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° 888 du 04 Novembre 2026

Feuilles de citronnier: sommeil réparateur



LES FEUILLES DE CITRONNIER AIDENT A PREVENIR LES CANCERS

Lien entre diabète et troubles de sommeil
3

Diabète : trois gestes pour mieux réguler sa glycémie
5

Le rôle des services vétérinaires dans l'approche « One Health »
7

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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

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

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

Lutte contre Ebola : le Togo en état de vigilance



Image d'un patient souffrant d'Ebola

Le Togo renforce ses mesures de prévention contre la maladie à virus Ebola après la confirmation d'un cas de fièvre hémorragique à virus Ebola, souche Bundibugyo, au Nigeria, le 20 octobre 2026.

Dans un communiqué publié le 27 octobre 2026, le ministère de la Santé indique qu'aucun cas n'a été enregistré sur le territoire togolais à ce jour.

Pour prévenir toute éventuelle propagation, les autorités sanitaires annoncent le renforcement de la surveillance épidémiologique, notamment par le dépistage thermique des voyageurs à l'aéroport international Gnassingbé Eyadéma, au port et aux points d'entrée terrestres. **Les capacités de préparation et de riposte sanitaire seront également renforcées, parallèlement aux actions de sensibilisation des populations.**

Le ministère rappelle que la maladie se transmet par contact avec le sang et les liquides biologiques d'une personne infectée ou d'un animal contaminé. Elle peut se manifester par une fièvre brutale, une faiblesse intense, des douleurs musculaires, des maux de tête, des vomissements, des diarrhées et parfois des saignements inexpliqués.

Face à cette menace, les populations sont invitées à respecter les mesures d'hygiène, notamment le lavage régulier des mains à l'eau et au savon, à éviter tout contact avec les liquides biologiques d'une personne suspecte ou malade et à bien cuire les aliments, particulièrement les viandes. En cas de suspicion, il est recommandé de contacter rapidement la formation sanitaire la plus proche.

Les autorités sanitaires appellent enfin à la vigilance et à la responsabilité collective, tout en rassurant que la prévention et une prise en charge précoce restent essentielles pour limiter les risques.

par **Raymond DZAKPATA**

Source: « **Communiqué du ministère de la Santé, de l'Hygiène publique, de la Couverture sanitaire universelle et des Assurances, publié le 27 octobre 2026.** »

ils ont dit...



Innocent Lakna, Directeur du Centre National d'Appareillage Orthopédique et de Rééducation Fonctionnelle (CNAO)(Togo)

«Si la douleur n'est pas plus forte après la séance qu'avant, continuer l'activité physique. Si on souffre trop ou si on a le moindre doute sur les bienfaits de la pratique sportive (activité physique adaptée), consulter un spécialiste ou un médecin du sport. Attention, en période d'inflammation ou en cas de fracture, on oublie l'activité physique.En revanche, après, reprendre l'activité physique ou s'y mettre reste le meilleur moyen de guérir. Réduire les contraintes de poids.

Par ailleurs, veiller à respecter les axes des membres inférieurs: le genou ne doit être ni « en dedans » ni « en dehors». Contrôler les mouvements. Se méfier des sports collectifs impliquant des changements de direction trop rapides.

Attention si le mal de dos est lié à une hernie discale aiguë, une infection ou un blocage mécanique, consulter un spécialiste, car le sport doit être impérativement arrêté dans un premier temps ou étroitement encadré...»

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 02/11/2026 au 09/11/2026

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
DE LA MARINA	BD du Mono en face du poste frontière D'Aflao Kodjoviakopé	91 01 96 91
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
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 50
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
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
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, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
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
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total	70 74 22 22
M'BA	Agoè-Légbassito. 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, 300m de carrefour kpala	91 00 11 91
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimétière Zogbedjimonou	70 45 70 14
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39
SIKA	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	97 10 75 75

Santé Plante

Feuilles de citronnier : sommeil réparateur

Les feuilles sont très riches en vitamine C. Elles contiennent également de nombreux flavonoïdes, des caroténoïdes et des coumarines. Consommées en infusion, elles sont calmantes, antispasmodiques et digestives.

Les flavonoïdes présents dans la feuille exercent une action hypotensive et protègent les vaisseaux capillaires. Elles ont également des propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires. C'est dû en partie au fait que les feuilles sont riches en quercétine, hespéridine et diosmine, des inhibiteurs de l'histamine, un neurotransmetteur impliqué dans les réactions allergiques et l'inflammation.

Favoriser le sommeil

L'infusion de feuilles de citronnier a un effet sédatif et antispasmodique. Elle est tonifiante, calme les nerfs et aide à retrouver le sommeil. Les infusions aux feuilles de citronnier sont l'une des utilisations les moins connues des agrumes.

L'extraction de ses composants par l'eau chaude permet depuis des siècles de bien dormir à une multitude de personnes qui ont parfois du mal à s'endormir. Bien qu'elle puisse être ajoutée à la théière lors de la préparation d'un thé ordinaire, les feuilles de citronnier sont particulièrement bonnes à utiliser sans la présence d'excitants contenant de la caféine, si on a l'intention de se reposer avant d'aller au lit. On peut l'associer au gingembre, à la cannelle ou au thé vert.

Recette : 10 feuilles de citron, 6 tasses d'eau, 1 tasse et demie de lait (facultatif). Porter l'eau à ébullition. Écraser 10 feuilles de citron dans l'eau bouillante. Faire bouillir pendant 5 minutes, puis laisser refroidir quelques minutes. Enlever les feuilles. Ajouter, si on le souhaite, une tasse et demie de lait à l'infusion chaude. Servir.

Traiter les désordres digestifs

En infusion ou décoction, les feuilles du citronnier sont reconnues pour ses vertus digestives et calmantes. Elles favorisent la digestion, amoindrissent les troubles intestinaux et les crampes d'estomac. Les feuilles de citronnier stimulent l'appétit et améliorent la digestion.

Recette tisane de feuilles pour stimuler l'appétit : Verser une demi-cuillerée à soupe de feuilles séchées et brisées de citron dans un bol d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes avant de filtrer. Boire deux bols par jour, avant les principaux repas.

Anti-cancérigène et aphrodisiaque

Le citronnier est une plante efficace contre plusieurs types de cancers. Elle peut prévenir les cellules malignes dans 12 types de cancer, y compris celui du côlon, du sein, de la prostate, du poumon et du pancréas.



Image d'une infusion des feuilles de citronnier

Elle agit également sur les kystes et les tumeurs. Par ailleurs, les feuilles utilisées en infusion ont une propriété aphrodisiaque. Les feuilles de citron portées juste en ébullition, s'utilise, une fois tiède, comme solution d'hygiène intime grâce à leur propriété antiseptique naturelle et action bactéricide.

En outre, ses feuilles séchées conservent un parfum proche du zeste de mandarine. On utilise les feuilles (en général 2 ou 3) dans des préparations pour parfumer une soupe, un riz, des crevettes ou du poulet. **Les feuilles sont commercialisées dans les épiceries souvent séchées. Elles sont utilisées réhydratées, puis découpées en petites lanières, effritées ou moulues en fonction de la recette. Elles apportent à la cuisson d'un bouillon une subtile et délicate touche d'agrume, sans l'acidité qui les caractérise lorsqu'elles sont fraîches, plus puissantes en goût.**

par **William O.**

Lien entre diabète et troubles de sommeil

Le diabète et les problèmes de sommeil sont liés. C'est, sans aucun doute, un problème qui n'est pas largement discuté et qui, néanmoins, affecte une bonne partie de la population caractérisée par ce type de situation. Les troubles du sommeil sont fréquents chez les personnes atteintes de diabète de type 2 et se manifestent habituellement par diverses altérations. Ceux-ci peuvent aller des jambes agitées classiques à l'apnée du sommeil ou au besoin accru d'aller aux toilettes à une heure tardive. Tous ces facteurs conduisent à un mauvais repos, à une fatigue diurne et même à une intensification de la maladie elle-même. Ceci principalement en raison des oscillations des niveaux de sucre. Il est donc nécessaire de consulter un médecin.



Image d'un homme en train de faire d'exercice physique

Miction excessive pendant la nuit

Le diabète et les problèmes de sommeil sont liés de diverses façons, mais les plus courants sont ceux où la personne est obligée de se lever 2 à 3 fois pour aller aux toilettes ou de boire de l'eau. Des niveaux élevés de sucre dans le sang donnent envie d'uriner. Lorsque le corps a un taux de glucose sanguin élevé, il extrait habituellement l'eau des tissus. L'on se sent déshydraté, il faut donc boire. En buvant 1 ou 2 verres d'eau nuit, cela donne davantage envie d'aller aux toilettes.

De même, un faible taux de sucre dans le sang se produit avec malaises, vertiges et transpiration. Cela affecte la qualité du repos.

Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est généralement très fréquente chez les personnes atteintes de diabète. C'est l'arrêt involontaire pendant quelques secondes de la respiration pendant le sommeil.

Cependant, l'origine est habituellement dans les problèmes de poids. Il est fréquent que les personnes atteintes de diabète de type 2 souffrent d'obésité. Cela provoque une augmentation de la pression dans le thorax et limite ainsi le passage de l'air pendant la respiration nocturne. Le ronflement n'est pas anodin.

Le diabète et les problèmes de sommeil sont liés et, par conséquent, quiconque ronfle la nuit peut souffrir de problèmes de santé plus graves.

Syndrome des jambes lourdes

Ce trouble nocturne a généralement plusieurs facteurs, y compris une carence en fer, des niveaux élevés de glucose dans le sang et des problèmes rénaux.

Si, en plus, la personne fume, la probabilité d'avoir un syndrome des jambes lourdes augmente. Ainsi, il est essentiel de faire des contrôles périodiques avec le médecin. Parfois, quelque chose d'aussi commun que d'avoir un peu d'anémie peut encore aggraver les problèmes de diabète en développant ce syndrome.

L'alimentation

Eviter par exemple, d'aller aux toilettes la nuit, il convient de boire moins de liquides avant d'aller se coucher. Eviter les boissons stimulantes telles que la caféine, certaines infusions.

Un petit exercice dans l'après midi

L'activité physique pratiquée régulièrement améliore la qualité du repos. La marche, le vélo, monter/descendre les escaliers, ou un peu de jogging sont bénéfiques.

Eviter les appareils électroniques

Deux heures avant d'aller se coucher, il serait approprié de laisser de côté les téléphones mobiles, les ordinateurs portables, les tablettes… Ces appareils suractivent le cerveau et affectent la qualité du sommeil.

Contrôles médicaux périodiques

Il est très important de consulter un médecin pour contrôler les problèmes et les symptômes. Aussi, ne jamais oublier les bilans de santé réguliers qui servent à surveiller le diabète et ce qui en dépend. Le poids, les carences nutritionnelles potentielles, la santé du cœur.

Santé Focus

Don de sang au Togo : lever la réticence pour sauver des vies

Le don de sang est un acte vital qui sauve des millions de vies chaque année. Cependant, malgré les campagnes de sensibilisation, la réticence à donner son sang demeure un obstacle important. Quels sont les facteurs de cette réticence, ainsi que des stratégies et messages de motivation pour encourager le don de sang ?



Image d'une séance de don de sang

La réticence face au don de sang se manifeste lorsque des personnes, bien que sensibilisées sur l'importance du don, hésitent à passer à l'acte. Cette hésitation est souvent liée à des craintes non exprimées, des idées reçues et des convictions personnelles qui vont à l'encontre du don de sang.

Facteurs contribuant à la réticence

Les facteurs de réticence comprennent principalement des idées préconçues et des peurs.

Affaiblissement et maladie : Beaucoup pensent que donner leur sang les affaiblira ou les rendra malades.

Sacralité du sang : Pour certains, le sang est sacré et ne doit pas être donné en raison de croyances religieuses ou culturelles.

Risquedecontracterunemaladie : La peur de contracter une maladie à travers le don de sang est courante.

Douleur de l'aiguille : La peur de la douleur causée par l'aiguille décourage de nombreux potentiels donneurs.

Vente du sang : La perception que le sang donné gratuitement est vendu crée de la méfiance.

Spécificités qui accentuent la réticence au Togo

Il n'existe pas de spécificité particulière au Togo concernant la réticence au don de sang. Les mêmes idées et craintes se retrouvent généralement partout, bien qu'à des degrés divers.

Qualités du personnel de transfusion sanguine

Le don de sang est encadré par des principes éthiques stricts, tant pour les donneurs que pour le personnel des centres de transfusion.

Volontariat : Le don de sang doit être un acte volontaire, sans pression de quelque nature que ce soit.

Bénévolat : Le donneur ne doit recevoir aucune rétribution pour son sang.

Anonymat : Le donneur et le receveur ne doivent pas connaître l'identité l'un de l'autre.

Absence de profit : Le sang ne doit pas être vendu ; il est fourni contre une petite contribution pour couvrir les coûts de production.

Le personnel des centres de transfusion sanguine, doit faire preuve d'un professionnalisme dans l'accueil des donneurs, dans la réalisation des différentes tâches au cours du séjour du donneur dans l'établissement, dans la gestion des conflits qu'un donneur peut lui opposer, de telle sorte que le donneur vive une expérience inoubliable lors de son passage qui l'encouragera à renouveler régulièrement ses dons.

Quant à la distribution des produits sanguins, elle ne devrait pas être une activité du CNTS telle que réalisée actuellement au Togo où les ordonnances des patients sont apportées directement au CNTS par les parents pour être servies.

Cette situation engendre de longues files d'attente qui se transforment en foule devant les guichets du CNTS.

Des conflits surviennent fréquemment entre les demandeurs de produits sanguins et aussi entre eux et le personnel de distribution.

Le personnel essaie de gérer au mieux ces conflits mais si la distribution était faite dans les normes en envoyant les produits sanguins dans les banques de sang des hôpitaux pour qu'à leur tour elles réalisent la délivrance directement aux patients de l'hôpital, les foules d'attentes n'existeraient ni au CNTS ni dans les hôpitaux.

Stratégies pour lutter contre la réticence

La communication est clé pour lever les freins au don de sang.

Si le sang c'est la vie, il est noble justement de le donner pour sauver des vies. On ne risque pas de s'affaiblir ou de tomber malade soi-même parce qu'un examen médical précèdera votre don de sang, et au cours de cet examen, on évalue votre capacité à donner du sang sans vous affaiblir. Vous ne subirez pas de prélèvement si un risque est détecté pour votre propre santé.

Si le sang est sacré, c'est justement une bonne raison de donner ce qui est sacré (le sang) pour sauver ce qui est sacré (la vie). **Tous les courants religieux prônent la solidarité, l'entraide, l'empathie qui sont des valeurs tout aussi sacrées. Si ces croyances sont bien interprétées, on se rendra compte qu'elles vont dans le sens de prôner le don de sang.**

Le don de sang n'expose pas au risque de contracter une maladie parce qu'on utilise un matériel à usage unique.

Pour la peur de la douleur de l'aiguille, le professionnalisme du personnel minimisera la douleur. Durant tout le processus du don de sang, c'est seulement au moment où l'aiguille traversera la peau et la paroi de la veine que l'on ressentira une douleur d'une seconde. Le reste du processus est totalement indolore.

Quant à la vente du sang, le sang ne peut pas être considéré comme vendu parce que le CNTS ne réalise pas de bénéfice sur le sang, il travaille plutôt à perte.

Le coût de production d'une poche de sang est 10 fois le prix auquel les patients bénéficient du sang parce que l'Etat subventionne les activités transfusionnelles. La contribution des patients vise à soutenir la subvention de l'Etat pour la continuité de la production du sang.

Messages de motivation au don de sang

En matière de transfusion sanguine, la norme est l'autosuffisance pour chaque pays c'est-à-dire réussir à mobiliser dans le pays un nombre suffisant de donneurs de sang pour produire l'ensemble des produits sanguins nécessaires aux soins des patients du pays exprimés sous forme de demandes de produits sanguins. Il n'est pas recommandé d'importer les produits sanguins d'un autre pays. **Pour un pays, il faut mobiliser 1% de la population pour faire le don de sang, ce qui revient à collecter pour le Togo au moins 80 000 dons de sang par an. Nous sommes à 65 000 poches par an et donc il reste à mobiliser 15 000 donneurs de sang en plus de ceux qui donnent déjà.**

Le sang est un médicament naturel, vivant que l'on ne trouve que dans l'organisme humain.

Sa durée de conservation est courte (moins d'un mois), raison pour laquelle les collectes doivent être régulières, chaque jour il faut collecter 250 poches à travers le pays dont 150 poches à Lomé.

Participation communautaire

Les communautés togolaises de toutes les localités sont invitées à se mobiliser pour les opérations de collecte de sang qui s'organisent non loin de chez elles et aux postes fixes de collecte de sang.

Celui de Lomé est le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) situé à Tokoin Doumasséssé non loin de l'Ecole Primaire Publique Doumasséssé 2 et de l'EAMAU. Il est ouvert les jours ouvrables en journée continue de 7h30 à 18h et le samedi de 8h à 14h.

par **Raymond DZAKPATA**

Article validé par Prof. Lochina Feteke, Directeur du CNTS

Santé Bien-Etre

Sommeil entre 3 et 30 ans : les différences

Tout au long de la vie, l'éventail des nuits se déploie très largement. Nourrissons, les besoins de sommeil peuvent aller jusqu'à 17 heures. Cette quantité nécessaire diminue ensuite jusqu'à l'adolescence pour s'établir dans une fourchette de 7 à 8 heures. Et, après 65 ans, c'est encore un peu moins. Mais, d'après la revue scientifique « Neuron », c'est davantage la capacité à dormir que les besoins qui se réduisent en vieillissant.

Le temps de sommeil dont on a besoin varie avec l'âge. En cause ? La qualité du sommeil n'est pas la même à 3 et à 60 ans. Globalement, sur vingt-quatre heures, la durée de sommeil n'est pas très modifiée. Mais lorsque l'on prend de l'âge, on dort avec un rythme différent, et le sommeil est souvent fractionné. Le sommeil change en qualité.

L'enfance, période de mise en route du sommeil

Que se passe-t-il dans la prime enfance? Le rythme naturel d'endormissement se met en place à partir de quatre à six semaines, grâce aux «donneurs» de temps que sont l'alternance du jour et de la nuit, les repas, mais aussi l'heure du coucher et du lever: c'est ainsi que, petit à petit, le bébé va «faire ses nuits».

La durée des cycles de sommeil, elle, passe progressivement des 50 à 60 minutes du nouveau-né aux 90 à 120 de l'adulte, dès 3 à 4 ans. Parallèlement, les siestes, au nombre de trois dans les toutes premières semaines, vont disparaître. Vers 6 mois, il n'y en a plus que deux, vers 18 mois plus qu'une, et entre 4 et 6 ans, elles sont peu à peu totalement supprimées: on estime qu'à 4 ans, la moitié des enfants pratiquent encore la sieste en début d'après-midi, contre 5 % à 6 ans et 1 % à 7 ans. Mais elles vont réapparaître après la cinquantaine.

Une sieste de 20 minutes très positive

D'après la revue « *Neuron* », 10% des adultes de 55 à 64 ans font la sieste, et 25% entre 75 et 84 ans. Pour une moitié d'entre eux, elle survient de façon imprévue. Cela témoigne de nuits moins reposantes, plus hachées et plus courtes. La durée du sommeil profond et réparateur, qui augmente pendant la petite enfance, baisse entre 6 et 10 ans pour se stabiliser autour de 25% du temps total de sommeil. Avec l'âge, ce sommeil devient moins profond, avec des ondes lentes moins amples.

Ces modifications ont un retentissement important. Car un sommeil plus fragile et davantage d'éveils nocturnes peuvent donner l'impression d'avoir moins dormi.

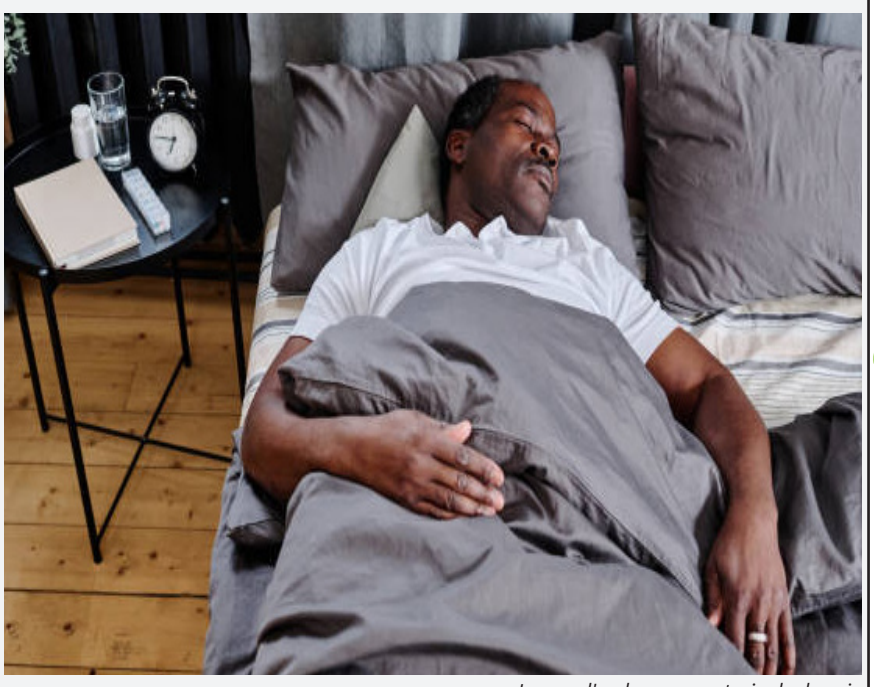


Image d'un homme en train de dormir

Sans compter que passé un certain âge: on va au lit plus tôt, on devrait donc se réveiller plus tôt, ce que généralement, on ne fait pas.

D'où un temps passé au lit trop important, et, en arrière-plan, un sommeil fractionné et une somnolence tout au long de la journée. Bien souvent, les personnes âgées n'ont pas leur quota de repos et s'en plaignent, à raison.

Mais, elles peuvent y remédier: Comme le sommeil de la personne âgée se modifie, il faudrait qu'elle se couche relativement tard, qu'elle se lève une fois réveillée, et qu'elle fasse une petite sieste, pas plus de 20 minutes. Dans le but de mieux marquer la différence jour/nuit et ne plus lutter pour s'endormir le soir venu, on a tout intérêt à se promener au grand air. Et ce, à tout âge.

par **Gamé KOKO**

Diabète : trois gestes pour mieux réguler sa glycémie



Image d'une femme en train de prendre sa glycémie

Et si une meilleure gestion du diabète commençait par les habitudes du soir ? Dr Cerile Woumbo, biochimiste et spécialiste en nutrition, propose une routine en trois étapes pour accompagner l'équilibre glycémique.

La première consiste à boire une tisane de citronnelle ou de camomille environ une heure avant le coucher. Attention toutefois à la consommation excessive de citronnelle, qui pourrait favoriser les envies nocturnes d'uriner.

Le spécialiste recommande également de limiter l'exposition aux écrans au moins une heure avant de dormir afin de favoriser un sommeil réparateur, essentiel au bon fonctionnement de l'organisme et à la régulation métabolique.

Il préconise un exercice de respiration basé sur trois temps : cinq secondes d'inspiration, cinq secondes d'expiration et cinq secondes de relaxation. À pratiquer pendant une à dix minutes, cet exercice contribue à apaiser le système nerveux.

La régularité dans l'adoption de ces habitudes pourrait contribuer au bien-être général et accompagner le contrôle de la glycémie. Ces gestes restent toutefois complémentaires au traitement médical, à une alimentation adaptée et au suivi régulier des personnes vivant avec le diabète.

par **Eméline DJESSOU (Stagiaire)**

Diabète de type 2 : trois leviers pour s'améliorer



Image d'une femme en train de faire exercice physique

Peut-on inverser l'évolution du diabète de type 2 ? Selon certaines approches médicales, une rémission est possible chez certains patients, notamment lorsque la maladie est prise en charge précocement et que le pancréas conserve une capacité suffisante de production d'insuline. **Le mécanisme repose sur la résistance à l'insuline. Une alimentation trop riche en glucides, le surpoids et le manque d'activité physique peuvent réduire progressivement la sensibilité des cellules à cette hormone, chargée de réguler le glucose sanguin.**

Le pancréas doit alors produire davantage d'insuline pour maintenir l'équilibre glycémique, jusqu'à ce que sa capacité de production puisse diminuer.

Pour améliorer la situation, trois mesures sont mises en avant : perdre du poids lorsque cela est nécessaire, réduire la consommation de sucres rapides et pratiquer régulièrement une activité physique. Ces changements contribuent à améliorer la sensibilité à l'insuline et à faciliter le contrôle de la glycémie. Leur maintien dans la durée est essentiel pour préserver les bénéfices obtenus. La rémission du diabète ne signifie pas une guérison définitive. Elle nécessite un suivi médical régulier et ne justifie jamais l'arrêt d'un traitement sans avis médical. De plus, tous les patients ne peuvent pas atteindre cet état.

Source: « **Pierre DUKAN, Nutritionniste (France)** »

Santé **Le Sais-Tu ?**

Une nuit blanche : conséquences sur la santé



Image d'un homme en état d'insomnie

Passer des nuits blanches a des conséquences néfastes sur l'organisme humain et entraîne des troubles de la santé. Néanmoins, des spécialistes suédois de l'Université d'Uppsala et américains du centre médical du Cedars-Sinaï de Los Angeles ont révélé un autre danger. Selon leur étude, une privation de sommeil revient à consommer des aliments gras pendant 6 mois.

En cause ? L'insuline, cette hormone influant sur la régulation du tissu adipeux, la masse grasse.

Quand le corps devient « résistant » à l'insuline, il est obligé d'en produire davantage pour maintenir le taux de glycémie à un niveau stable. Cela peut éventuellement mener à un diabète de type 2. **Les individus obèses sont plus susceptibles de développer une résistance à l'insuline et conséquemment, à développer un diabète.**

Cette recherche démontre l'importance de bien dormir pour maintenir les niveaux de glycémie et réduire les risques de maladies métaboliques comme l'obésité et le diabète. Le manque de sommeil, même s'il ne s'agissait que d'une seule nuit influence le déficit musculaire et favorise l'obésité. **Cela fait que les lipides commencent à s'accumuler tandis que les muscles montrent les premiers signes de dégradation.**

Ce qui est lié avec la possibilité réduite d'utiliser le glucose circulant dans le sang.

Selon les chercheurs, ces informations aideront à comprendre pourquoi les troubles du sommeil augmentent les risques d'obésité ainsi que le développement du diabète non insulino-dépendant.

par **Gamé KOKO**

Remède contre apnée du sommeil et ronflements



Image d'un homme en train de onfler

Les ronflements sont gênants et peuvent être le symptôme de maladies. Les ronflements sont des bruits respiratoires qui surviennent quand la personne dort. Il s'agit d'un des troubles nocturnes les plus gênants car ils peuvent perturber le sommeil de la personne qui partage la chambre. Même si dans de nombreux cas, ils sont occasionnels et légers, certaines personnes sont obligées de consulter un médecin pour déterminer s'ils sont dus au syndrome d'apnée obstructive du sommeil. L'apnée du sommeil est une difficulté respiratoire qui a lieu par épisodes répétés d'obstruction ou de paralysie des voies aériennes supérieures, qui se rétrécissent ou se bloquent.

Une interruption temporaire de la respiration se produit pendant un peu plus de 10 secondes, ce qui mène à une paralysie et une diminution des niveaux d'oxygène. La respiration revient à la normale avec un ronflement, qui se produit à cause de l'air qui essaie de passer à travers le canal respiratoire étroit.

En plus de l'apnée, il existe d'autres facteurs qui sont aussi associés à une plus forte tendance à ronfler. L'obésité, l'obstruction des fosses nasales et la position peuvent être de possibles causes de ce problème.

Voici un remède maison qui est très efficace, grâce à sa capacité à dégager les voies respiratoires.

Recette

½ citron, 1 morceau de gingembre, 2 pommes, 2 carottes ½ verre d'eau (100 ml). Laver et couper le gingembre en petites rondelles. Éplucher les carottes et les découper. Laver bien les pommes, retirer les pépins et les couper. Introduire les ingrédients précédents dans le mixeur et ajouter le demi verre d'eau ainsi que le jus du demi citron. Mixer le tout pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène. Servir le jus bien frais et le consommer chaque jour, une ou deux heures avant d'aller dormir. Pour obtenir de meilleurs résultats, éviter les boissons alcoolisées et les sédatifs, ne pas fumer, dîner léger et tôt, faire des exercices régulièrement, opter pour des oreillers fermes.

par **Gamé KOKO**

Glycémie à jeun : attention aux erreurs d'interprétation



Mesurer sa glycémie le matin à jeun ne suffit pas toujours pour établir un diagnostic fiable.

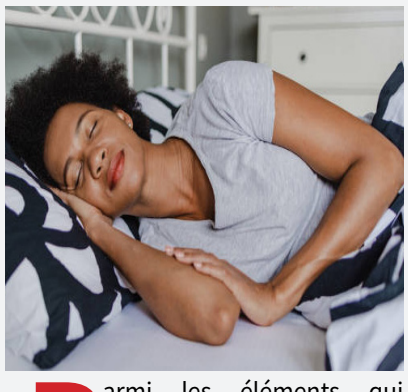
En effet, certaines variations naturelles du glucose sanguin peuvent conduire à des interprétations hâtives, notamment dans le dépistage du prédiabète ou de la résistance à l'insuline. Durant la nuit et particulièrement au petit matin, le foie libère naturellement du glucose dans le sang pour répondre aux besoins énergétiques de l'organisme. Ce phénomène physiologique, appelé phénomène de l'aube, peut entraîner une hausse temporaire de la glycémie, même en l'absence de prise alimentaire.

Cette variation ne signifie pas systématiquement que la personne présente un trouble métabolique. L'interprétation des résultats doit tenir compte de plusieurs facteurs, notamment l'heure du prélèvement, les conditions du jeûne et le contexte clinique.

Il est généralement recommandé de respecter au moins huit heures de jeûne avant une glycémie à jeun, conformément aux protocoles médicaux, et non systématiquement douze heures. En cas de résultat anormal, un professionnel de santé pourra demander un contrôle ou des examens complémentaires avant de poser un diagnostic.

par **Gamé KOKO**

Conseils pour maintenir une bonne hygiène de sommeil



Parmi les éléments qui permettent au corps humain de lutter efficacement contre les maladies, figure une bonne hygiène de sommeil. Malheureusement le sommeil est de nos jours mis à mal par certaines habitudes du quotidien. Comment mieux dormir ? **Voici quelques astuces pour se débarrasser de ces habitudes en vue d'améliorer son environnement de sommeil.**

Eviter après 16h les boissons contenant des excitants le soir. **Pas de sport le soir. Eviter le bain chaud, opter pour un bain tiède (37° maximum). Pas d'écran, télévision, ordinateur, smartphone au moins une heure avant d'aller dormir. Maintenir une température fraiche dans la chambre.** Comprendre que le lit est uniquement dédié au sommeil, à l'amour et à la nuit. L'obscurité et le silence doivent régner dans la chambre, ce qui stimule la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Ne pas comptabiliser le sommeil, accorder de l'importance à la qualité du sommeil plutôt qu'à sa quantité. Eviter aussi les longues siestes qui peuvent perturber l'équilibre du sommeil. Ecouter l'horloge interne. Écouter le corps plutôt que la tête quand il s'agit du sommeil.

par **Jean ELI**

Santé Animale

Le rôle des services vétérinaires dans l'approche « One Health » : Interview du Dr Mabalo Kossi, Médecin vétérinaire et Président de l'Ordre National des Médecins vétérinaires du Togo

« Le vétérinaire protège aussi la santé humaine et l'environnement »

Dans l'approche « Une seule santé » ou « One Health », la santé humaine, la santé animale et celle de l'environnement sont étroitement liées. Les services vétérinaires jouent ainsi un rôle majeur dans la surveillance, la prévention et la lutte des maladies zoonotiques, mais aussi dans la protection de la biodiversité et la sécurité sanitaire des aliments. Dans cet entretien, Dr Mabalo Kossi, Médecin vétérinaire et Président de l'Ordre National des Médecins vétérinaires du Togo, explique pourquoi l'action des services vétérinaires dépasse largement le seul soin aux animaux.



Dr Mabalo Kossi, Médecin vétérinaire

SANTE-EDUCATION : Quel est le rôle des services vétérinaires dans l'approche « One Health » ?

Dr Mabalo Kossi : Quand on parle de vétérinaire, on pense généralement à un professionnel qui intervient sur les animaux avec la seringue uniquement.

Il faut comprendre que l'être humain vit depuis toujours en interaction avec les animaux, que ce soit pour la compagnie, l'élevage ou la consommation de produits d'origine animale. L'Homme et l'animal sont dans l'environnement.

Cette proximité fait également que l'être humain peut contracter des maladies provenant des animaux. C'est le cas des maladies zoonotiques, parmi lesquelles on peut citer la rage, la tuberculose, la brucellose, le charbon ou encore Ebola.

Le vétérinaire doit donc contribuer à lutter efficacement contre ces maladies. Cela passe notamment par la surveillance des maladies d'origine animale. Cela nécessite des épidémiologistes vétérinaires chargés de surveiller l'évolution de ces maladies et de contribuer à l'élaboration de plans d'action permettant de les contrôler ou de les éradiquer.

Le vétérinaire contribue ainsi indirectement à protéger l'être humain car si une maladie est éliminée ou contrôlée chez l'animal, le risque qu'elle soit transmise à l'homme diminue également voire se fait inexistant.

C'est là tout l'intérêt de l'approche « One Health ». L'animal, l'être humain et l'environnement sont liés.

Le vétérinaire intervient directement sur l'animal, mais cette intervention a des conséquences sur la santé humaine et, indirectement, sur l'environnement.

Quel rôle les services vétérinaires jouent-ils dans la protection de l'environnement et de la biodiversité ?

Le rôle des services vétérinaires ne se limite pas aux animaux domestiques ou d'élevage. Il concerne également la faune et la biodiversité.

Il existe des interactions entre les animaux sauvages et les animaux domestiques, mais également entre les animaux sauvages et l'être humain. Ces différentes connexions peuvent avoir des conséquences sanitaires.

Le vétérinaire intervient donc aussi dans la préservation de la biodiversité et la protection de la faune. Il contribue ainsi à maintenir un certain équilibre entre les différents écosystèmes.

La dimension environnementale est importante dans l'approche « One Health », puisque la santé des animaux, celle des populations humaines et l'équilibre des écosystèmes sont interdépendants.

Pourquoi la surveillance vétérinaire est-elle importante pour la santé publique ?

La surveillance vétérinaire permet de détecter les maladies chez les animaux, mais aussi dans les aliments et de prendre des mesures avant qu'elles ne se transmettent à l'être humain.

Tous les élevages devraient ainsi être placés sous contrôle vétérinaire. Ce suivi permet de surveiller l'état sanitaire des animaux et d'intervenir lorsqu'une maladie est détectée.

La surveillance concerne également les produits d'origine animale. Par exemple, le lait provenant d'un troupeau malade peut constituer une source de transmission de certaines maladies, notamment la brucellose et la tuberculose, lorsqu'il est consommé frais.

Le contrôle vétérinaire permet donc de réduire les risques pour les consommateurs.

Quel est le rôle des services vétérinaires dans la prévention de la résistance aux antimicrobiens ?

Lorsqu'un vétérinaire traite un animal ou un troupeau. Il veille au bon usage des médicaments vétérinaires, notamment des antibiotiques. Cela implique de choisir le traitement approprié, de respecter les doses prescrites et de sensibiliser les éleveurs au respect du temps d'attente, c'est-à-dire, la période à observer après l'administration d'un médicament avant de pouvoir consommer la viande, le lait ou les autres produits issus des animaux traités.

L'utilisation responsable des antibiotiques contribue à limiter l'apparition et la propagation de la résistance aux antimicrobiens, un phénomène qui peut compromettre l'efficacité des traitements chez les animaux comme chez les humains. Cette précaution est particulièrement importante dans le contexte de la résistance aux antimicrobiens auxquels fait face le monde actuellement.

Ainsi, les services vétérinaires jouent un rôle essentiel dans la prévention des maladies animales, l'encadrement de l'utilisation des médicaments et la surveillance de leur usage. À travers ces actions, ils contribuent à protéger la santé animale, la santé humaine et, plus largement, la santé de l'environnement, conformément au principe Une Seule Santé.

Quel message retenir de cette approche « One Health » ?

Les animaux sont importants pour les populations, mais leur proximité avec l'être humain nécessite certaines précautions et un encadrement professionnel. Les services vétérinaires jouent un rôle essentiel dans cette protection.

Ils interviennent dans la surveillance des maladies animales, la prévention des zoonoses, le contrôle sanitaire des élevages et des produits d'origine animale, mais aussi dans la protection de la faune et de la biodiversité.

L'approche « One Health » rappelle ainsi que l'on ne peut pas considérer séparément la santé humaine, la santé animale et l'environnement. En protégeant la santé animale, le vétérinaire contribue également à protéger la santé humaine et l'équilibre des écosystèmes.

Propos recueillis par
Raymond DZAKPATA

« Il n'y a point de vrai bonheur sans la santé, car, lorsque le corps est dans les souffrances, l'âme ne saurait goûter aux plaisirs »

Jean-Claude Delamétherie

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 ...