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° 885 du 14 octobre 2026

Mal de tête et vertige:

Remèdes naturels



3 REMEDES NATURELS POUR SOULAGER LES MAUX DE TETE

4 Douleur au bas du dos : remède naturel

5 5 clés pour gérer sa colère

6 Douleur à la hanche : astuces pour réduire

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.

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

Douleurs d'oreilles: astuces et recettes



Image d'une personne souffrant du mal d'oreille

La douleur dans l'oreille ou otalgie ou encore douleurs auriculaires, est un mal fréquent chez les enfants, et aussi parfois chez les adultes.

Les principales causes des douleurs auriculaires

L'otite moyenne aiguë, observée chez les enfants, elle peut également toucher les adultes. L'otite séromuqueuse, une affection caractérisée par l'épanchement d'une substance collante qui remplit l'oreille moyenne. Une otite moyenne ou externe caractérisée par une infection du canal auditif. On note aussi l'accumulation et les bouchons de cérumen, les infections de la gorge ou des sinus, ou les rhumes, un corps étranger dans l'oreille le froid, le changement d'environnement surtout en altitude, de l'eau dans l'oreille

Astuces contre les douleurs d'oreille

Au niveau médical, sur prescription du médecin, on peut calmer les douleurs avec un anti-douleur, des gouttes auriculaires. En termes d'astuces, on peut calmer une douleur auriculaire en restant dans la position assise pour réduire la pression dans l'oreille, ou en mastiquant énergiquement un chewingum.

Remèdes naturels contre otalgie

Manger une ou deux gousses d'ail crues par jour pour aider à combattre virus et bactéries. **Recette : L'oignon pour soulager la douleur : découper un oignon frais le mettre dans un tissu propre et poser le tissue sur l'oreille en sorte que le jus de l'oignon coule dans l'oreille. Faites ceci pendant 10 minutes.**

Une compresse d'eau froide ou chaude: Prendre une petite serviette propre, la tremper dans de l'eau chaude et l'appliquer sous l'oreille entre 10 à 15 minutes. Soit mettre du glaçon dans une serviette propre et l'appliquer sous l'oreille. Attention, éviter d'appliquer la serviette sur l'oreille pour ne pas faire rentrer l'eau dans l'oreille.

Attention

Une des complications les plus courantes de l'otalgie est la rupture du tympan. Cela arrive rarement, mais nécessite d'être vigilant(e) : il se manifeste souvent par un arrêt soudain et imprévu de la douleur, la perte auditive soudaine, les a acouphènes, les démangeaisons dans l'oreille et parfois un écoulement de l'oreille. Il faut consulter rapidement suite à ces symptômes. La femme enceinte ne doit pas prendre d'anti-inflammatoires en cas de douleur à l'oreille. Elle doit voir le médecin pour une prescription appropriée.

par **Abalo AGBESSI**

ils ont dit...



Dr José Agustín Mesa Pérez
Endocrinologue et président de l'Association latino-américaine du diabète (Mexique)

« Il n'existe aucun aliment qui puisse développer le diabète par lui-même. La confusion vient du fait que l'homme préhistorique avait besoin d'économiser de l'énergie pour pouvoir vivre et il y est parvenu grâce à des mécanismes d'économie d'insuline. Mais avec le temps et la grande disponibilité de nourriture, nous avons commencé à avoir des problèmes : la consommation d'énergie excédentaire qui a commencé à arriver avec le développement industriel. Et il ne s'agissait plus d'aliments naturels, mais d'aliments en conserve pour lesquels la digestion n'est pas possible. Il est préparé. Il a commencé à y avoir un dépôt excessif de calories dans les tissus adipeux, dans le foie et dans d'autres structures. La conséquence a été le développement de maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité, le cancer »

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 12/10/2026 au 19/10/2026

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
CRISTAL	Face EPP BE-AKLASSOU, BOULEVARD (Bd) Felix H.BOIGNY	70 44 40 18
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPHOUET BOIGNY Lomé-Bè	96 80 09 34
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages-Femmes, près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT À MANGER	70 20 00 00
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	52 Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougan, à 100m de la station TOTAL	92 95 38 38
LA RUCHE	Attiégou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
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	186 Bd MALFAKASSA , 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, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails	70 45 74 92
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-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
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann, non loin de la station Sanol	70 49 96 55
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	90 17 49 28
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
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	99 90 89 72
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
M'BA	Agoè-Légbassito, 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor,300m de carrefour kpala	93 25 80 36
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
SIKA	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	97 10 75 75

Santé Focus

Mal de tête et vertige : Remèdes naturels

Avoir des maux de tête et des vertiges, c'est assez fréquent et les causes peuvent être multiples. Le plus souvent ce n'est pas grave, mais il ne faut pas non plus négliger ces symptômes. Le nombre de consultations dans les formations sanitaires pour des problèmes de vertige ou instabilité ou sensation d'ébriété est très important. Parfois, les médecins se retrouvent souvent pris au dépourvu face à ce problème. Ces perturbations aigues ou chroniques engendrent fréquemment une fatigue et une sensation d'inconfort au quotidien. Voici les conseils si on souffre de maux de tête et de vertiges tous les jours ou ponctuellement.



Image d'un homme qui a mal à la tête

Traitements contre mal de tête

Le mal de tête est caractérisé par une douleur au niveau de la tête. Cette douleur peut être ressenti d'une ou d'autre partie de la tête, cela dépend du type de mal de tête. Il y a plusieurs causes liées aux maux de tête : émotion, nervosité, stress, changements climatiques, douleurs des yeux, douleur dentaire, mauvaise position de la tête pendant le sommeil, l'effort physique, certains médicaments. Il y a aussi des maladies qui donnent des maux de tête dont le paludisme, l'hypertension, l'arthrose, le cancer. Selon les études, la plupart des maux de tête sont bénignes et sans gravité. Cependant, si mal de tête est accompagné d'une douleur dans le bras, de picotements, d'une paralysie, cela pourrait être un accident vasculaire cérébral (AVC). Il existe aussi certains maux de tête qui causent des vertiges. Dans ces deux cas, il faut aller consulter rapidement. Il y a des remèdes naturels qui permettent de calmer les maux de tête et les vertiges.

Gingembre et citron

Les deux composants responsables de la réduction des maux de tête dans le gingembre sont le gingérol et le shogaol. Les deux possèdent la capacité de réduire l'inflammation, ce qui peut soulager les maux de tête. L'avantage supplémentaire est la régulation de la circulation sanguine dans les vaisseaux sanguins du cerveau ayant le même effet médicinal positif. Le citron est un agrume qui permet de calmer un mal de tête naissant grâce à ses actions décongestionnantes et antidouleurs.

Recette : Prendre 2 citrons et trois cuillères à café de gingembre en poudre ou 2 racines de gingembre. Écraser les racines de gingembre. Pour ceux qui ont le gingembre en poudre, prendre les 3 cuillères. Mettre le gingembre en poudre ou écrasé dans un bol. Couper les citrons, bien les presser dans le bol et mettre aussi la peau ou le zeste des 2 citrons. Chauffer de l'eau d'une qualité d'un verre bambou. Verser l'eau chaude sur les contenants du bol et laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer et boire tiède. Si on est à la maison, on peut faire la même infusion, y mettre une compresse et l'appliquer sur la zone de la tête qui fait mal pendant 15minutes. Se reposer dans un lieu calme. Le même mélange peut être bouilli pendant 5 minutes et on peut inhaler la vapeur.

Bons gestes pour réduire les vertiges

Un vertige peut être le signe de quelque chose de grave, de futures séquelles très lourdes, il ne faut donc pas les négliger et consulter le plus vite possible. Un vertige, ce n'est pas normal, il faut faire des examens pour comprendre ce qui se passe et trouver la cause. Ce n'est pas de l'anxiété ou un problème psychologique qui peuvent causer des vertiges. A un niveau plus sérieux, on peut avoir des symptômes dont : oreilles qui sonnent, perte d'équilibre, perte auditive dans une oreille, difficulté à se concentrer avec les yeux, double vision, paralysie faciale, difficulté dans l'articulation du langage, faiblesse des extrémités.

Quelles sont les causes possibles ?

L'âge, les troubles de l'oreille interne, les troubles visuels, une tumeur de la fosse postérieure, l'émotion, la fatigue, le mal des transports, ainsi que les effets indésirables de certains médicaments, de l'alcool, un AVC. **Les autres causes plus périphériques sont généralement liées à l'oreille interne. La plus fréquente étant le vertige positionnel paroxystique bénin. Il touche deux fois plus de femmes que d'hommes et peut commencer dès l'âge de 20 ans. Il se déclenche lors d'un changement de position, en se levant, se couchant ou encore en se retournant dans son lit.** Ce peut être aussi un kyste sur le nerf vestibulaire, un neurinome. On trouve aussi les vertiges chez les jeunes enfants.

Agir pendant un épisode de vertige

La première chose à faire est de s'asseoir ou de s'allonger sur le sol, car le fait de rester debout est très dangereux en raison du risque de chute que cela peut entraîner, évitant ainsi de subir une blessure. Ensuite, regarder un point spécifique ou un objet qui n'est pas en mouvement.

Le gingembre

Le gingembre combat la pression artérielle, l'acidité et améliore la circulation sanguine générale, ce qui diminue les épisodes de vertige. Il contient des substances qui contrôlent l'inflammation et soulagent les maux d'estomac et les vertiges.

Recette : Chauffer une eau d'une quantité d'un verre bambou et ajouter 2 racines de gingembre écrasé. Quand elle bout, éteindre le feu. Laisser infuser pendant 10 minutes. La verser dans une tasse et boire. Faire cela 2 fois, matin après le déjeuner et le soir après le dîner.

Boire suffisamment d'eau

Les vertiges ou les étourdissements peuvent survenir en raison de la déshydratation. Elle diminue le volume de sang et, par conséquent, l'apport d'oxygène au cerveau. Boire au moins un litre d'eau par jour est excellent pour la santé. Infusion de menthe poivrée Cette boisson parfaite d'herbes sert à stimuler l'oxygénation du sang qui atteindra alors le cerveau. Leurs produits chimiques frais offrent un confort lors d'un épisode de vertige, et ils aident également à l'éviter.

Recette

Faire chauffer l'eau d'une quantité de 2 verres à bambou (250 ml), et ajouter 5 feuilles de menthe. Laisser bouillir pendant 10 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis filtrer dans un verre et boire. Boire 2 fois, matin à jeun et soir 25 minutes après le dîner. Non seulement cette boisson soulage les vertiges, mais détend également le corps pour bien dormir.

Si les vertiges continuent 48 heures pendant la prise de la boisson, consulter un médecin généraliste, voir un Oto-Rhino-Laryngologiste spécialisé dans les vertiges.

par **Elom AKAKPO**

Santé Bien-Etre

Mal de tête matinal : traitements naturels

Le matin, certaines personnes ressentent comme un tambour qui tape fort dans les tempes, elles ont la nausée ou elles ne peuvent même pas ouvrir les yeux. Même si elles prennent des antidouleurs, la douleur ne disparait jamais complètement. Il se peut qu'on la ressente de temps à autre ou toute la journée. Le mal de tête matinal est lié à diverses causes. Pour l'éviter, il est fondamental de connaitre ses possibles déclencheurs.

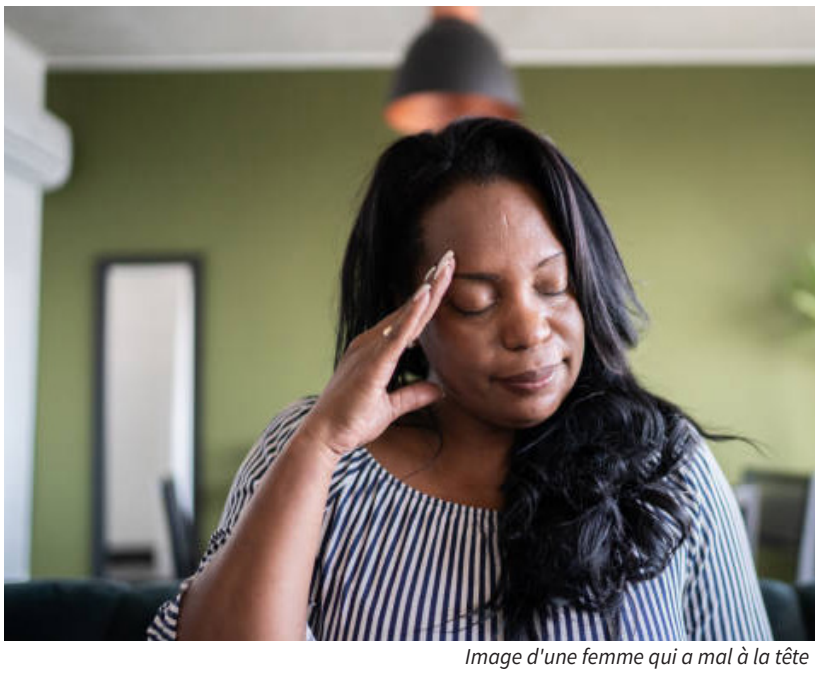


Image d'une femme qui a mal à la tête

Avoir mal à la tête quand on se réveille, c'est assez fréquent et très désagréable. Si on a mal à la tête régulièrement le matin, il est important de chercher d'où vient le problème.

Inflammation des conduits nasaux

Quand une inflammation prend place derrière le nez, les yeux et les joues, au réveil, cela peut causer des terribles maux de tête.

L'apnée du sommeil

Il s'agit de légers arrêts respiratoires lorsqu'on dort. Comme le cerveau ne reçoit pas d'oxygène pendant plusieurs secondes, au réveil un mal de tête peut se déclencher.

Les altérations du sommeil

Le stress, les préoccupations quotidiennes ou l'anxiété peuvent modifier la qualité du sommeil. Beaucoup de gens ne dorment pas les 8 h réglementaires. Les émotions négatives et les cauchemars récurrents provoquent aussi des migraines. Des bruits et des lumières extérieures n'incitent pas au repos et génèrent des maux de tête au réveil.

La tension musculaire

Si une personne ne dort pas suffisamment, ou elle adopte une mauvaise posture au coucher, et si on souffre de cauchemars ou d'insomnie, les muscles du cou et des épaules se tendent. Ils appuient sur le crâne et produisent un mal de tête.

L'excès de médicaments

L'usage excessif des médicaments antidouleurs provoque un effet contre-productif. Au lieu de soulager, ces médicaments risquent d'augmenter la douleur. Parmi eux, on peut citer l'aspirine, le paracétamol, les décongestionnants, les analgésiques, les narcotiques.

La déshydratation

Ne pas boire de l'eau en quantité suffisante fait contracter les vaisseaux sanguins situés dans la tête pour équilibrer les niveaux de liquide qui se trouvent dans l'organisme. Cela rend difficile l'arrivée d'oxygène dans le sang et provoque un mal de tête.

Grincer des dents

Grincer des dents quand on dort, est une habitude inconsciente qui tend les muscles de la mâchoire et agit négativement sur la tête, ce qui peut provoquer des gênes et des douleurs au niveau de la tête au réveil.

Une position incorrecte

Si on dort enroulé ou dans une position étrange, on aura sûrement mal à la tête, au dos, au cou, aux épaules le jour suivant.

Il faut éviter de positionner la tête trop basse et dormir sur le dos et sur le côté. Une bonne position de la tête et du dos aide le sang à bien circuler.

La pression artérielle et le diabète

Ces deux affections peuvent déclencher des migraines le matin. Cela est dû au fait que les vaisseaux sanguins dans les deux cas se dilatent. La pression sanguine augmente alors et les muscles se tendent, ce qui a une forte incidence sur la tête.

Le syndrome des jambes sans repos

Ce syndrome est décrit comme un besoin incontrôlable de bouger les extrémités inférieures. C'est l'une des causes d'altération du sommeil, car cela provoque des spasmes musculaires et maintient le cerveau en constante vigilance. Cela peut dériver en un mal de tête au moment du réveil. Si ce mal de tête est récurrent mieux vaut consulter un médecin.

Recette

1.5 l d'eau, 02 cuillères à soupe de fleurs séchées d'hibiscus (bissap), 01 cuillère à soupe de miel, 01 cuillérée à café de gingembre en poudre. Faire bouillir l'eau.

Mettre les fleurs séchées d'hibiscus (bissap) dans l'eau et laisser bouillir pendant 10 min.

Laisser reposer et filtrer. Ajouter le miel et éventuellement le gingembre. On peut boire chaud ou tiède, voire légèrement glacé.

par **Elom AKAKPO**

Douleur au bas du dos: remède naturel



Image d'un homme qui a mal au bas de dos

La sciatique est un type de douleur au bas du dos qui irradie généralement tout le long de l'arrière d'une jambe. Elle est le plus souvent le résultat d'un éperon osseux sur la colonne vertébrale, d'une hernie discale ou d'une sténose spinale. Tous ces problèmes de dos peuvent comprimer le nerf sciatique et provoquer une douleur, une inflammation et un engourdissement intenses et débilitants dans le membre affecté.

Le lait à l'ail pour soulager la sciatique est un remède qui existe depuis des siècles dans les anciennes prescriptions de l'Ayurveda (médecine traditionnelle indienne) et a fait ses preuves dans le traitement des maux de dos. L'ail améliore la circulation sanguine et la santé cardiovasculaire. Il renforce le système immunitaire et réduit les réactions inflammatoires. Combiner ses propriétés puissantes, au calcium, aux protéines et à la vitamine B12 contenus dans le lait, on obtient un remède simple et efficace qui n'a pas les risques et les effets secondaires d'autres traitements du mal de dos.

Recette : Prendre environ 250 ml de lait, 3 à 4 gousses d'ail pilées et 1/2 cuillère à café de miel.

Dans une petite casserole, porter le lait et l'ail pilé à ébullition, à feu doux. Remuer souvent, et retirer du feu dès que le mélange bout. Ensuite, ajouter le miel et remuer. Boire 1 fois par jour.

par **Gamé KOKO**

Jus de carottes : soulager maux de ventre



Image du jus de carotte

Les maux de ventre sont des troubles digestifs gênants. Ils sont souvent liés à des brûlures d'estomac, nausées, reflux gastrique, ballonnements, flatulences, diarrhée, constipation, vomissements. Ils surviennent à la suite d'un dysfonctionnement au niveau du tube digestif et causent des sensations de douleurs.

Pour se soulager, on peut consommer du jus de carotte. Un grand verre de jus de carotte contient moins de 100 kilocalories, très peu de matières grasses, des protéines, des glucides, et quelques fibres. Il est riche en potassium, en vitamines C, B6, A, et K. Ces vitamines et minéraux en font une boisson antioxydante et anti-inflammatoire. Ainsi, riche en nutriments, le jus de carotte est un grand régulateur de la fonction digestive.

Recette

Couper 3 carottes en rondelles et faire bouillir dans 1 litre d'eau. Ajouter 5 feuilles de menthe. Baisser le feu à moyen doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Ensuite mélanger le tout. On peut ajouter une cuillérée à café gingembre moulu. Boire un verre ou deux de jus de carotte par jour.

par **Jean ELI**

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'un patron en train de gronder sa collaboratrice

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.

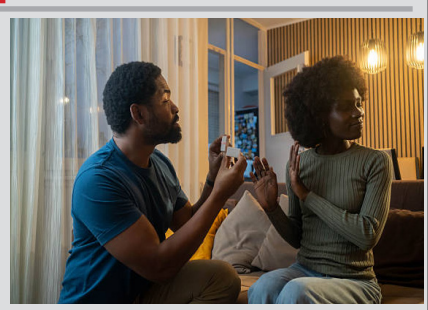
Dans l'étude « *Effects of Fear and Anger on Perceived Risks of Terrorism: A National Field Experiment* » publiée dans « *The Journal of Personality and Social Psychology* » (2001), il a été montré que la colère peut stimuler la motivation à agir contre des injustices sociales lorsqu'elle est perçue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

par **Raymond DZAKPATA**

Apprendre à dire non : sans culpabiliser

Se faire « marcher dessus », c'est souvent ressentir qu'on n'a pas voix au chapitre. On cède, on s'efface, on dit « oui » alors qu'on pense « non », par peur du conflit, de déplaire ou d'être rejeté. Résultat : frustration, colère intériorisée, perte d'estime de soi. Il est tout à fait possible de sortir de ce schéma sans devenir agressif. Tout commence par une observation honnête de soi : dans quelles situations se sent-on écrasé ? Qui franchit ses limites ? Est-ce au travail, dans son couple, en famille ? L'introspection permet de comprendre pourquoi l'on agit ainsi. Ce miroir intérieur révèle ses blessures, ses peurs, et guide vers un changement durable.



Apprendre à dire « non », c'est se donner le droit d'exister pleinement. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'affirmation de soi. Cela passe autant par les mots que par le langage corporel : parler calmement, regarder son interlocuteur, adopter une posture droite. Si le « non » semble trop sec, il est toujours possible de nuancer : « Je comprends, mais je préfère ne pas m'engager ».

Si l'exercice paraît trop difficile seul, un accompagnement professionnel peut être une aide précieuse pour réapprendre à se respecter et à se faire respecter.

par **Abalo AGBESSI**

Santé Astuces

Douleur à la hanche : astuces pour réduire

La hanche correspond à l'articulation située à la jonction de l'os de la cuisse et du bassin. Avoir mal à la hanche peut s'agir d'une bursite de la hanche, d'une arthrose de la hanche, d'un vieillissement de l'articulation, ou d'une arthrite. Et même si la douleur aux articulations n'est pas forcément ressentie à la hanche, mais parfois à la cuisse ou sur le côté de la fesse la douleur empêche la marche ou la limite.



Image d'une personne souffrant du mal de hanche

Les douleurs de la hanche sont handicapantes puisque cette articulation porteuse est constamment sollicitée. D'une façon générale, les douleurs de la hanche se traduisent par une limitation des mouvements et, souvent, par une raideur.

On ressent une instabilité de l'articulation, avec sensation que la hanche se « dérobe», craquements articulaires, voire sensations de gonflement. Cela provoque une boiterie et des difficultés à marcher normalement. Toutefois, les douleurs sont diverses en fonction de leur origine.

Venir à bout des maux de hanche

Alterner le chaud et le froid. L'application de froid est conseillée en cas d'inflammation. Le chaud est conseillé pour détendre les muscles.

Appliquer une poche de glace enveloppée dans un tissu sur la hanche, au niveau de la zone douloureuse, pendant 10 minutes. Mettre du chaud sur les muscles de la cuisse et les fessiers, pendant 05 minutes, pour les détendre. Prendre des bains chauds contenant du sel. C'est un remède classique contre les douleurs musculaires ou articulaires. Faire des exercices de renforcement musculaire. Porter des chaussures plates et souples pour laisser le pied le plus mobile possible dans les déplacements. Éviter impérativement les talons. Perdre du poids avec une alimentation équilibrée anti-inflammatoire : **poissons gras, légumes, oléagineux et légumineuses, peu de produits transformés industriels, limiter sucre, sel, céréales raffinées et alcool. Le repos total n'est pas recommandé car la hanche risque de devenir plus raide. Cette raideur musculaire va alors augmenter la douleur de hanche. Plus l'articulation bouge, sans douleur, plus on maintient sa souplesse. Favoriser marche, vélo ou natation. Consulter un kinésithérapeute.**

Astuces et remèdes

Exercice 1 : allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat par terre. Relever le genou, du côté de la hanche douloureuse, vers la poitrine. Enlacer le genou avec les deux mains et le maintenir vers la poitrine. Maintenir la position 3 secondes et revenir doucement à la position initiale. Répéter 5 à 10 fois. On peut le faire de chaque côté.

Recette : Infuser de 02 cuillérées à café de poudre de curcuma avec 05 grains de poivre noir dans 150 ml d'eau bouillante durant 05min. Boire 2 tasses par jour.

Douleur partout et en tout temps : que faire ?

Première cause de consultation chez le médecin, la douleur concerne, dans sa forme chronique, des millions de personnes au Togo. Or, très peu bénéficient d'une prise en charge adaptée. De leur côté, les médecins ont parfois des difficultés à trouver le bon traitement. Pour les malades, il n'est pas toujours facile d'exprimer son ressenti face à une douleur. Quels sont les différents types de douleurs ? Comment faire pour ne plus ressentir la douleur ? Qui consulter

Névralgies, mal de dos, maux de tête, rhumatismes, la douleur peut prendre bien des formes. Ces douleurs aiguës, chroniques, ponctuelles, fréquentes, peuvent faire vivre un véritable calvaire aux patients, provoquer des accès de fatigue et évoluer vers une dépression.

Des milliers de Togolais souffrent de douleur chronique. Elle reste un phénomène complexe, multifactoriel, d'expression très variable d'un patient à l'autre. Ce qui le rend difficile à prendre en charge. **La douleur chronique est ainsi liée à de nombreuses pathologies, comme la polyarthrite rhumatoïde ou le cancer.**

D'où l'importance des cliniques de la douleur, rattachées aux hôpitaux, qui offrent une large gamme de services qui vont de la psychologie à la physiothérapie. Parce qu'on ne saurait se limiter au mal physique

Or, chez de nombreux patients, les antalgiques classiques comme l'aspirine, l'ibuprofène et le paracétamol restent inefficaces. Sans compter que ces médicaments ne sont pas anodins pris à forte dose : le paracétamol est par exemple toxique pour le foie et l'aspirine augmente le risque d'hémorragie de façon non négligeable.

Ils pourraient même présenter des effets similaires à ceux des perturbateurs endocriniens. Les antidouleurs de niveau 2 (dérivés de la morphine) sont quant à eux sous le feu de critiques depuis ces derniers mois.

Différentes formes de douleur

La douleur revêt des formes diverses: la douleur aigüe, de courte durée, disparaît en peu de temps ; la douleur chronique, qui dure et évolue depuis 3 à 6 mois malgré un traitement antalgique et alors que la cause est parfois disparue ; la douleur nociceptive, d'origine externe (chaleur, brûlure, coupure, piqûre) ou interne (inflammation, arthrose), qui se traite au moyen de médicaments antalgiques ; la douleur neuropathique, due à un dysfonctionnement du système nerveux ; la douleur psychogène, liée à un dysfonctionnement du système neuropsychique (trouble émotionnel ou psychiatrique), traitée par des antidépresseurs et des neuroleptiques.

Des avancées dans la compréhension de la douleur

Ces dernières années, les chercheurs ont découvert de nouveaux mécanismes sous-jacents à la douleur.

En août 2019, un nouvel organe sensible au stimulus douloureux a été découvert sous la peau. Dans le cerveau, une cytokine se fixant sur certains récepteurs des neurones sensitifs a été identifiée comme cause des douleurs chroniques.



Image d'une femme qui a mal

Des chercheurs de l'université de Stanford ont trouvé dans l'amygdale, une paire de noyaux situés à la base du cerveau, des neurones spécifiques qui associent la sensation désagréable au signal de la douleur.

Dans la fibromyalgie, c'est une mutation génétique altérant la production de sérotonine qui pourrait être en cause.

De quoi ouvrir des nouvelles pistes pour le traitement de la douleur. Une étude de 2016 a ainsi montré qu'une trentaine de neurones à peine régulait la libération d'ocytocine dans le cerveau, qui atténue la douleur. Cibler ces neurones précisément permet donc de limiter les effets secondaires des traitements analgésiques.

Dans la migraine, un nouveau médicament ciblant un neuropeptide appelé CGRP a récemment fait l'objet de tests cliniques et montré une bonne efficacité. Mais chez la femme seulement.

Plus insolite, de nouveaux antidouleurs peuvent également provenir du venin de serpent ou de poisson.

Sans oublier les approches alternatives, comme la sophrologie, la méditation ou les thérapies comportementales. Selon une étude de l'université de Münster, même le sexe serait efficace contre les symptômes de migraine.

Santé Le Sais - Tu ?

Douleur musculaire, thoracique et cardiaque: causes et alertes

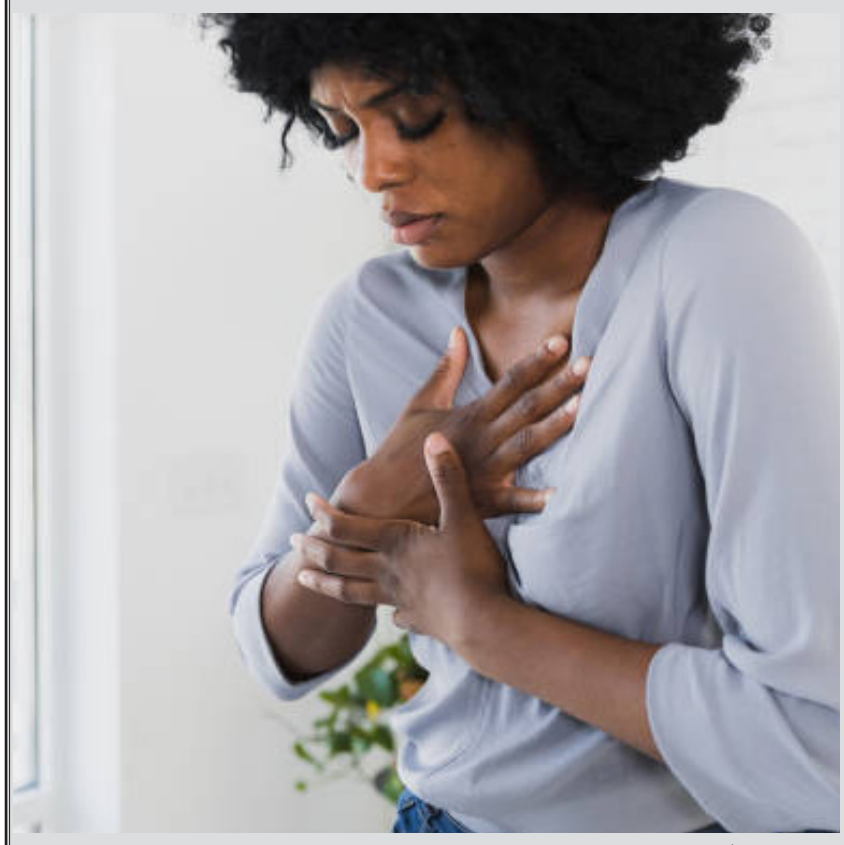


Image d'une femme qui a mal à la poitrine

Les douleurs dans la poitrine sont un symptôme fréquent. Les douleurs thoraciques sont communes à de nombreux troubles et pathologies. Le thorax constitue une part importante de l'organisme humain puisqu'il s'étend des épaules jusqu'aux côtes. Cette région corporelle relativement étendue se compose de différentes structures tissulaires, musculaires, nerveuses et vasculaires qui peuvent être le siège d'une douleur.

Celle-ci pourra d'ailleurs revêtir des formes variées, allant de la brûlure à la crampe, en passant par la sensation d'oppression. Et à en croire la diversité typologique de la douleur thoracique, il n'est pas difficile d'imaginer la multiplicité des causes qui en sont à l'origine.

Les douleurs musculaires à la poitrine : quelles manifestations ?

Généralement, ce type de sensations douloureuses va survenir à la suite d'un effort physique excessif ou inhabituel.

C'est souvent le signe d'une lésion musculaire qui peut aller du simple froissement à la déchirure. La toux peut aussi causer des douleurs de ce type puisque le réflexe qu'elle nécessite mobilise de nombreux muscles présents au sein de la cage thoracique.

Dans la plupart des cas, la douleur musculaire augmente lors des changements de position et, inversement, est soulagée par la mise au repos.

La respiration et, plus exactement, l'inspiration va accroître le symptôme tandis que la zone concernée sera plus sensible à la palpation.

Quelles différences avec une douleur cardiaque ?

Il est vrai qu'une douleur localisée à la poitrine revêt, un caractère inquiétant.

La douleur cardiaque se distingue quelque peu de la douleur musculaire. **Contrairement à cette dernière, par exemple, la douleur de nature cardiaque va être persistante, et ce, quelle que soit la position adoptée. Elle apparaît généralement de manière soudaine, souvent intensément, et peut être associée à d'autres symptômes : nausées, vomissements, fièvre, essoufflement, respiration sifflante, sudation excessive. En présence de ces signaux, il est impératif de contacter un service d'urgences.**

Les douleurs thoraciques : quels traitements ?

La prise en charge de la douleur thoracique va dépendre de son origine. Lorsqu'elle est provoquée par un effort physique trop intense, la mise au repos reste le premier réflexe à adopter, tandis que l'administration de substances antalgiques ou antidouleurs et myorelaxants, c'est-à-dire qui détendent les muscles et réduisent leur tonicité, prescrites par un médecin soulagera la douleur.

Pour prévenir ce type de manifestation, il est vivement conseillé de procéder à un échauffement musculaire soigneux avant de pratiquer une activité physique ou sportive. Si la douleur est causée par des quintes de toux, le traitement de l'infection sous-jacente permettra de solutionner le problème.

par **Raymond DZAKPATA**

Eviter de s'asseoir longtemps les jambes croisées

La mauvaise habitude de s'asseoir toujours les jambes croisées engendre des douleurs et abîme les articulations. On peut développer à long terme plusieurs pathologies.



Image d'une femme assise avec des jambes croisées

Rester les jambes croisées toute la journée comprime et bloque les muscles en réduisant la place nécessaire pour le système vasculaire. Au début, on a des fourmis dans les jambes. C'est une preuve que les jambes ne sont plus vascularisées et innervées correctement. Mais à force l'organisme s'adapte, on peut développer des problèmes de retour veineux, une fatigabilité musculaire, des tendances aux varices, des pieds froids.

Système nerveux

Lorsqu'on est assis jambes croisées, on comprime des nerfs. Ainsi on ressent une décharge électrique ou une perte de sensibilité au niveau des jambes.

Les nerfs les plus sollicités à ce niveau sont entre autres : le nerf sciatique qui peut provoquer la sciatique, une douleur du membre inférieur située sur le trajet du nerf sciatique ; le nerf crural qui provoque souvent une contracture du muscle psoas, à l'intérieur du bassin, ainsi la douleur de cruralgie irradie sur le devant de la cuisse principalement ; et le nerf femoro cutané peut provoquer des fourmillements, une perte de sensibilité sur l'extérieur de la cuisse.

Douleurs au dos

La position jambes croisées n'est pas symétrique. **Elle implique que le bassin n'est plus dans l'axe. Le côté de la jambe du dessus est surélevé. Les lombaires penchent de l'autre côté sous cet effet de surplombement. La torsion du bassin et des lombaires en position jambes croisées agit comme un véritable essorage quotidien du disque intervertébral. Sa déshydratation va faire le nid de la hernie discale.**

Que faire ?

La position assise « masculine » est meilleure pour les articulations. Les femmes ont en effet l'habitude de s'asseoir les genoux serrés, ce qui tord le fémur et exerce une pression sur les articulations et les muscles de soutien. À l'inverse, les hommes ont tendance à s'asseoir les jambes écartées et les pieds fermement sur le sol, en gardant leur corps aligné et stable et en se tenant fermement sur les deux pieds plutôt que de se pencher sur le côté.

Or, les jambes non croisées permettent de conserver la courbe naturelle de la colonne vertébrale. Par ailleurs, adopter une position plus masculine, atténue en grande partie les douleurs et les tensions causées par les jambes croisées ou penchées.

par **Elom AKAKPO**

Source : « e-sante.fr»

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

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 ...