspect artistique peut améliorer le bien-être psychologique.

Les bienfaits de la danse sur la santé mentale sont nombreux et variés. En plus d'améliorer le bien-être émotionnel et de réduire les symptômes de la dépression, la danse semble également renforcer la motivation, la cognition sociale et certains aspects de la mémoire.

Que ce soit par le biais de mouvements rythmés, de rencontres sociales ou d'expression artistique, la danse offre une multitude de bienfaits pour le corps et l'esprit, faisant d'elle bien plus qu'une simple activité récréative.

par **Jean ELI**

ils ont dit...



Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus,
Directeur Général de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

«Les maladies non transmissibles et les troubles de santé mentale sont des tueurs silencieux, nous privant de vies et d'innovation. Nous disposons des outils nécessaires pour sauver des vies et réduire les souffrances. Des pays comme le Danemark, la Corée du Sud et la Moldavie ouvrent la voie, tandis que d'autres piétinent. Investir dans la lutte contre les maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires (crises cardiaques et AVC), les cancers, les maladies respiratoires chroniques et le diabète, n'est pas seulement une question d'économie intelligente : c'est une nécessité urgente pour des sociétés prospères. Les troubles mentaux (l'anxiété, la dépression) sont également très répandues dans tous les pays, touchant des personnes de tous âges et de tous niveaux de revenu....»

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIES DE GARDE DU 07/09/2026 au 14/09/2026

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
CRISTAL	Face EPP BE-AKLASSOU, BOULEVARD Felix BOIGNY	70 44 40 18
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPHOUET BOIGNY Lomé-Bè	70 44 25 03
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
RAOUDHA	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	Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thèrèse	96 68 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
LA RUCHE	Attiégou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	96 80 10 00
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
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, non loin du CMS Mur	98 77 21 53
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, près de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ZILIDJI	Derrière le marche d'agoè zongo	92 61 66 08
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, non loin de l'ECOLE LA BRUYERE	90 17 49 28
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
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra,Quartier Sanyramé, non loin du rond-point	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
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 Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94
SAINT PIO	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatèmé	96 86 86 86

Santé Plante

Boissons naturelles contre tristesse, anxiété et stress

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.

Dans la 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. Il contient aussi des antioxydants, notamment 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.



Image d'une tisane de feuilles de moringa

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 oxydatif. 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.**

par **Abalo AGBESSI**

Santé Alimentation

Cantines scolaires : bien nourrir les enfants

Au Togo, les cantines scolaires jouent un rôle essentiel dans la réussite éducative et la santé des enfants. Elles ne se limitent pas à offrir un repas ; elles constituent un véritable outil de lutte contre la malnutrition et un soutien pour les familles. Mais que doivent contenir ces repas pour garantir une bonne croissance ? Et comment les parents qui n'ont pas accès à ce service peuvent-ils assurer une alimentation équilibrée à leurs enfants ?



Image des élèves qui mangent dans une cantine

Les données communiquées par l'Agence nationale d'appui au développement à la base (ANADEB) en début de 2025 resortent que, ce sont 161 630 élèves à travers tout le pays qui bénéficient de repas gratuits à l'école. La répartition régionale révèle un accent particulier mis sur les zones les plus vulnérables.

La région des Savanes arrive en tête avec 58 122 bénéficiaires, suivie de 33 754 élèves dans les Plateaux, 30 413 dans la Kara, 21 446 dans la Maritime, et 17 895 dans la Centrale.

Lancé comme simple projet il y a 17 ans, le dispositif a pris une dimension nationale en 2020 avec le soutien du Programme Alimentaire Mondial (PAM) et de la Banque mondiale. L'objectif est de freiner la déscolarisation, notamment en milieu rural, et de favoriser le maintien des enfants à l'école, tout en luttant contre la malnutrition infantile.

Importance de cantines scolaires

La cantine scolaire n'est pas seulement un lieu où les enfants mangent, mais un espace qui contribue à réduire la faim en milieu scolaire et à favoriser la concentration, à améliorer les performances scolaires.

Elle aide à soulager les parents, en particulier dans les zones rurales ou défavorisées, et également à promouvoir de bonnes habitudes alimentaires dès le jeune âge.

Que doivent manger les enfants pour une bonne santé ?

Un repas équilibré doit contenir des féculents (maïs, riz, igname, manioc) qui sont une source d'énergie, des protéines (haricots, soja, œufs, poisson, viande, lait) essentielles pour la croissance, des légumes et fruits (tomates, carottes, feuilles vertes, mangues, papayes, oranges) riches en vitamines et minéraux, de bonnes graisses (huile végétale, arachide, avocat) importantes pour le développement du cerveau, et de l'eau en évitant les boissons sucrées.

Conseils pour les parents sans accès à la cantine

Tous les parents ne peuvent pas inscrire leurs enfants à la cantine. Mais il est possible d'assurer une bonne alimentation à moindre coût grâce à quelques astuces.

Préparer une boîte repas maison, un peu de riz ou de pâtes avec sauce aux haricots ou aux légumes et un fruit.

Il faut privilégier les produits locaux tels que le soja, le haricot, le maïs ou le manioc qui sont facilement accessibles et nutritifs.

Varier les repas, par exemple, en alternant les féculents (igname, riz, pâte), ajouter parfois un œuf ou un petit morceau de poisson séché.

Il faut également donner un petit-déjeuner simple mais nourrissant, comme une bouillie enrichie (maïs + arachide + soja), du pain avec de la pâte d'arachide, ou des beignets accompagnés d'un fruit. Aussi, remplir une gourde d'eau potable pour éviter les boissons sucrées souvent vendues aux abords des écoles.

Un enfant bien nourri est un enfant qui apprend mieux, qui tombe moins malade et qui a toutes les chances de construire un avenir prometteur.

par **Raymond DZAKPATA**

Source: « republiquetogolaise.com »

Santé **Psychologie**

Bonnes pratiques pour la santé des enseignants

La rentrée scolaire a commencé ce 15 septembre 2025 au Togo, et il est indispensable que les enseignants abordent cette nouvelle année dans les meilleures conditions de santé. Leur bien-être physique, alimentaire et mental est non seulement essentiel pour leur propre équilibre, mais aussi pour leur efficacité en classe et leur capacité à inspirer les élèves.

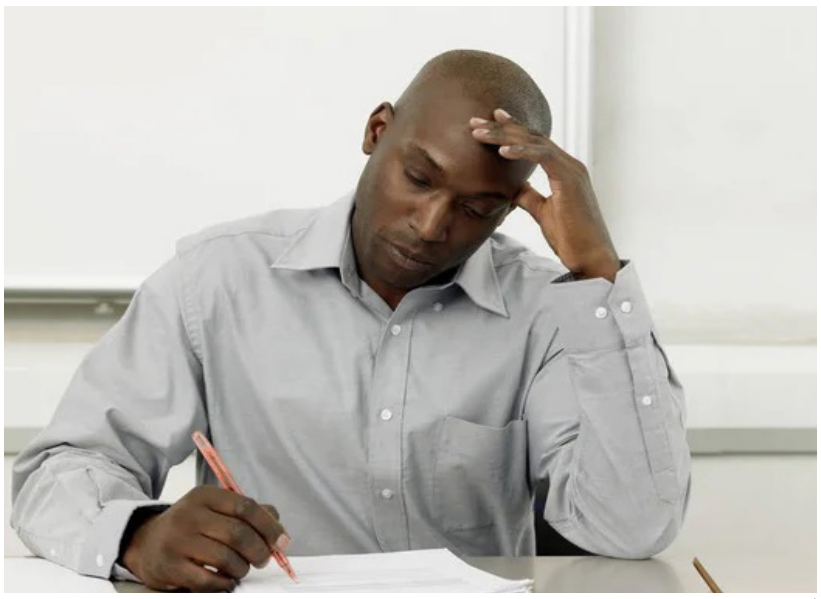


Image d'un enseignant stressé

La santé de l'enseignant est un enjeu indispensable impactant le bien-être individuel, l'efficacité du système éducatif et le développement des générations futures.

Pratiquer des activités physiques

Les enseignants sont souvent exposés à des douleurs chroniques et à des troubles musculosquelettiques (TMS), notamment au niveau du dos, du cou et des épaules.

Une étude menée à Douala, au Cameroun et publiée en 2022, rapporte que la prévalence des TMS chez les enseignants du secondaire est très élevée (84 % sur 12 mois), avec des zones particulièrement affectées telles que le cou (54 %), les lombaires (43 %) et les épaules (35 %). Le risque est considérablement plus élevé chez les enseignants physiquement inactifs, c'est-à-dire qui ne pratiquent pas d'exercices physiques.

Un manque général d'activité physique, de prise de conscience de l'importance de la santé, et une offre insuffisante de services de protection sanitaire sont mentionnés comme obstacles majeurs à l'amélioration de la santé physique des enseignants.

Il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière, adaptée aux contraintes de temps comme les marches courtes, les étirements, les pauses actives.

Adopter une alimentation saine et équilibrée

Les habitudes alimentaires des enseignants influencent à la fois leur bien-être personnel et leur capacité à promouvoir de saines pratiques auprès des élèves. Nombreux sont celles et ceux ayant des comportements alimentaires défavorables.

Dans une étude publiée dans «BMC Public Health» (2022) menée dans des écoles arabophones en Israël, 79 % des enseignants étaient en surpoids ou obèses, adoptaient une nutrition non équilibrée et ne répondaient pas aux recommandations en matière d'activité physique.

De manière similaire, en Arabie Saoudite, une étude révèle que 38,6 % des enseignants du primaire étaient en surpoids et 33,5 % obèses. Seulement 9 % possédaient d'excellentes connaissances nutritionnelles, et 84% pratiquaient peu ou pas d'activité physique.

Il est recommandé d'adopter un régime alimentaire équilibré, riche en légumes, fruits, des noix. Faire des pauses en consommant des fruits et non des boissons sucrées. Encourager les enseignants à adopter des pratiques alimentaires régulières pour améliorer leur énergie et leur humeur.

Stress, burnout et bien-être psychologique

Les enseignants font face à une pression mentale intense, une lourde charge de travail, des exigences émotionnelles, une gestion administrative, qui favorisent l'épuisement professionnel. Les enseignants du primaire ressentent un stress près de 40 % plus élevé que la moyenne des travailleurs, et ceux du secondaire environ 25 % supérieur.

Le conflit entre travail et vie personnelle est particulièrement fort.

L'étude «*Lifestyle and work-related correlates of psychosocial health among Australian teachers*», publiée en mars 2023 en Australie, **montre que les enseignants ayant adopté au moins trois comportements positifs liés au bien-être (activité physique, alimentation équilibrée, sommeil suffisant) présentaient moins de détresse psychologique et de burnout, et un meilleur bien-être spécifique au travail.**

Il est conseillé d'avoir un sommeil régulier pour se réveiller de bonne humeur.

Discuter avec ses collègues de ses soucis libère un peu de ces charges mentales. Aussi, créer de bonnes relations avec ses élèves aide également à être de bonne humeur et à préserver sa santé mentale.

par **Elom AKAKPO**

Santé **Focus**

Drépanocytose et transfusion sanguine: un défi de taille

La drépanocytose est une maladie génétique qui pose un problème de santé publique majeur. La principale anomalie est la présence de globules rouges anormaux déformés en faucille. Elle touche un nombre important de personnes (entre 4 et 5% de la population au Togo) et nécessite des traitements complexes qui commencent tout comme la maladie dès la petite enfance. L'un d'eux, la transfusion sanguine, est vital pour corriger l'anémie chronique dont souffrent les patients porteurs de certaines formes de la maladie et prévenir des complications vasculo-occlusifs graves. Ceci souligne l'importance du don de sang. Bien que le Togo ait besoin d'environ 80 000 poches de sang par an, selon le Centre national de transfusion sanguine (CNTS), la collecte est souvent insuffisante pour répondre à la demande.

La drépanocytose déforme les globules rouges et réduit leur capacité à transporter l'oxygène. C'est une préoccupation majeure, car elle touche de nombreux patients. Les transfusions sanguines sont un traitement vital.

Elles remplacent les globules rouges défectueux par des globules sains.

Cela permet de réduire les symptômes et d'améliorer la qualité de vie des patients et reste un besoin constant pour les drépanocytaires.

Ce traitement, même s'il ne guérit pas la maladie, apporte un espoir important aux malades et à leurs familles.

Un manque de donneurs volontaires

Le Centre national de transfusion sanguine (CNTS) du Togo estime le besoin annuel du pays à 80 000 poches de sang.

La drépanocytose est l'une des principales raisons de cette demande.

Malheureusement, la collecte de sang ne couvre pas ces besoins. L'un des défis majeurs est le manque de donneurs volontaires.

Dans les pays voisins, comme le Cameroun, une grande partie des dons provient de personnes donnant pour un proche (donneurs familiaux ou donneurs de remplacement). Toutefois, au Togo, c'est le système de dons volontaires qui prévaut.

Pour combler le déficit, des campagnes de sensibilisation sont menées pour encourager la population à donner son sang, un geste essentiel pour sauver des vies.

Le CNTS du Togo continue son travail de sensibilisation et cherche à mobiliser les donneurs pour sauver des vies et améliorer la prise en charge des drépanocytaires.

Chaque jour, elle ouvre ses portes aux personnes de bonne volonté pour le don.



Image d'un don de sang

Pour faire le don de sang, il faut se rendre au :

- Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS), sis à Doumasséssé, près de l'école primaire publique de Doumassessé II et de l'EAMAU. Le centre est ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu et le Samedi de 8h à 13h. Numéro vert 8214.

- 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

- 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

- 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

- 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.

par **Jean ELI**

Santé Bien-Etre

Sédentarité : le mal silencieux

Une personne peut faire du sport et être pourtant sédentaire. Au travail, dans les transports, devant la télévision ou le téléphone, les longues heures passées assis ou allongé se multiplient. Au Togo comme ailleurs, l'évolution de ce mode de vie inquiète. Associée à une alimentation déséquilibrée et à d'autres facteurs de risque, la sédentarité contribue à créer un terrain favorable aux maladies cardiovasculaires dont le surpoids, l'hypertension, le diabète et. Face à ce phénomène, le message des spécialistes est simple : il faut se lever, marcher et bouger davantage, tout au long de la journée.



Image d'un homme sédentaire

La sédentarité s'installe souvent sans que l'on s'en rende compte. Une journée peut commencer par un trajet en voiture ou à moto, se poursuivre par plusieurs heures assis au bureau, avant de se terminer devant la télévision, l'ordinateur ou le téléphone portable. **Une personne peut ainsi rester immobile une grande partie de sa journée sans avoir le sentiment de « ne rien faire ». Pourtant, les longues périodes passées assise ou allongée, lorsque l'on est éveillé et que la dépense énergétique est très faible, correspondent bien à un comportement sédentaire.**

Le phénomène concerne toutes les catégories de la population. Le fonctionnaire ou l'employé de bureau peut rester plusieurs heures devant son ordinateur.

Le conducteur de taxi, de taxi-moto ou de véhicule professionnel passe également de longues périodes assis. La commerçante peut rester derrière son étal pendant une grande partie de la journée. Quant aux élèves et étudiants, ils alternent souvent cours assis, téléphone portable, ordinateur, télévision et jeux vidéo.

Sédentarité et inactivité physique : deux réalités différentes

Une confusion persiste dans le grand public : être sédentaire ne signifie pas nécessairement ne pratiquer aucune activité physique.

Une personne qui court ou marche 30 minutes chaque matin peut ensuite passer huit ou neuf heures assise devant un ordinateur, dans les transports et à la maison. Elle est physiquement active, mais son comportement peut néanmoins rester fortement sédentaire.

A l'inverse, une personne qui ne pratique pas de sport organisé peut marcher beaucoup dans sa journée et accumuler moins de temps en position assise.

« *On définit désormais la sédentarité comme le fait de rester trop longtemps dans une position assise ou allongée, sans dormir* », explique le Dr Damien Ekoué-Kouvahey, médecin du sport. Il recommande notamment d'éviter les périodes prolongées sans mouvement.

Il n'existe pas de seuil médical unique permettant de déclarer officiellement une personne « sédentaire ».

Toutefois, huit à dix heures ou plus de temps sédentaire quotidien correspondent à un niveau élevé dans de nombreuses études. La durée des périodes ininterrompues passées assis est également importante.

Villes et nouvelles habitudes de vie

L'urbanisation transforme progressivement les habitudes quotidiennes en Afrique. Les déplacements motorisés, les emplois moins physiques et l'omniprésence des écrans réduisent les occasions de bouger. **Au Togo, l'enquête nationale STEPS 2021 révèle que 13,2 % des adultes âgés de 18 à 69 ans n'atteignaient pas le niveau d'activité physique recommandé par l'OMS.**

Le phénomène apparaît plus marqué dans les villes : 20,1 % des adultes urbains étaient concernés, contre 8,8 % en milieu rural. Le rapport classe cette population parmi celles exposées au risque de sédentarité. Ces chiffres illustrent une transformation du rapport au mouvement. Dans les villes, les transports motorisés, les emplois de bureau et les loisirs devant les écrans prennent une place croissante.

Le phénomène dépasse donc largement la seule population des travailleurs de bureau.

Immobilité et la mauvaise alimentation

La sédentarité associée à une alimentation déséquilibrée au surpoids, au tabagisme ou d'une consommation excessive d'alcool, augmente le risque de maladies chroniques. Le risque est plus grand lorsque l'immobilité s'accompagne d'une alimentation déséquilibrée.

L'immobilité réduit la dépense d'énergie

Rester longtemps assis réduit la dépense énergétique quotidienne. Lorsque cette faible dépense s'associe à une alimentation trop calorique, l'excédent d'énergie peut être stocké sous forme de graisse, favorisant ainsi le surpoids, l'obésité et la survenue des maladies cardiovasculaires dont l'hypertension et les perturbations de la régulation du glucose et de la sensibilité à l'insuline.

Les données de STEPS 2021 sont préoccupantes : 27,4 % des adultes de 18 à 69 ans étaient hypertendus, contre environ 19 % en 2010. L'hyperglycémie ou le diabète concernait 4,9 % de cette population, contre 2,6 % en 2010. Plus de 30 % de la population était par ailleurs en surpoids ou obèse, dont 11,7 % obèse.

Cœur, diabète, cancers : les conséquences

La sédentarité prolongée est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, notamment les maladies coronariennes et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et l'infarctus ou crise cardiaque. Elle est également associée à un risque plus élevé de diabète de type 2, notamment à travers les perturbations métaboliques liées au manque de mouvement.

Certaines données scientifiques établissent aussi une association entre des niveaux élevés de comportement sédentaire et certains cancers, notamment le cancer du côlon, de l'endomètre et du poumon.

Effets sur la santé mentale

Le manque d'activité physique et la sédentarité peuvent également avoir des répercussions sur la santé mentale.

A l'inverse, une activité physique régulière est associée à une diminution des symptômes de dépression et d'anxiété ainsi qu'à une amélioration du bien-être et du sommeil.

A long terme, l'immobilité peut aussi contribuer à l'affaiblissement musculaire, à la raideur articulaire, à une diminution de la condition physique et à une perte de mobilité, surtout chez les personnes âgées.

Se lever et bouger

La solution ne consiste pas uniquement à pratiquer une activité sportive intense. Il faut également réduire le temps passé assis. « *Rester assis trop longtemps, ce n'est pas bon pour la santé. Au travail, si on le peut, penser à marcher un peu toutes les deux heures* », recommande le Dr Damien Ekoué-Kouvahey.

Quelques habitudes simples peuvent être intégrées au quotidien dans les services ou à la maison : se lever régulièrement, marcher pendant les pauses, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur lorsque cela est possible, effectuer quelques étirements ou encore se déplacer pour parler à un collègue au lieu de lui envoyer tout le temps un message.

Théophile, 33 ans, chef de projets dans un cabinet à Lomé, raconte avoir trouvé une manière simple de casser l'immobilité au bureau : placer sa poubelle à l'autre bout de la pièce afin d'être obligé de se lever, et se déplacer jusqu'au bureau d'un collègue lorsqu'il doit échanger avec lui plutôt que d'envoyer un mail ou de téléphoner.

Le mouvement comme réflexe quotidien

Chaque mouvement compte. D'après les spécialistes, même de courtes interruptions de la position assise peuvent être bénéfiques. L'objectif est donc de multiplier les occasions de mouvement au cours de la journée.



Image des femmes en train de marcher

La lutte contre la sédentarité commence dans les gestes ordinaires: marcher davantage, interrompre une période assise, réduire le temps passé devant les écrans, prendre les escaliers, faire du vélo, jardiner, jouer avec les enfants ou simplement se lever régulièrement. Des gestes simples, mais qui, répétés jour après jour, peuvent contribuer à réduire les risques liés à un mode de vie trop sédentaire.

Mais l'activité physique doit aller de pair avec une alimentation équilibrée : **davantage de fruits, légumes, légumineuses et aliments peu transformés, et moins de boissons sucrées, de produits ultra-transformés, de sel, de sucres et de graisses consommés en excès.**

Source: « Organisation Mondiale de la Santé (OMS) »

par **Gamé KOKO**

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

Jean-Louis Moré

Santé **Bien-Etre**

Conseils pour une rentrée scolaire en pleine forme

La rentrée scolaire est souvent synonyme de nouveaux vêtements, de fournitures scolaires et de reprise d'un rythme plus soutenu. Mais au-delà des préparatifs matériels, cette période constitue également un moment important pour veiller à la santé et au bien-être des enfants. Sommeil, activité physique, santé mentale, asthme ou encore choix du sac à dos : quelques précautions peuvent favoriser une rentrée plus sereine.



Image d'une élève en train de manger

La rentrée scolaire marque aussi une période de transition pour le corps et l'esprit des enfants. Adopter les bons réflexes dès les premiers jours peut contribuer à une année scolaire plus saine et sereine.

Laver les vêtements neufs avant de les porter

Les vêtements et chaussures neufs peuvent contenir diverses substances chimiques issues de leur fabrication, notamment des colorants, des résidus ou des impuretés. Certaines de ces substances peuvent provoquer des réactions allergiques chez les personnes sensibles. **Entre 2016 et 2018, l'Agence nationale française de sécurité sanitaire (Anses) a mené une recherche biomédicale afin d'identifier des substances chimiques susceptibles d'être responsables d'allergies cutanées chez des patients présentant des réactions après le port de vêtements ou de chaussures.** Des analyses ont permis de confirmer, dans certains cas, la présence de substances incriminées. **Par précaution, il est donc recommandé de laver tout vêtement neuf avant de le porter pour la première fois, en particulier lorsqu'il est destiné aux enfants ou susceptible d'être en contact prolongé avec la peau.**

Attention à la recrudescence des crises d'asthme

La rentrée scolaire peut également s'accompagner d'une augmentation des crises d'asthme chez certains enfants. **L'exposition aux allergènes présents dans l'environnement scolaire peut également jouer un rôle.** Les parents d'enfants asthmatiques doivent donc veiller à la continuité du traitement prescrit et s'assurer que l'établissement scolaire connaît les mesures à prendre en cas de crise.

Retrouver progressivement un bon rythme de sommeil

Après plusieurs semaines de vacances, reprendre brutalement le rythme scolaire peut être difficile. Il est préférable de réinstaurer progressivement une routine de sommeil quelques jours avant la rentrée. **Fixer des heures régulières de coucher et de réveil, limiter l'utilisation des écrans avant le sommeil, instaurer des moments calmes et favoriser la lecture peuvent aider les enfants à mieux récupérer.** Les besoins varient selon l'âge. Les enfants ont généralement besoin de davantage de sommeil que les adolescents, pour lesquels 8 à 10 heures par nuit sont souvent recommandées. Un sommeil suffisant contribue à la concentration, à la mémoire, à l'équilibre émotionnel et aux performances scolaires.

Prendre soin de la santé mentale

Le retour à l'école peut être source d'excitation, mais aussi d'anxiété. Nouveaux enseignants, changement d'établissement, pression scolaire ou difficultés relationnelles peuvent susciter des inquiétudes chez certains enfants. Les parents et tuteurs ont intérêt à discuter avec eux de leurs sentiments et de leurs éventuelles craintes. **Il est important de leur rappeler qu'il est normal d'être inquiet et de les aider à mettre des mots sur leurs émotions.** Une fois l'année scolaire commencée, certains signaux doivent attirer l'attention : refus répété d'aller à l'école, isolement, changements importants de comportement ou baisse soudaine des résultats scolaires.

Bien choisir et bien porter son sac à dos

Le sac à dos constitue un autre élément important de la rentrée. Un sac mal adapté ou excessivement lourd peut entraîner des douleurs et favoriser de mauvaises postures. L'enfant doit porter son sac sur les deux épaules et éviter d'y transporter des objets inutiles. Une attention particulière doit être accordée à son poids afin qu'il reste adapté à la morphologie de l'élève.

Bouger pour mieux apprendre

Enfin, la reprise des cours ne doit pas signifier l'abandon de l'activité physique. La pratique régulière d'un sport ou simplement le fait de marcher, courir et jouer contribue au bon développement physique des enfants. Elle participe à la réduction du stress, améliore le sommeil et favorise le bien-être mental.

Déparasiter les enfants avant la rentrée

La rentrée scolaire est aussi une occasion de s'intéresser à la santé digestive des enfants. Dans les zones où les parasitoses intestinales sont fréquentes, les vers peuvent affecter leur bien-être et, dans certains cas, leur état nutritionnel. **Avant toute administration d'un vermifuge, il est donc préférable de demander conseil à un professionnel de santé, notamment lorsque l'enfant est très jeune, malade ou présente des symptômes persistants. Une consultation peut également permettre d'écarter d'autres causes de fatigue ou de douleurs abdominales.** La prévention reste tout aussi importante : lavage régulier des mains, consommation d'eau potable, lavage des fruits et légumes, bonne cuisson des aliments et utilisation de latrines propres contribuent à réduire le risque de contamination.

Source: « Agence nationale française de sécurité sanitaire (Anses) »

par **Jean ELI**

Santé Chronique

10 septembre 2026 : Journée mondiale de la prévention du suicide

Suicide : apprendre à écouter

Longtemps entourée de silence, de tabous et parfois de jugements, la question du suicide reste difficile à aborder au Togo. Pourtant, les recommandations internationales montrent qu'il est possible d'agir. Prévenir le suicide ne relève ni du seul médecin, ni de la seule famille, ni de l'État : c'est une responsabilité collective, dans laquelle chacun doit toutefois jouer un rôle précis.



Image d'un jeune chez une psychologue

Le suicide est l'une des réalités les plus difficiles auxquelles une société puisse être confrontée. Derrière chaque décès, il y a une personne, une histoire, une famille et une communauté profondément marquées.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), à l'échelle mondiale, toutes les 40 secondes, une personne met fin à ses jours et toutes les trois secondes, une personne fait une tentative de suicide. De plus, 800.000 à 1.000.000 de personnes se suicideraient chaque année et 79 % de tous les suicides ont lieu dans les pays à revenus faibles et intermédiaires.

L'Afrique n'est pas épargnée par le phénomène. Les données de l'OMS dégagent un taux moyen de 12 suicides pour 100.000 habitants, taux qui est de 10,5 au niveau mondial. En moyenne, les hommes africains se suicident nettement plus que les femmes.

Au Togo, la situation ne semble pas s'améliorer. Selon les dernières données de l'OMS publiées en 2020, les décès par suicide ont atteint 711 ou 1.43% des décès totaux. Cette situation est encore confirmée par le rapport de l'OMS publié en septembre 2019 qui classe le Togo au 8ème rang des pays africains où l'on se suicide le plus.

L'OMS rappelle également que le phénomène est complexe : ses déterminants peuvent être sociaux, psychologiques, biologiques, culturels et environnementaux. Il serait donc réducteur de chercher une cause unique à chaque passage à l'acte.

Au Togo, la question doit être abordée avec la même prudence. Il ne s'agit ni de dramatiser, ni de minimiser, mais de reconnaître qu'une politique de prévention efficace nécessite d'abord de pouvoir parler du problème, produire des données fiables et faciliter l'accès à l'aide. Le silence n'est pas une stratégie de prévention.

Parler ouvertement du suicide ne pousse pas une personne à passer à l'acte. Au contraire, une conversation peut lui permettre d'exprimer sa souffrance et de reconsidérer sa décision.

C'est une nuance essentielle : *«écouter ne signifie pas diagnostiquer»*. Un proche peut écouter et accompagner sans prétendre remplacer un psychologue, un psychiatre ou un autre professionnel formé.

Le Togo a un cadre stratégique : le défi est désormais celui de l'action

Le Togo dispose d'un Plan stratégique de santé mentale 2024-2027. Ce document national place notamment au cœur de son approche la prévention, l'accès aux soins, l'intégration de la santé mentale dans le système de santé et la collaboration entre différents secteurs. Il insiste également sur l'empathie, le respect de la dignité, la participation communautaire et la réduction de la stigmatisation.

Cette orientation est importante car la santé mentale ne peut être traitée uniquement dans les services psychiatriques.

Encore faut-il que les orientations stratégiques soient suffisamment traduites dans la réalité quotidienne telle que le personnel qualifié, les services accessibles, les médicaments disponibles, les mécanismes d'orientation, la sensibilisation et le suivi des personnes en difficulté. C'est là que se trouve probablement l'un des principaux défis.

L'OMS rapportait en juin 2026 que le Togo comptait moins de dix psychiatres agréés pour une population de plus de huit millions d'habitants, tout en soulignant les difficultés particulières d'accès aux soins de santé mentale dans les zones rurales. Ces chiffres permettent de comprendre pourquoi la prévention ne peut pas reposer uniquement sur les spécialistes.

Que peut faire la population ?

La population constitue le premier environnement dans lequel une personne évolue. Un collègue, un voisin, un camarade de classe, un ami ou un membre de la famille peut parfois être le premier à constater qu'une personne ne va pas bien.

Il ne s'agit pas de rechercher systématiquement des « signes de suicide » chez tout individu triste ou silencieux. Il s'agit plutôt d'encourager une culture dans laquelle exprimer une souffrance n'est pas automatiquement considéré comme une faiblesse.

Lorsqu'une personne semble profondément en détresse, l'attitude la plus utile peut être de l'écouter sans jugement, de rester en contact avec elle et de l'encourager à rechercher une aide adaptée.

Et lorsqu'une situation semble urgente, il ne faut pas rester seul face au problème : les services de santé, les professionnels compétents ou les services d'urgence doivent être sollicités rapidement.

Les familles : soutenir sans porter seules la responsabilité

La famille occupe une place centrale dans la prévention. Mais il faut aussi éviter une erreur : culpabiliser les familles lorsqu'un suicide survient.

Dire qu'une famille aurait forcément dû voir venir le drame est souvent injuste. Certaines personnes dissimulent leur souffrance, certaines crises surviennent rapidement et les proches ne disposent pas toujours des connaissances nécessaires pour identifier une situation à risque.

Le rôle de la famille est donc avant tout de maintenir le dialogue, d'éviter l'isolement lorsque cela est possible et de faciliter l'accès à une aide professionnelle. La prévention doit également permettre aux familles elles-mêmes d'être accompagnées.

L'école : prévenir avant la crise

Tout récemment, après les résultats de fin d'année scolaire 2025-2026, il y a eu une vague de jeunes élèves qui se sont donnés la mort. Cette période a déclenché chez la population des questions.

Les établissements scolaires et universitaires représentent un autre espace essentiel. Les jeunes peuvent être confrontés à des difficultés scolaires, familiales, relationnelles ou économiques, mais aussi à l'isolement, au harcèlement ou à une pression importante concernant leur avenir.

L'OMS recommande notamment de favoriser les compétences socioémotionnelles chez les adolescents. L'objectif n'est pas de transformer les enseignants en psychologues, mais de permettre aux jeunes de mieux gérer certaines difficultés et surtout de savoir demander de l'aide. **Cela suppose aussi la mise en place de mécanismes simples d'orientation : lorsqu'un enseignant ou un responsable constate une situation préoccupante, il doit savoir vers qui orienter le jeune.**

Les professionnels de santé : détecter, prendre en charge et suivre

Le système de santé joue évidemment un rôle majeur. La prévention passe par l'identification précoce des personnes en détresse, l'évaluation de leur situation, la prise en charge et le suivi.

L'OMS recommande précisément ces quatre étapes : **identifier, évaluer, prendre en charge et suivre les personnes concernées par des comportements suicidaires.**

Mais pour que cela fonctionne, les professionnels doivent disposer de formations, de moyens et de structures vers lesquelles orienter les patients. Le renforcement des soins de santé mentale au niveau primaire pourrait donc constituer un levier important, notamment dans les zones éloignées des grands centres urbains.

L'État : financer, coordonner et évaluer

La responsabilité des pouvoirs publics est particulière. L'État doit créer les conditions permettant aux autres acteurs d'agir : politiques publiques, financement, formation des professionnels, disponibilité des soins, collecte des données et coordination entre les secteurs.

Le Plan stratégique de santé mentale 2024-2027 du Togo prévoit justement une approche interdisciplinaire et intersectorielle, associant notamment la santé, l'éducation, le social, la justice et d'autres domaines. Cette approche correspond aux recommandations de l'OMS, qui considère que la prévention du suicide doit mobiliser plusieurs secteurs : santé, éducation, travail, agriculture, justice, médias et autres acteurs. Autrement dit, le ministère de la Santé ne peut pas être le seul ministère concerné.

Les leaders religieux : des alliés, pas des substituts

Dans une société où les responsables religieux et traditionnels jouent un rôle important dans la vie communautaire, leur contribution peut être précieuse. Ils peuvent contribuer à réduire la stigmatisation, encourager les personnes en difficulté à parler et les orienter vers des structures adaptées.

Mais une distinction doit être clairement établie. L'accompagnement spirituel ou communautaire peut compléter la prise en charge médicale et psychologique, mais ne doit pas systématiquement la remplacer.

La prévention efficace n'est pas une compétition entre médecine, religion et tradition. Elle repose sur la complémentarité.

Les médias : informer sans exposer ni glorifier

Le rôle des médias est particulièrement sensible. Lorsqu'un suicide survient, le journaliste doit informer sans transformer le drame en spectacle. L'OMS recommande une couverture médiatique responsable et met notamment en garde contre le sensationnalisme et la description détaillée des méthodes utilisées. Elle recommande également de mettre en avant les possibilités d'aide et les récits favorisant l'espoir et le rétablissement.

Un bon traitement journalistique devrait donc répondre à une question simple : ***« Après avoir lu ou regardé ce reportage, le public est-il mieux informé sur la prévention et l'accès à l'aide ?»*** Si la réponse est oui, le média remplit une véritable fonction de santé publique.

Prévenir le suicide ne signifie pas promettre qu'aucun drame ne se produira jamais. Cela signifie créer davantage de possibilités pour qu'une personne en détresse puisse être entendue, accompagnée et prise en charge avant qu'il ne soit trop tard.

par **Raymond DZAKPATA**

Sources : « Organisation mondiale de la Santé (OMS) - Suicide : principaux faits et stratégies de prévention. » ; « Ministère de la Santé, de l'Hygiène publique et de l'Accès universel aux soins du Togo - Plan stratégique de santé mentale 2024-2027 » & « OMS – Bureau Afrique -Togo : réussir le pari de la santé mentale en milieu rural, 17 juin 2026 »

Maïvit

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 ...