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 SANTÉ EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 881 du 16 Septembre 2026

Bien-être mental : aliments et recettes



LES ALIMENTS ESSENTIELS POUR LE BON FONCTIONNEMENT DU CERVEAU 3

Adokougbi : attention à sa consommation 4

Aliments pour la croissance des enfants 4

5 clés pour gérer sa colère 5

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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

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

20 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

Talons hauts : attention aux conséquences sur la santé

Les talons hauts sont souvent perçus comme un symbole d'élégance et de féminité. Mais derrière leur attrait esthétique se cache une réalité moins glamour. Ces chaussures, qui allongent la silhouette et boostent la confiance en soi, sont également responsables de nombreux troubles musculosquelettiques.



Image des talons hauts

Amy, 24 ans, employée dans un magasin de vêtements, partage son expérience, « *Porter des talons m'a donné l'impression d'être plus professionnelle, mais au bout de quelques mois, j'ai développé une douleur persistante dans le dos. Mon médecin m'a dit que c'était dû à la pression sur ma colonne vertébrale. L'essentiel est de se sentir bien dans ses chaussures et dans sa peau.* » Quant à Tata Féli, 35 ans, commerçante au marché de Lomé, elle regrette ses choix passés, «*J'aurais aimé être avertie plus tôt sur les risques. Aujourd'hui, je souffre d'arthrose à cause des années passées en talons.* »

Ces témoignages illustrent une réalité vécue par de nombreuses femmes. Selon les experts, les talons hauts affectent directement la posture et sollicitent excessivement les muscles et articulations.

Impact sur la santé

Les professionnels de santé sont unanimes. Les dangers liés au port des chaussures à talons hauts sont énormes et sont de court et à long terme. Les talons hauts modifient l'alignement naturel du corps et exercent une pression disproportionnée sur certaines zones, notamment sur la colonne vertébrale dont les talons forcent une cambrure accentuée, augmentant le risque de douleurs lombaires et cervicales. Aussi sur les genoux, l'usure prématurée des articulations peut conduire à des maladies comme l'arthrose. Igor Komlan Takpake, Technicien Supérieur en Podo-orthésie au Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO) à Lomé souligne que « *les femmes qui portent ces chaussures souffrent généralement des gonarthroses, douleurs au niveau des genoux ; des fractures malléolaires, douleurs à la cheville ; la colonne vertébrale est touchée. Nous avons également comme problème de santé le hallux valgus qui est la déformation ou la déviation du gros orteil vers l'extérieur, avec des chaussures à talons hauts à aiguilles, c'est tout le corps de la femme qui est en souffrance* ».

Pour les adeptes qui ne peuvent pas s'en passer de ces chaussures aux talons hauts, Igor Komlan Takpake conseille des talons larges qui sont plus stabilisants.

Les talons aiguilles sont à proscrire, car soigner les maladies causées par ces chaussures coûte des millions, surtout quand une opération chirurgicale est nécessaire. Si l'élégance impose des chaussures à talons hauts, la santé rappelle à l'ordre.

par **Jean ELI**

ils ont dit...



Pr Jean-Marie Damorou
Cardiologue (Togo)

« L'insuffisance cardiaque (IC) c'est lorsque le cœur devient incapable d'assurer à l'organisme c'est-à-dire aux organes et des cellules la quantité de sang nécessaire pour leur bon fonctionnement. C'est la difficulté pour la pompe cardiaque, et plus largement pour le système cardio-circulatoire, à s'adapter en terme de débit et de pression. Pour prévenir l'insuffisance cardiaque, il faut manger moins gras, moins sucré, moins salé. Pratiquez l'activité physique aérobie. Faire des exercices qui permettent de s'oxygéner. Tout le monde doit faire au moins 30 minutes de marche par jour. C'est un médicament. On peut faire la natation et le jogging. Il faut éviter le tabac, les drogues, diminuer la consommation de l'alcool. Bien dormir au moins 8h par jour, gérer les émotions surtout le stress. Nous devons consommer beaucoup de fruits et légumes, manger sainement, variée et équilibrée. On peut avoir une vie normale quand on a une insuffisance cardiaque, en respectant un certain nombre de contraintes : observance du traitement médicamenteux, respect des règles alimentaires et exercice physique. Le malade doit être discipliné et suivre toutes les ordonnances du médecin pour vivre encore longtemps.»

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 DU14/09/2026 au 21/09/2026

HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
ECLAIR	Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
OCEANE	Rue HOULATA, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes, près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	71 00 09 09
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Face au centre de santé d'ADAKPAME	72 33 51 58
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	96 80 09 96
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'eglise Pentécôte	90 49 44 56
AURORE	LANKOUVI, non-loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan, non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, voie douane d'Adidogomé - Carf Limousine	70 45 74 92
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou, Carrefour Margot	91 50 50 45
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDY	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP	70 90 19 60
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DAFEANNE	Agoè-sogbossito,Route reliant le contournement au camp GP	70 77 69 42
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
MAA-LA	Agoè Demakpoè, non loin de l'école la Référence	90 10 60 92
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quaincaillerie MACO	70 12 44 44
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémé Carrefour kponsé	70 17 87 87
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00

Santé Alimentation

Bien-être mental : aliments et recettes

Stress, angoisse, anxiété, troubles nerveux, irritabilité, sautes d'humeur, déprime passagère, fatigue nerveuse, lorsqu'on est soumis à ces tensions, on peut vite prendre de mauvaises habitudes alimentaires. On grignote, on se jette sur des gâteaux ou des aliments caloriques et à faibles apports en nutriments essentiels. Quand on se sent très stressé, l'un des premiers réflexes que l'on a, c'est d'aller soit à la pharmacie, soit chez le médecin, pour se faire prescrire des médicaments. Mais y a-t-il une autre alternative, plus saine, plus naturelle, aussi efficace ? Il existe pourtant une liste d'aliments qui aident vraiment à réguler le stress et qui peuvent accompagner dans les périodes difficiles. Riches en minéraux et vitamines, ces aliments représentent un véritable apport au quotidien. Ils sont bons pour l'équilibre alimentaire et ont une réelle action bénéfique sur le cerveau.



Image des aliments bons pour l'équilibre et le bien-être mental

Fruits

Ces fruits, ananas, banane, poire, dattes, avocats, mangue, orange, fruits renferment deux antistress puissants : le potassium et les acides gras monoinsaturés.

Ces deux éléments nutritifs diminuent la pression artérielle et les acides gras monoinsaturés sont, importants pour éloigner la dépression.

Ces fruits sont reconnus pour avoir une action anti-inflammatoire et pour améliorer la circulation du système circulatoire et cardiovasculaire. Leur richesse en oligoéléments permet une bonne transmission de l'influx nerveux, une bonne oxygénation du cerveau et règle la teneur en eau de la cellule.

Oléagineux

Amandes, arachides, noix de cajou, cacao, noisette, noix, céréales complètes sont des véritables concentrés d'énergie, riches en zinc. Or, une carence en zinc peut être à l'origine de troubles de l'apprentissage, de la pensée, de la mémoire et de l'attention. Ils aident à maintenir les neurones au top de leurs capacités. Ils apportent des sucres lents pour nourrir le cerveau et les cellules nerveuses, et des vitamines B qui permettent d'équilibrer l'humeur.

Légumes

Epinards, laitue, persil, tomates, poivrons, carottes, sont gorgés de vitamines et de minéraux qui aident à lutter contre le stress. Les chercheurs de l'université de Sydney, en Australie, estiment que les personnes qui consomment entre trois et quatre portions de légumes par jour courent 12% de risques de stress. De précédents travaux ont mis l'accent sur les bénéfices anti-stress des légumes verts riches en vitamine B9 qui, permettent d'augmenter la production d'hormones capables de stabiliser l'humeur comme la sérotonine et la dopamine.

Œufs et produits laitiers

Quand on parle d'œufs et de nutriments, on pense surtout aux protéines, mais ils présentent également une teneur en vitamines du groupe B, réputées pour leurs vertus antistress. Généreux en calcium, en magnésium, les produits laitiers aident à maîtriser le stress. Plus particulièrement, le lait fournit du tryptophane qui aide à produire de la sérotonine et à procurer une sensation de détente.

Epices

Curcuma, cannelle, ail, oignon, gingembre, piment, enveloppent, réchauffent et stimulent les neurones. Leur action influence par exemple les fonctions cérébrales en boostant la concentration, la mémoire et l'attention.

Connues pour leurs vertus anti-inflammatoires et anti-oxydantes, ces épices activent l'hormone de la bonne humeur, la sérotonine.

Recette : Faire bouillir ½ litre d'eau avec une cuillère à café a poudre de cannelle et un morceau de gingembre frais épluché et coupé en morceaux. Laisser cuire 5 min puis éteindre le feu et laisser infuser 10 min. Sucrer avec du miel. A prendre 15minutes après le petit déjeuner.

Recette 2 : Porter à ébullition 250 ml d'eau. Ajouter 1 cuillérée a café de curcuma frais râpé et 1 cuillérée a café de gingembre frais râpé. Faire mijoter à feu doux. Laisser infuser le mélange pendant 10 à 15 minutes. Filtrer le tout puis ajouter 1 cuillérée a café de poivre noir, 1 cuillérée a café de jus de citron et 1 cuillérée a café de miel. A prendre 15minutes après le petit déjeuner.

Les oméga 3

Pour garder le stress sous contrôle, ajouter des acides gras oméga-3 à l'alimentation. Ces acides gras essentiels freinent les hormones du stress et protègent contre la dépression.

Opter aussi pour les huiles végétales: noix, « kluklui », soja, noix de palmiste. Riches en Oméga-3 et en vitamine E, elles protègent le cerveau en neutralisant les radicaux libres.

Plantes

Certaines plantes ont naturellement des vertus anxiolytiques et déstressantes. Elles peuvent permettre de mieux gérer le stress et les angoisses au quotidien.

Opter pour menthe poivrée, moringa, basilic, pissenlit, vrai kinkéliba, citronnelle. Consommées sous forme de thés, tisanes, infusions, elles ont des effets bénéfiques sur la vigilance, la concentration et la mémoire, donc contre le stress, l'angoisse et la dépression.

Recette à la citronnelle : Un bouquet moyen de citronnelle fraiche portée à ébullition dans 500 ml d'eau (quantité d'1 sachet pure water) pendant 5 minutes. Retirer du feu. Ajouter 2 citrons pressés et leur zeste. Laisser infuser pendant 5 minutes. Boire à jeun le matin.

Un bain

Le bain relaxe aussi bien le corps que l'esprit. Une parenthèse de douceur qui relaxe les muscles, évacue les tensions et fait oublier tous les soucis dans les vapeurs d'un instant. Penser aussi aux huiles essentielles.

Des recherches distinctes ont montré que l'inhalation de l'odeur de l'huile de menthe poivrée peut apaiser l'anxiété chez les personnes hospitalisées pour une crise cardiaque ou un accouchement. **Quelques gouttes de ces huiles essentielles antifatigue suffisent à noyer les tensions dans l'eau du bain.**

Le miel

Il contribue à la production d'endorphines qui influent favorablement sur l'angoisse.

Il est source **de vitamines B, C, de minéraux tels que le magnésium, potassium, fer, cuivre ; donc excellents pour combattre la fatigue et le stress.**

Prendre son temps

Le meilleur remède pour gérer la pression quotidienne est de prendre le temps. Un bien-être global favorisé non par la lenteur, mais par des pauses.

Par exemple s'offrir de véritables pauses-déjeuner. Quitter le bureau, s'asseoir devant une table… et se donner le temps de manger. Savourer les aliments, boire, mâcher lentement. Une pause de qualité soulage durablement le stress, et fournit, au passage, énergie et motivation pour aller au bout d'une journée intense.

Les ennemis du cerveau

Les graisses saturées occupent la première place sur la liste des ennemis du cerveau.

On les trouve surtout dans le beurre, la crème, la charcuterie : c'est-à-dire les graisses d'origine animale.

Mais c'est moins dans l'alimentation que dans l'hygiène de vie et l'environnement que se trouvent le plus grand nombre des ennemis du cerveau.

Il s'agit notamment de l'alcool, du tabac, des drogues et de la pollution (notamment celle liée aux métaux lourds, comme le mercure ou l'aluminium, mais aussi celle causée par les pesticides et les additifs). Enfin, attention aux carences, qui témoignent d'une insuffisance dans l'alimentation et nuisent au bon fonctionnement du cerveau.

par **Elom AKAKPO**

Santé **Focus**

Adokougbi : attention à sa consommation

Les croupions de dinde connus sous le nom d'Adokougbi au Togo et chofi au Ghana, sont très appréciés pour leur goût, particulièrement lorsqu'ils sont frits. Les croupions de dinde continuent d'être consommés malgré leur interdiction au Togo depuis 2004. Par moment, les services publics compétents opèrent des saisies et destructions de produits congelés importés dont les croupions de dinde ou Adokougbi. Pourquoi cette partie de la dinde est-elle interdite ? Que contient-elle réellement ? Les accusations d'antibiotiques et de produits chimiques sont-elles fondées ? Est-ce une viande recommandée à la consommation ? Quelques questions qui interpellent et qui méritent des éclaircissements.



Image d'Adokougbi

Le croupion est une partie anatomique naturelle de la dinde. Il ne s'agit pas d'une viande fabriquée artificiellement. Mais le croupion se compose de peau et de tissu adipeux. Des travaux scientifiques consacrés aux politiques alimentaires décrivent ce genre de viande comme une viande bon marché et particulièrement grasse, exportée vers plusieurs pays à revenus faibles ou intermédiaires en Afrique.

Adokougbi interdit au Togo en 2004

Au Togo, l'arrêté n°17/MAEP/SG/DEP du 27 juillet 2004 interdit l'importation, l'entreposage et la distribution des croupions de dinde sous toutes leurs formes.

C'est à ce titre que des services compétents de la douane notamment, procèdent à des saisies et destructions des cargaisons ou cartons de croupions de dinde et autres produits congelés sujets non adaptés à la consommation publique.

Ceci dit, lorsqu'un consommateur trouve aujourd'hui Adokougbi sur le marché togolais, leur présence ne signifie pas qu'ils sont légalement autorisés ou que l'interdiction est levée.

Interdiction des croupions de dinde au Ghana

Depuis 1999, le Ghana a interdit l'importation du « *turkey tail* » ou croupion de dinde et d'autres produits de volaille dont la teneur en matières grasses dépassent 15%. Donc la principale raison de l'interdiction au Ghana du croupion de dinde est sa forte teneur en matières grasses.

Quel type de gras trouve-t-on dans le croupion ?

Le croupion de dinde est particulièrement riche en graisses, notamment les graisses saturées. Lorsque ces dernières sont consommées en excès, elles peuvent contribuer à augmenter le niveau du mauvais cholestérol.

Adokougbi et la friture

Au Togo comme et au Ghana, adokougbi est très souvent consommé frit. La friture augmente le niveau en gras de cette viande, elle ajoute une nouvelle charge énergétique.

Lorsque l'huile est réutilisée de nombreuses fois et fortement chauffée, elle se dégrade et peut produire des composés d'oxydation indésirables. **La combinaison devient alors défavorable: croupion très gras + peau + friture + huile parfois réutilisée + sel. Aussi, on note la présence évidente de produits chimiques, des conservateurs et des médicaments dont les antibiotiques. Tout ceci combiné, renvoie à une liste de maladies potentielles comme surpoids, obésité, hypertension artérielle, problème cardiaque, diabète de type 2, insuffisance rénale, le cancer.**

Dans la plupart des cas de ces viandes, les vraies origines ne sont pas toujours connues.

On cite certains pays en Asie, voire même des pays Européens et du continent Américain. Mais qui sait réellement ? Au Togo d'après les données des résultats de l'enquête STEPS 2021, on note 30% de personnes en surpoids, 11% de personnes souffrant de l'obésité, 27,4% d'hypertendus, au moins 5% de diabétiques.

Face à une viande particulièrement grasse, souvent frite et dont l'origine et la traçabilité peuvent être incertaines lorsqu'elle est introduite clandestinement, il est préférable de ne pas la consommer et de privilégier des sources de protéines mieux contrôlées et moins grasses dont la volaille locale, les haricots et autres légumineuses.

par **Gamé KOKO**

Sources : « Ghana News Agency », « OTR », « whatYouEat »

Santé **Alimentation**

Aliments pour la croissance des enfants

La croissance d'un enfant et d'un adolescent est un processus complexe qui nécessite une attention particulière à la nutrition. L'alimentation joue un rôle fondamental dans la capacité du corps à développer des os solides, des muscles et à fournir l'énergie nécessaire au développement physique et mental. Adopter une alimentation spéciale pour l'enfant permet à ce dernier de grandir naturellement et de préserver sa santé physique et mentale.

Rôle des protéines et de l'énergie

Les protéines sont les briques de construction de l'organisme, bons pour la croissance des muscles, la réparation des tissus et le bon fonctionnement du système immunitaire.

Il est nécessaire d'inclure des sources de protéines variées dans l'alimentation pour soutenir une croissance saine. On trouve des protéines de haute qualité dans les œufs et les poissons, dans les légumineuses, comme les haricots, le niébé ou le voandzou.

Les enfants ont aussi besoin d'une source d'énergie constante pour leurs activités et leurs poussées de croissance. Des aliments riches en glucides complexes, tels que le mil, le sorgho ou l'igname, assurent une énergie durable.

Ce qui est préférable aux sucres rapides présents dans les boissons sucrées ou les aliments transformés.

Calcium et vitamine D

La croissance en taille est directement liée au développement des os.

Le calcium est le minéral le plus abondant dans les os, et la vitamine D aide le corps à l'absorber et à l'utiliser.

Ces deux nutriments sont donc indispensables et disponibles dans les produits laitiers, comme le lait et le yaourt.

Pour la vitamine D, une exposition modérée au soleil est efficace, de même que la consommation de poissons gras et de jaunes d'œufs.

Les légumes verts à feuilles comme le gboma, les feuilles du moringa, Aloma, l'Adémè, les feuilles de baobab sont riches en vitamine K et en calcium, et contribuent à la solidité des os.

Alimentation variée et des habitudes saines

Au-delà des nutriments spécifiques, une alimentation variée est la clé. Il est important d'inclure quotidiennement des fruits et légumes pour leurs vitamines, minéraux et fibres.

De plus, les fruits à coque (arachides, noix de cajou) et les graines fournissent des graisses saines qui favorisent le développement du cerveau et l'absorption des vitamines liposolubles.



Image des aliments riches en protéines et en énergie

La manière de présenter les aliments a une grande influence sur les enfants. **L'implication des enfants dans la préparation des repas et la création de routines autour des menus de repas en famille sont des méthodes qui encouragent une relation positive avec la nourriture.**

par **Jean ELI**

Sources : « Santé Magazine», « RFI/ Priorité Santé »

Santé Psychologie

5 clés pour gérer sa colère

Dans un contexte social où les injustices, les violences et les frustrations quotidiennes s'accumulent, la colère est une émotion omniprésente. Chez les jeunes, les femmes, les travailleurs, elle gronde, parfois silencieuse, parfois explosive. Pourtant, mal comprise ou mal gérée, la colère peut blesser autant qu'elle protège. Comment gérer sainement cette émotion naturelle sans l'étouffer ni la laisser se consumer ?



Image d'une dame en colère

par **Abalo AGBESSI**

Des études montrent que l'intériorisation ou l'extériorisation de la colère accélère le vieillissement biologique et augmente le risque de maladies chroniques. Heureusement, il existe des solutions simples et accessibles pour mieux gérer et protéger son bien-être.

Reconnaître sa colère sans la juger

La première étape pour désamorcer une colère est de l'identifier clairement. Trop souvent, on cherche à la réprimer ou à l'ignorer, ce qui ne fait que l'intensifier.

Selon une méta-analyse publiée dans «*Emotion Review*» (2015), reconnaître une émotion de manière consciente, active des zones du cerveau liées à l'autorégulation émotionnelle.

Cela permet au cortex préfrontal de reprendre le contrôle sur les impulsions. **Au lieu de dire «je vais exploser», il faut se dire : «Je ressens de la colère parce que...». Ce petit changement aide à prendre du recul.**

Respirer pour calmer le système nerveux

La colère accélère le rythme cardiaque, augmente la tension artérielle et déclenche un mode de défense (fuite ou attaque). Respirer lentement et profondément active le nerf vague. Ce qui aide à calmer le corps et l'esprit.

La recherche scientifique «*The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults*» (2017) du scientifique chinois Xiao Ma et ses pairs dans « *Frontiers in Psychology*» montre que la respiration profonde (4 à 6 respirations par minute) réduit significativement les marqueurs de stress et la réactivité émotionnelle.

Il faut pratiquer la cohérence cardiaque en inspirant pendant 5 secondes, expirant pendant 5 secondes. Répéter cela pendant 5 minutes.

Exprimer sa colère de manière saine

La colère n'est pas le problème. C'est la façon dont elle est exprimée qui peut devenir destructrice ou libératrice. L'expression saine implique de dire ce qu'on ressent sans violence ni accusation.

Dans l'article « *The dimensionality of counterproductivity: Are all counterproductive behaviors created equal? Journal of Vocational Behavior*» publié dans « *Journal of Applied Psychology*» (2000), les environnements qui encouragent une expression émotionnelle contrôlée réduisent les comportements agressifs et améliorent le bien-être des individus.

Il est recommandé d'utiliser la méthode OSBD (Observation – Sentiment – Besoin – Demande) issue de la communication non violente: « Quand j'ai vu [fait], j'ai ressenti [émotion] car j'ai besoin de [besoin]. Je demande que [demande]. »

Comprendre les causes profondes de sa colère

La colère est souvent une émotion de surface qui masque une douleur plus profonde : injustice, humiliation, peur ou sentiment d'impuissance. Identifier ces racines permet de mieux la transformer. Selon l'approche cognitive de Beck (1976), la colère est souvent liée à des schémas de pensée (croyances) comme: «*je dois être respecté à tout prix*». **Travailler ces pensées réduit l'intensité de la réaction émotionnelle.Il faut se poser la question « Qu'est-ce que je défends vraiment en étant en colère ? » (ma dignité, ma sécurité, ma liberté ?)**

Transformer la colère en action constructive

La colère peut être un moteur de changement si elle est dirigée avec clarté et canalisation.

Elle a inspiré des luttes pour la justice, des créations artistiques, des mouvements citoyens.

Dans l'étude « *Effects of Fear and Anger on Perceived Risks of Terrorism: A National Field Experiment* » publiée dans « *The Journal of Personality and Social Psychology*» (2001), il a été montré que la colère peut stimuler la motivation à agir contre des injustices sociales lorsqu'elle est perçue comme légitime et bien ciblée.

Il est conseillé en ce cas d'écrire, dessiner, militer, proposer. Utiliser sa colère pour éclairer et construire, pas pour détruire.



Santé Actualité

4es Assises Africaines de Dermatologie : l'Afrique mise sur l'expertise et l'innovation

Les 4es Assises Africaines de Dermatologie se tiennent les 14 et 15 septembre 2026 à Lomé. Organisées par la Fondation Pierre Fabre, en collaboration avec la Société Togolaise de Dermatologie et des Infections Sexuellement Transmissibles (SOTODERM), elles réunissent des dermatologues, médecins généralistes, chercheurs, acteurs de santé publique et partenaires autour des enjeux liés à la santé de la peau en Afrique.



Photo de famille des participants

Après Bamako en 2017, Lomé en 2019 et Abidjan en 2022, cette quatrième édition entend renforcer le partage d'expériences, la formation des professionnels et la recherche, tout en favorisant des solutions adaptées aux réalités africaines. **Pour la Fondation Pierre Fabre, engagée depuis plusieurs années dans l'amélioration de l'accès aux soins et aux médicaments de qualité dans les pays du Sud, ces Assises vont au-delà d'un simple rendez-vous scientifique.** « *Nous souhaitons favoriser le développement des compétences, permettre le partage des expériences et rapprocher les différents acteurs, pour faire émerger ensemble des réponses adaptées aux besoins du continent africain* », a souligné le Pr Serge Resnikoff, administrateur et président du Comité scientifique de la Fondation Pierre Fabre.



Vue partielle des participants

Un enjeu de santé publique

La reconnaissance des maladies de la peau comme enjeu de santé publique, notamment à travers la résolution WHA78.15 de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), donne une portée particulière à cette rencontre. Pour Jean-Marie Tessi, ministre en charge de la Santé au Togo, cette reconnaissance doit désormais se traduire dans les pratiques. « *Il ne saurait y avoir de couverture véritablement universelle si certaines pathologies, certaines populations ou certains territoires demeurent en marge de l'accès à des soins de qualité* », a-t-il déclaré. La dermatologie ne concerne en effet pas uniquement la santé physique. « *Une affection cutanée peut provoquer la douleur, l'exclusion, la stigmatisation et une profonde détresse psychologique* », a rappelé le ministre, soulignant que soigner la peau revient aussi à restaurer la confiance et la dignité des patients. Face au poids des maladies dermatologiques en Afrique subsaharienne et au manque de spécialistes, les participants plaident pour une meilleure intégration des soins dermatologiques dans les soins de santé primaires, le renforcement des compétences des personnels de santé et un accès plus équitable à l'expertise.

Le défi du manque de dermatologues

Au Togo, le déficit en spécialistes reste particulièrement marqué. Le pays compte 24 dermatologues pour environ huit millions d'habitants, soit environ un dermatologue pour 400 000 habitants. La majorité est concentrée à Lomé : 17 dermatologues y exercent, contre deux à Tsévié, quatre à Kara et un à Dapaong. Pour Dr Raymond Barruet, président par intérim de la SOTODERM, cette situation justifie le développement de solutions permettant de rapprocher l'expertise des populations. Depuis 2018, la SOTODERM bénéficie ainsi de l'accompagnement de la Fondation Pierre Fabre pour un projet de télédermatologie couvrant le pays, à l'exception de la région Lomé-Commune où l'offre spécialisée est disponible. **En huit ans, le projet a permis de former 202 agents de santé à la prise en charge des dermatoses courantes, de fournir un avis d'expert sur 4 395 cas transmis via la plateforme de télédermatologie Bogou et de prendre en charge 52 599 cas de dermatoses courantes sur les sites de télédermatologie.** Le partenariat porte également sur la prise en charge des personnes atteintes d'albinisme. Sept campagnes de consultations foraines ont permis, entre 2019 et 2023, de consulter 1 362 personnes atteintes d'albinisme. La file active compte actuellement 135 personnes.



Table des officiels

Télé-expertise, intelligence artificielle et formation

Les Assises accordent une place importante aux innovations technologiques, notamment à la télé-expertise et à l'intelligence artificielle. Ces outils pourraient contribuer à améliorer l'aide au diagnostic, le dépistage précoce et l'orientation des patients, particulièrement dans les zones éloignées des spécialistes. « *La distance ne doit plus condamner un patient à l'errance diagnostique ni retarder sa prise en charge* », a insisté le ministre de la Santé. Le programme comprend également des conférences, tables rondes et ateliers pratiques consacrés à la dermatopathologie, la chirurgie dermatologique, la dermoscopie et la recherche clinique. Pour le Pr Emmanuel Armand Kouotou, président de la Société de Dermatologie d'Afrique Francophone (SODAF), ces Assises constituent un important cadre d'information, de formation médicale continue et de partage d'expériences. Elles permettront également de faire le point sur les expériences de télédermatologie menées notamment au Mali, en Mauritanie et au Togo.

par **Raymond DZAKPATA**

« Négliger de s'occuper de sa santé, c'est déraisonnable» Chauvot de Beauchêne

Couverture sanitaire universelle en Afrique : l'OMS appelle à accélérer les progrès

Le Bureau régional de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour l'Afrique organise, du 15 au 17 septembre 2026 à Lomé, une réunion technique consacrée à la revue des expériences et des engagements pris par les ministères de la Santé des 47 États Membres de la Région africaine de l'OMS en faveur de la couverture sanitaire universelle (CSU). La rencontre réunit les directeurs de la planification et de hauts responsables des ministères de la Santé des États Membres de la Région africaine de l'OMS, des conseillers de l'OMS en politiques de santé, des responsables techniques de l'Organisation ainsi que des partenaires. Elle vise à faire le bilan des progrès accomplis vers la CSU, à examiner les principaux obstacles qui freinent les avancées et à identifier les priorités et actions concrètes nécessaires pour accélérer les progrès d'ici à 2030 et au-delà.



Vue des participants lors des travaux

Malgré les progrès réalisés dans l'accès aux services de santé essentiels dans la Région africaine de l'OMS, la croissance démographique dépasse le rythme de ces avancées. Le nombre de personnes ne bénéficiant pas d'une couverture complète par les services de santé essentiels est passé de 576 millions en 2017 à environ 609 millions en 2025. Selon les projections, ce nombre pourrait atteindre 652 millions d'ici à 2030 si le rythme actuel des progrès reste inchangé. Cette tendance met en évidence un défi majeur pour la Région : les avancées réalisées ne sont pas encore suffisamment rapides pour répondre aux besoins d'une population en pleine croissance.

La protection financière demeure, elle aussi, un défi majeur. La proportion de la population confrontée à des difficultés financières liées aux dépenses de santé reste pratiquement inchangée, autour de 33 % en moyenne, entre 2017 et 2025. En raison notamment de la croissance démographique, le nombre de personnes concernées serait passé de 391 millions en 2017 à 491 millions en 2025 et pourrait atteindre 561 millions d'ici à 2030.

Aucun pays ne devrait atteindre l'indice de 80 d'ici 2030

Depuis l'adoption, en 2017, du Cadre d'action régional pour la couverture sanitaire universelle, les pays de la Région ont réalisé des progrès importants.

Le nombre de pays affichant un indice de couverture des services inférieur à 40 est passé de 17 en 2017 à seulement deux en 2025.

Cependant, la majorité des pays se situent encore dans la fourchette de 40 à 59. Selon les trajectoires actuelles, aucun État membre ne devrait atteindre un indice de couverture de 80 d'ici à 2030.

« *La Région africaine a démontré qu'il est possible de progresser vers la couverture sanitaire universelle. Mais les données montrent clairement que le rythme actuel ne suffira pas. Nous devons accélérer les progrès, renforcer les soins de santé primaires et faire en sorte que chacun puisse accéder aux soins de qualité dont il a besoin sans subir de difficultés financières. Dans le même temps, nos approches doivent tenir compte des réalités et des besoins propres aux différents pays de la Région* », a déclaré Dr Abdourahmane Diallo, Directeur de la Gestion des Programmes au Bureau de l'OMS pour l'Afrique.

Au Togo, l'accessibilité géographique progresse

Le Togo fait également face à des défis importants dans sa marche vers la couverture sanitaire universelle.

Prenant la parole au nom du ministre chargé de la Santé, la Dr Josée Yawa Djatugbé Apetsianyi, Directrice générale des Études, de la Planification et de l'Information sanitaire (DGEPIS), a relevé deux principaux défis : l'accessibilité géographique et l'accessibilité financière aux services de santé. Sur le plan géographique, le Togo a enregistré des progrès importants. « *Aujourd'hui, le taux d'accessibilité géographique aux services de santé est de 90,7 %* », a-t-elle indiqué. Cela signifie que moins de 10 % de la population vit à plus de cinq kilomètres d'un centre de santé. Cette amélioration est notamment liée aux investissements réalisés ces dernières années par l'État togolais avec l'appui de ses partenaires. Le deuxième défi concerne l'accessibilité financière aux soins.

Les soins de santé primaires au cœur de l'accélération

Le renforcement des soins de santé primaires sera au cœur de cette nouvelle phase. Des soins de santé primaires performants permettent de rapprocher des populations et des communautés des services de santé de qualité, intégrés et continus.

L'accélération des progrès vers la CSU nécessitera également de renforcer la protection financière, de disposer de personnels de santé en nombre et en compétences adaptés aux besoins, d'assurer un accès fiable aux produits et technologies de santé essentiels et d'améliorer l'utilisation des données pour orienter les décisions.

Durant les trois jours de la réunion, les pays examineront les données disponibles et partageront leurs expériences afin d'identifier les approches qui fonctionnent, les domaines dans lesquels des progrès ont été réalisés et les changements encore nécessaires.

par **Raymond DZAKPATA**
& Eméline DJESSOU (Stagiaire)

Clou de girofle pour un sommeil paisible

Par **William O.**

On se réveille fatigué, irritable, et mal préparé à affronter une nouvelle journée. **Adopter comme solution naturelle le clou de girofle, riche en eugénol, un composé naturel aux propriétés sédatives, légèrement anesthésiantes et relaxantes.**

Le clou de girofle favorise l'endormissement, calme les fringales nocturnes, facilite la digestion nocturne et soutient la détoxification hépatique.

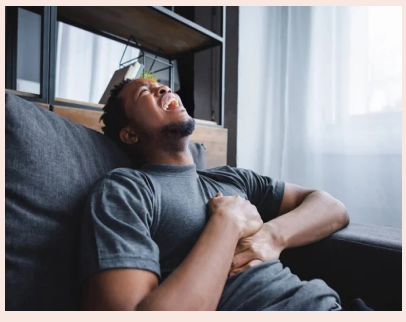
Pour en profiter, faire infuser une cuillère à café de clous de girofle dans un bol d'eau bouillante pendant 5 minutes, filtrer, laisser tiédir et boire cette tisane une trentaine de minutes avant le coucher. Nature



ou légèrement sucrée avec du miel, elle agit comme un rituel apaisant.

En cas d'insomnie chronique, une consultation médicale reste indispensable. Mais pour beaucoup, cette infusion naturelle peut être un petit coup de pouce bienvenu et rafraîchissant.

Crise d'angoisse : comment réagir ?



Une personne peut vivre l'expérience de la panique une seule fois dans sa vie, alors que d'autres la vivent de façon récurrente. La crise d'angoisse est ainsi caractérisée par une multitude de symptômes qui surviennent de façon brutale et intense : des palpitations, une sensation d'étouffement, des étourdissements, une transpiration excessive, des frissons, des tremblements et autres engourdissements. Chaque individu réagit de façon différente à un stress. Celui-ci peut être à l'origine de maux de tête ou d'estomac, par exemple. Une crise d'angoisse constitue également une forme de réaction au stress, dans une période plutôt chargée émotionnellement. Il peut s'agir d'un changement d'école ou d'université, d'un mal-être à l'école, de questionnements par rapport à un avenir.

Pour la prévenir ou en limiter son impact, l'enjeu est tout d'abord de bien respirer. Et ce à partir du diaphragme, tout en prolongeant l'expiration. Ce qui entraîne une sensation de détente. La pratique régulière d'une technique de respiration permet d'en retirer plus efficacement les bienfaits dans les moments où le stress est plus élevé. Lorsqu'elle survient, centrer son attention non pas sur ses symptômes physiques mais sur l'environnement. En parler à un médecin. On peut aussi trouver des appuis auprès de psychothérapeutes.

Par **William O.**

Aliments Enrichis
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 ...