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° 890 du 18 Novembre 2026

Prostate malade : signes d'alerte



6 CONSULTER TOT UN SPECIALISTE PREVIENT CONTRE LES RISQUES NEFASTES DU CANCER DE PROSTATE

Lecture : stimule le cerveau et renforce l'empathie — 2

Concilier activités quotidiennes et diabète — 3

Cancer de la prostate : réduire gras et frites — 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.

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

Lecture : stimule le cerveau et renforce l'empathie

Et si lire quelques pages chaque jour permettait non seulement de devenir plus intelligent, mais aussi de mieux comprendre les autres ? Bien au-delà du simple plaisir de découvrir une histoire ou d'acquérir des connaissances, la lecture exerce le cerveau, nourrit l'imagination. Elle contribue au développement des capacités émotionnelles et sociales.



Image d'une famille en train de faire la lecture

Lire ne consiste pas seulement à déchiffrer des mots. **Cette activité contribue au développement de nombreuses capacités cognitives et sociales. La lecture stimule la mémoire, enrichit le vocabulaire, améliore l'attention et renforce les capacités de raisonnement et de jugement critique.**

En mobilisant l'imagination, elle favorise également la créativité, que l'on lise une œuvre de fiction ou un ouvrage documentaire.

Contrairement à la consommation rapide de contenus sur les écrans, elle offre la possibilité de faire des pauses, de réfléchir et d'approfondir sa compréhension.

La lecture joue aussi un rôle important dans le développement émotionnel. En découvrant les expériences et les sentiments des personnages, le lecteur apprend à se mettre à leur place et à mieux comprendre les émotions d'autrui. Ce processus développe la « théorie de l'esprit », c'est-à-dire la capacité à comprendre les pensées, les intentions et les états mentaux des autres. Une aptitude essentielle à l'empathie et aux interactions sociales.

Ainsi, au-delà de ses bienfaits intellectuels, la lecture constitue un véritable outil de développement personnel et de renforcement des relations humaines. Prendre le temps de lire, c'est aussi apprendre à mieux comprendre les autres.

par **Raymond DZAKPATA**

Source: **« Sylvie Chokron, Neuropsychologue & autrice de « Plongez dans votre cerveau »**

ils ont dit...



Dr Wemboo Afiwa Halatoko,
Directrice générale de l'Institut National d'Hygiène (INH)

«Qu'est-ce que les femmes du Togo font face aux crises ? La COVID-19, le Mpox, le choléra, la méningite, la rougeole, les inondations et les afflux de populations liés à l'extension de la crise du Sahel… À chacune de ces épreuves, des femmes étaient présentes en tant que biologistes, techniciennes de laboratoire, épidémiologistes, médecins, infirmières et sages-femmes, agentes aux points d'entrée, vétérinaires, spécialistes de l'environnement, gestionnaires de l'incident, relais communautaires, enseignantes et chercheuses. Elles ont prélevé, analysé, alerté, soigné et coordonné, parfois au prix de nuits sans sommeil et de longues séparations d'avec leurs familles. J'en témoigne à travers les échanges avec les techniciennes de laboratoire, les femmes affectées aux points d'entrée et celles qui travaillent dans les centres de coordination des urgences. Leur rigueur et leur courage ont contribué à soutenir notre dispositif de riposte contre les épidémies. Pourtant, leurs parcours restent trop souvent dans l'ombre. Des efforts sont déjà engagés dans notre pays…»

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 16/11/2026 au 23/11/2026

HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	70 49 96 29
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
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 Eglise catholique Ste Thèrèse	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 Kelegougan	92 95 38 38
LA RUCHE	Attiégou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar, Grand Contournement	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviépé, bd du 30 Août, face Banque Atlantique	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoè-Gbomamé à 200 m de la station total	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoè Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
GREENRX	Segbe, Non loin du Rond point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Derrière la gare routière d'Agbalepedogan	93 63 29 29
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Totsi-Glenkomé, non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY"	91 21 25 97
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
ZILIDJI	Derrière le marche d'agoè zongo	92 61 66 08
REGINA PACIS	ADETIKOPE, près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 48 12
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisir BKS 2	99 85 89 07
AUREOLE	Agoè Trokpossimé au carrefour camp GP	70 70 98 98
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, Sanyramé, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
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

Santé Prévention

Concilier activités quotidiennes et diabète

En 1921, la découverte de l'insuline a permis aux diabétiques de contrôler leur maladie. Malgré ce progrès salvateur, les malades se sentent atteints dans leur intégrité corporelle. Comment concilier activités quotidiennes et contrôle de sa maladie ? Comment apprendre à vivre avec son diabète plutôt que malgré lui ?

Le diabète dans la vie d'un malade bouleverse son quotidien. **Il peut faire naître l'angoisse de la mort et modifier les relations avec son entourage familial, amical et professionnel.** La personne diabétique craint parfois de voir son identité réduite uniquement à sa maladie, le regard des autres ne lui renvoyant que l'image d'un individu diminué.

La maladie représente une perte de liberté avec un régime strict à suivre, et les complications imprévisibles rendent l'avenir incertain. **Dans un rapport ambivalent, le traitement du diabète de type 1 constitue une agression quotidienne avec l'injection d'insuline à l'aide d'une seringue qui assure dans le même temps la survie.** Le malade se trouve en position de condamné à perpétuité en sursis.

Les victimes de diabète de type 2 doivent ainsi affronter un sentiment de vieillissement prématuré.

Annoncer et accompagner le malade

Pour les médecins, l'annonce de la maladie au patient marque un tournant dans sa vie. De la façon dont la nouvelle sera révélée, dépendra l'accueil du diagnostic. Le malade devra faire le deuil de sa vie « *d'avant* », sans diabète. Mais ce « *deuil* » ne doit pas être synonyme de renoncement.

Dans le cas d'un diabète de type 1, un « contrat » peut être conclu avec le malade afin de l'engager à accepter les contraintes thérapeutiques.

Le Pr. André Grimaldi, Professeur émérite de diabétologie à hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris) insiste sur la nécessité de proposer d'emblée un traitement optimal, et surtout de ne pas y aller progressivement, en rajoutant de nouvelles contraintes au fur et à mesure. Le risque serait alors de provoquer un découragement chez la personne diabétique.

Les symptômes silencieux, ne permettent pas aux patients de prendre conscience de leur maladie. C'est pourquoi il est difficile de leur faire accepter un changement d'hygiène de vie et les contraintes des traitements. Le diabète de type 2 peut également



Image d'un homme en train de faire son test de glycémie

nécessiter une auto-surveillance glycémique et un traitement par insuline en cas d'hyperglycémie persistante.

Vivre avec sa maladie

Un long travail d'acceptation doit être entrepris avec l'aide de son médecin et de son entourage.

Il faut en premier lieu que les deuils précédents aient été dépassés. S'il reste chez le patient le souvenir d'une expérience ou d'un événement mal vécu, consciemment ou non, il y aura un blocage. Le soutien de l'entourage, tout autant qu'une bonne estime de soi, joue un rôle crucial.

Les relations avec le corps médical et l'entourage associées à un bon contrôle de sa glycémie sont les meilleurs alliés du diabétique.

par **Jean ELI**

Courbatures sans raison : habitudes à éviter



Image d'un homme ayant des courbatures

Avoir le corps « cassé », les muscles tendus, des douleurs diffuses… alors qu'on n'a pas pratiqué d'activité physique intense. Cette sensation est bien connue.

Beaucoup de personnes l'attribuent à un manque de vitamine C, à la fatigue ou au stress.

Mais souvent, ces douleurs musculaires chroniques ont des causes plus simples, liées aux comportements quotidiens.

Certaines postures, habitudes de sommeil ou erreurs d'hygiène de vie peuvent, à la longue, provoquer des tensions musculaires comparables à des courbatures.

Dormir dans une mauvaise position

Selon l' «*American Academy of Sleep Medicine*», une position de sommeil inadaptée est l'une des principales causes de douleurs cervicales et dorsales au réveil. Dormir la tête tordue, un bras sous le corps ou une jambe mal positionnée provoque une compression des muscles et une mauvaise circulation sanguine.

Il est conseillé de privilégier le sommeil sur le dos ou sur le côté, avec un oreiller de hauteur moyenne qui maintient la tête dans l'alignement du dos.

Les positions «acrobatiques» favorisent les tensions musculaires et les réveils douloureux.

Utiliser un matelas non adapté à sa corpulence

Un matelas trop mou ou trop ferme peut déséquilibrer la posture et provoquer des douleurs lombaires. Le choix du matelas dépend du poids du dormeur :

Moins de 55 kg : matelas souple
Entre55et80kg:matelassemi-ferme
Plus de 80 kg : matelas ferme

Un matelas se remplace idéalement tous les 5 à 8 ans.

Au-delà, il perd de sa capacité de soutien et accentue les courbatures.

Une hydratation insuffisante

Les muscles sont composés à environ 75 % d'eau. **Une déshydratation, même légère, augmente la fatigue musculaire et peut provoquer des douleurs diffuses.**

Il est recommandé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour, et davantage en cas de chaleur ou d'effort physique.

La couleur de l'urine est un bon indicateur : si elle est jaune foncé, c'est un signe que l'organisme manque d'eau. Seule l'eau pure compte, les sodas et boissons sucrées ne remplacent pas l'hydratation naturelle.

Dormir sur un matelas trop usé

Avec le temps, un matelas s'affaisse et perd son soutien.

Cette déformation entraîne une posture en "V", source de tension musculaire et de douleurs dorsales.

D'après l'article « *Mattress and Back Pain: What You Need to Know* » publié dans « Harvard Health Publishing », un matelas trop vieux peut aussi aggraver les allergies et les troubles respiratoires, car il accumule poussières et acariens.

Si le matelas a plus de 8 à 10 ans, ou s'il présente une déformation visible, il est temps de le remplacer.

Rester immobile trop longtemps dans la journée

La sédentarité est l'un des grands maux modernes. **Rester assis pendant plusieurs heures d'affilée, que ce soit au bureau, dans une voiture ou devant un écran, limite la circulation sanguine et rigidifie les muscles.**

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) dans son quide « *Global Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)* » recommande **de faire une pause toutes les 30 à 60 minutes, même de courte durée : se lever, s'étirer, marcher quelques minutes. Ces micro-mouvements améliorent la posture et préviennent la sensation de fatigue corporelle.**

Avoir une alimentation pauvre en magnésium

Le magnésium est un minéral essentiel à la détente musculaire. Une carence peut provoquer des crampes, des spasmes ou une sensation de tension permanente.

Une alimentation riche en légumes verts, bananes, noix, céréales complètes et légumineuses permet de couvrir les besoins quotidiens (environ 300 à 400 mg par jour chez l'adulte).

Le stress chronique et le surmenage

Le stress, l'anxiété et le burn-out provoquent une contraction involontaire des muscles, notamment au niveau du cou, du dos et des épaules. L' «*American Psychological Association*» souligne dans «*Healthy Sleep Positions for Spinal Health*» que cette tension permanente est l'une des principales causes de fatigue musculaire inexpliquée.

Pour un bien-être mental, il faut adopter de bonnes pratiques telles que la respiration profonde, la relaxation, les pauses régulières, les exercices physiques (la marche, les étirements).

Accorder du temps au repos mental est essentiel pour prévenir les douleurs physiques.

Attention

Les courbatures sans effort apparent ne sont pas toujours anodines.

Avant d'envisager une cause médicale, il est utile d'évaluer ses habitudes de vie, de sommeil et d'alimentation.**Dans la plupart des cas, corriger ces comportements suffit à soulager les douleurs et à retrouver un tonus normal. Cependant, si les douleurs persistent plusieurs jours, s'accompagnent de fièvre, de fatigue intense ou de maux de tête, une consultation médicale s'impose. Des affections telles que le paludisme, certaines infections virales ou des carences peuvent aussi provoquer des douleurs musculaires prolongées.**

par **Raymond DZAKPATA**

Santé Le Sais-Tu ?

Santé Bien-Etre

Santé des yeux : cinq mauvaises habitudes à ne plus faire

Se frotter régulièrement les yeux, passer de longues heures devant les écrans ou négliger son sommeil sont autant de comportements susceptibles de fragiliser la santé oculaire. Pourtant, certains problèmes de vision peuvent être prévenus grâce à des gestes simples adoptés au quotidien. Voici cinq habitudes à corriger pour mieux préserver ses yeux.



Image d'un homme qui a mal aux yeux

Les yeux sont constamment exposés à diverses agressions extérieures, dont la lumière, les rayons ultraviolets (UV), la chaleur et les poussières. Bien que l'organisme dispose de plusieurs mécanismes naturels de protection, comme les paupières, les cils et les larmes, cette protection n'est pas infaillible. Certaines habitudes quotidiennes peuvent progressivement favoriser des troubles oculaires et compromettre la qualité de la vision. Il est important d'adopter des comportements préventifs avant même l'apparition des premiers symptômes.

Négliger le port de lunettes de soleil adaptées

L'exposition aux rayons ultraviolets constitue un facteur de risque pour la santé des yeux. En période de fort ensoleillement, le port de lunettes de soleil adaptées permet de filtrer ces rayonnements et de protéger les différentes structures oculaires, notamment la cornée et la rétine.

Toutefois, toutes les lunettes de soleil ne se valent pas. Les modèles de mauvaise qualité peuvent assombrir la vision sans filtrer suffisamment les UV. **La pupille se dilate alors en raison de la diminution de la luminosité, laissant potentiellement pénétrer davantage de rayonnements ultraviolets dans l'œil. Pour éviter ce risque, il est recommandé de privilégier des lunettes certifiées UV 400, disponibles chez les opticiens. Le choix de lunettes adaptées est donc essentiel pour bénéficier d'une véritable protection solaire.**

Faire un mauvais usage des écrans

Ordinateurs, téléphones et tablettes occupent une place importante dans les activités quotidiennes. **Contrairement à certaines idées reçues, la lumière des écrans n'est pas présentée ici comme le principal danger pour les yeux. Le problème réside davantage dans la fatigue visuelle provoquée par une utilisation prolongée.**

En effet, lorsqu'une personne fixe un écran avec concentration, elle cligne moins souvent des yeux. **La fréquence normale, estimée à environ 15 clignements par minute, peut diminuer à seulement 5 ou 6 clignements pendant le travail sur écran.** Cette réduction favorise l'évaporation des larmes et provoque une sécheresse oculaire.

Les manifestations peuvent être des brûlures, des picotements, une sensation de sable dans les yeux, des maux de tête et, dans les situations plus importantes, une atteinte de la cornée.

Par ailleurs, le travail prolongé en vision de près, particulièrement à l'intérieur, peut favoriser la progression de la myopie, surtout chez les enfants. Ce phénomène n'est pas exclusivement lié aux écrans : la lecture prolongée d'un livre dans les mêmes conditions peut également y contribuer. **Pour limiter la fatigue visuelle, la règle du 20-20-20 est recommandée : toutes les 20 minutes, regarder un objet situé à environ 6 mètres pendant 20 secondes.**

Attendre l'apparition des symptômes pour consulter

Une bonne vision ne signifie pas nécessairement que les yeux sont en parfaite santé. **Certaines maladies oculaires évoluent silencieusement, sans douleur, rougeur ou baisse perceptible de la vision.**

C'est le cas du glaucome. Cette maladie peut endommager progressivement le nerf optique et entraîner une perte irréversible de la vision en l'absence de dépistage et de prise en charge. Les symptômes apparaissent parfois à un stade déjà avancé de la maladie.

D'où l'importance des consultations ophtalmologiques régulières, même en l'absence de gêne particulière. À titre indicatif, la spécialiste évoque un examen tous les cinq ans avant 40 ans, tous les deux ans entre 40 et 60 ans et chaque année après 60 ans, pour les personnes sans problème particulier. Ces intervalles doivent toutefois être adaptés à chaque situation. Les personnes diabétiques, fortement myopes ou ayant des antécédents familiaux de glaucome peuvent nécessiter un suivi plus rapproché. Le spécialiste reste le mieux placé pour déterminer la fréquence des examens.

Se frotter régulièrement les yeux

Face à une démangeaison, une irritation ou une sensation de fatigue, le réflexe de se frotter les yeux est fréquent. Pourtant, ce geste apparemment anodin peut entraîner des conséquences sur la santé oculaire.

Les mains étant potentiellement porteuses de bactéries et de virus, leur contact avec les yeux peut favoriser des infections, notamment la conjonctivite. Le frottement répété peut également fragiliser la cornée et favoriser certaines maladies oculaires chez les personnes prédisposées.

En cas de démangeaisons, il est préférable d'éviter de se frotter les yeux. Un lavage au sérum physiologique peut aider à soulager une irritation. Si les symptômes deviennent intenses ou récurrents, une consultation ophtalmologique est nécessaire. Le spécialiste pourra rechercher une éventuelle allergie et proposer un traitement adapté.

Négliger la qualité et la durée du sommeil

Le sommeil joue également un rôle dans le maintien d'une bonne santé oculaire. Un repos insuffisant peut accentuer la sécheresse des yeux et favoriser les sensations de brûlure, les picotements et la fatigue visuelle. **Le manque de sommeil peut aussi expliquer certaines rougeurs oculaires.** En effet, lorsque les larmes sont insuffisantes en quantité ou de mauvaise qualité, elles ne remplissent plus correctement leur fonction de protection de la surface de l'œil. **Accorder suffisamment de temps au repos constitue donc une mesure simple pour limiter ces désagréments et préserver le confort visuel.**

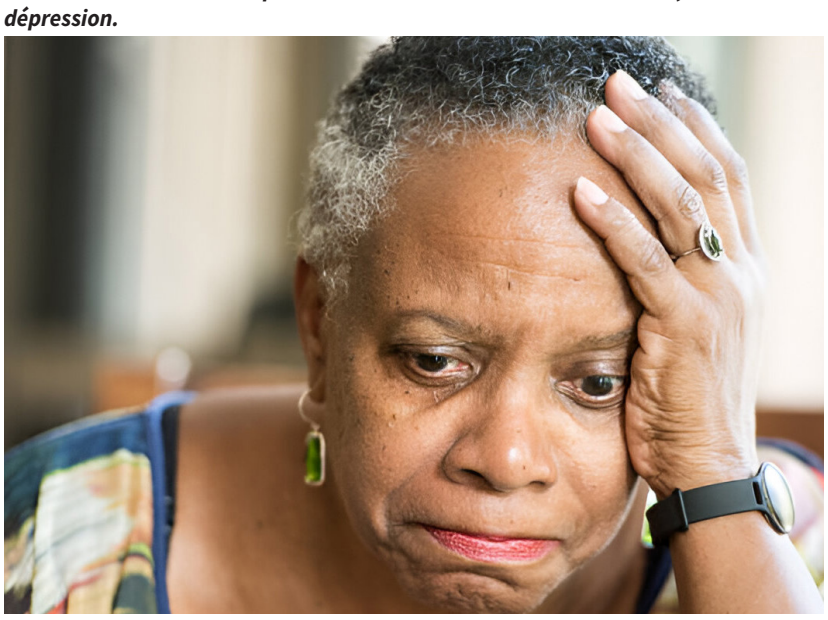
Source: « **Prof Elodie Bousquet, médecin chirurgien ophtalmologue** »

par **Raymond DZAKPATA**

Santé Focus

Anxiété et dépression: revoir les habitudes alimentaires

Certaines personnes pensent qu'une alimentation variée et équilibrée est synonyme et résultat de corps svelte et sain. Cependant, ceci n'est pas l'unique bénéfice qu'on obtient des bonnes habitudes alimentaires. Suivre une alimentation équilibrée aidera aussi à conserver un esprit plus sain. Il existe de nombreux facteurs qui interviennent quand on traverse une journée où on se sent réellement bien, plein d'énergie, positif, connecté et en équilibre. D'autres jours, on peut se sentir lent, fatigué, triste et démotivé sans raison apparente. Pour cette raison, on doit connaître la relation qui existe entre les habitudes alimentaires, l'anxiété et la dépression.



Une femme dépressive

La dépendance à la caféine

Le café peut permettre de rester actif pendant toute la journée. Le matin une tasse de café avant d'aller travailler et, l'après-midi, une autre pour récupérer le tonus et continuer avec la routine. Malheureusement, la caféine peut avoir des effets très nocifs pour le cerveau. Quand on l'inclue de façon constante et qu'elle devient un besoin quotidien, le corps commence à l'assimiler comme quelque chose d'indispensable pour garantir son fonctionnement. Pour cela, quand il y a un manque de caféine, la sérotonine se réduit et provoque anxiété, irritabilité et manque de concentration.

L'alcool

L'alcool est un dépresseur du système nerveux central, perturbant la chimie du cerveau en affectant les neurotransmetteurs comme la sérotonine, dont les niveaux bas sont souvent associés à la dépression. Pour cela les pensées, le langage et les mouvements qu'on réalise sont ralentis. C'est la raison pour laquelle apparaissent les conduites agressives ou impulsives après avoir consommé un peu d'alcool. De plus, l'alcool crée une sorte de "cercle vicieux". Une personne peut boire pour tenter de soulager son anxiété, mais à mesure que les effets de l'alcool s'estompent, l'anxiété peut empirer, incitant ainsi à boire à nouveau pour se sentir mieux, mais avec des effets de plus en plus négatifs sur le long terme.

Excès de sel

La consommation excessive est très mauvaise pour la santé. Le sel augmente la pression artérielle ce qui fait que le cœur doive s'efforcer beaucoup plus que d'habitude. Lorsqu'on consomme trop de sel, il est probable qu'on développe certains problèmes aussi bien d'ordre physiques que mentaux entre autres: la dépression, les sentiments de frustration, la fatigue. Il est important que dans les habitudes alimentaires on inclue une consommation équilibrée de sel. Avoir cette habitude de façon graduelle sera d'une grande aide.

Excès de sucre

Le principal effet est l'affectation des niveaux de sérotonine dans le cerveau. La sérotonine est fondamentalement une hormone qui régule plusieurs fonctions du corps. Cela inclut : les cycles de sommeil, le contrôle de la douleur, le manque d'hydrates de carbone ou glucides, la digestion. Les faibles taux de cette hormone sont associés aux états de dépression. D'un autre côté, une augmentation de la pression artérielle, augmente également la production de cortisol. Cela peut, à son tour, augmenter la production des hormones tyroïdes, et provoquer des problèmes dans le système digestif.

Aliments frits

Les aliments les plus récurrents dans ces cas sont pizza, saucisse, hamburger, chips ou frites. Ces aliments frits qui se cuisinent dans des huiles hydrogénées et qui contiennent des gras trans font du mal à l'organisme en augmentant le poids. Ainsi, ils sont également étroitement liés avec la dépression.

Sauter le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Lorsqu'on saute le petit déjeuner, le rendement du cerveau se fatigue du fait qu'il doive fonctionner avec une faible quantité d'énergie. Si on a tendance à souffrir de dépression le cerveau a besoin de toute l'énergie possible pour nous garder en forme. Il est possible même que parfois on ait sauté le petit-déjeuner et qu'ensuite, on n'ait pas eu faim, et on ait fait la même chose avec le déjeuner. La vraie raison pour laquelle on ne ressent pas la faim est due à ce que le corps s'habitue à ne pas manger à cette heure de la journée quand nous prolongeons cette attitude trop longtemps. Ceci est l'une des habitudes alimentaires qui pourrait devenir un problème pour la santé. Pour cela, il serait préférable de prendre le petit-déjeuner.

Source : « medisite »

Cancer de la prostate : réduire gras et frites

Le cancer de la prostate est un mal qui touche uniquement les hommes. Au moins 1 homme sur 7 est susceptible d'être touché à partir de 60 ans. Elle est difficile à détecter au cours de sa première phase. Elle est donc asymptomatique. Les signes sont détectables lorsque le cancer arrive dans sa phase avancée. C'est pourquoi, les spécialistes conseillent les hommes qu'à partir de 55 ans, à faire au moins une fois l'an, des examens dans le but de détecter très tôt la maladie. Voici ce que c'est que le cancer de la prostate et les symptômes qui annoncent son ultime phase.



Image des aliments tranformés et gras

Le cancer de la prostate est une maladie dont la tumeur reste limitée dans la prostate et a des conséquences mineures sur la santé.

Dans son évolution, le cancer de la prostate peut présenter des symptômes identiques à d'autres maladies dont : fatigue, nausées, perte d'appétit, un gonflement des jambes et fragilité des articulations.

Il s'agit d'un cancer qui affecte la prostate. C'est une glande située dans l'appareil génital masculin dont la fonction principale est de sécréter une partie du liquide séminal, un composant du sperme, et de le stocker.

La prostate est située dans la cavité pelvienne, au-dessus du périnée sous la vessie.

Le diagnostic du cancer de la prostate se fait par une échographie et/ou une biopsie. Lorsqu'il est détecté à un stade précoce, il est guéri dans 95% des cas.

Attention à l'alimentation

Plusieurs études ont clairement établi le lien entre l'alimentation et le cancer de la prostate.

Les hommes qui consomment beaucoup de graisses animales, de produits laitiers et les frites, sont plus exposés à l'obésité et plus à risque plus de développer un cancer de la prostate. Cependant, les hommes qui ont une alimentation basée essentiellement sur les fruits, légumes et poissons, sont moins exposés à ce cancer.

Symptômes qui peuvent alerter

Le cancer de la prostate présente les signes entre autres : difficultés à uriner debout, envies fréquentes d'uriner au cours de la nuit, difficulté à démarrer l'urine ou à la retenir, faible débit urinaire, sensation de brûlure au moment d'uriner, présence de sang dans l'urine ou dans le sperme, troubles de l'éjaculation, douleurs ressenties dans les hanches, les cuisses et le bas du dos, douleur dans le bas-ventre, douleur osseuse dans le bas du dos liée à l'évolution de la maladie dans les vertèbres, troubles d'érection.

Dès l'apparition de l'un ou certains de ces signes, il urge de se rendre chez un médecin spécialiste pour une prise en charge rapide.

par **Elom AKAKPO**

« La mort n'est pas une chose sérieuse : la douleur, oui.»

André MALRAUX

Santé Prévention

Signes d'alerte nocturnes du diabète

Le diabète peut se manifester à travers une gamme de symptômes, y compris ceux qui apparaissent pendant la nuit. Ces signes subtils, s'ils sont ignorés, peuvent indiquer des problèmes de santé sous-jacents.

Le diabète de type 2, ou diabète non insulinodépendant, apparaît relativement tardivement et son début est insidieux et silencieux. Il est important d'en reconnaître les premiers symptômes pour le prendre en charge le plus rapidement possible et éviter les complications liées à un déséquilibre trop prolongé.

Miction accrue

L'un des premiers signes du diabète est souvent une mixtion accrue pendant la nuit. Si on se réveille fréquemment pour uriner, cela peut être un signe de diabète. Cette réaction survient lorsque l'excès de sucre dans le sang entraîne une augmentation de la production d'urine par les reins.

Sueurs nocturnes

Les sueurs nocturnes, causées par de faibles taux de sucre dans le sang, peuvent être un autre indicateur de diabète.

Des ajustements dans les médicaments et les habitudes alimentaires peuvent aider à les gérer.

Symptômes d'hypoglycémie

L'hypoglycémie, caractérisée par des symptômes comme la transpiration excessive et la faim accrue, peut également se manifester la nuit.

La raison pour laquelle ces symptômes se manifestent principalement la nuit est due au besoin d'énergie du corps au repos. Lorsque les niveaux de glucose baissent, le corps réagit en affichant ces symptômes dans le but de signaler la nécessité d'une augmentation de la glycémie.

Syndrome des jambes sans repos

Ce trouble neurologique, souvent sous-estimé, est une condition marquée par une envie incontrôlable et irrésistible de bouger les jambes. Cette envie s'accompagne souvent de sensations étranges et inconfortables au plus profond des jambes.

Les sensations assez difficiles à décrire ont été assimilés à des courbatures, des chatouilles ou même une sensation effrayante.

Ce trouble peut être lié au diabète en raison des dommages aux nerfs causés par des niveaux élevés de sucre dans le sang.

Apnée du sommeil

Les personnes atteintes de diabète, en particulier de type 2, sont plus susceptibles de souffrir d'apnée du sommeil en raison de l'obésité et des perturbations métaboliques.

Il s'agit d'une condition liée au sommeil caractérisé par de fréquentes pauses respiratoires pendant le sommeil. Ces pauses ou apnées peuvent survenir plusieurs fois au cours d'une nuit, ce qui entraîne un sommeil intermittent et laisse souvent l'individu fatigué le lendemain.

Des recherches scientifiques

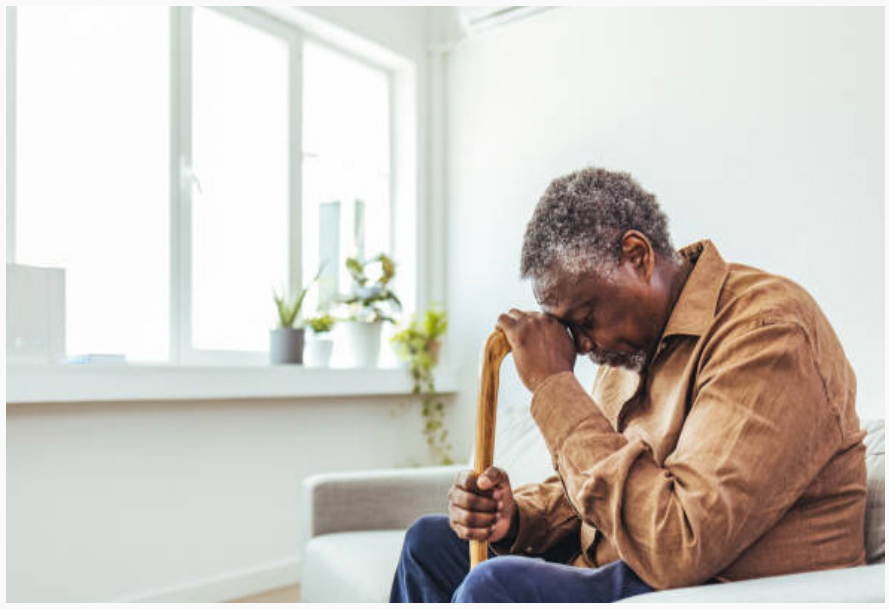


Image d'un homme épuisé

ont montré que les personnes atteintes de diabète, notamment de type 2, sont beaucoup plus susceptibles de souffrir d'apnée du sommeil.

Soif accrue

La polydipsie, ou soif accrue, peut être un signe révélateur de diabète, en raison de la déshydratation causée par une augmentation de la miction.

Si on se réveille fréquemment la nuit avec la bouche sèche et qu'on se sent inhabituellement desséché, cela peut très bien être un signe révélateur de diabète. Cela se produit en raison d'un taux de sucre dans le sang élevé.

Ce qui oblige les reins à faire des heures supplémentaires pour filtrer et absorber l'excès de sucre. Lorsqu'ils n'arrivent pas à suivre, l'excès de sucre est excrété dans l'urine.

Fatigue persistante

La fatigue constante malgré un sommeil adéquat peut être un symptôme du diabète, résultant de l'incapacité du corps à utiliser efficacement le glucose comme source d'énergie.

Recommandations

Si on présente des symptômes nocturnes liés au diabète, il est indispensable de consulter un médecin pour un diagnostic précis et des recommandations adaptées à sa situation. La surveillance régulière de la glycémie est importante pour les personnes atteintes de diabète.

Un suivi attentif aidera à identifier les fluctuations et à ajuster le traitement en conséquence. Adopter une alimentation équilibrée, riche en fibres et en nutriments essentiels, associée à une activité physique régulière, afin de maintenir une glycémie stable et à améliorer la santé globale.

par **Jean ELI**

Santé Projecteur

Prostate malade : signes d'alerte

La prostate est une glande qui fait partie de l'appareil reproducteur masculin, située sous la vessie, en avant du rectum. Son rôle est de produire le liquide prostatique, riche en enzymes, en protéines et en minéraux qui aident à protéger et à nourrir les spermatozoïdes. Certains symptômes, tels qu'une brûlure, une douleur, les fuites, une érection difficile peuvent faire penser à un problème de prostate pour lequel il faut consulter.



Image d'un homme ayant mal, en consultation

A partir de 45-50 ans, il est conseillé de faire surveiller sa prostate et de consulter en cas de signe anormal.

Jet d'urine lent et saccadé

Un besoin fréquent d'uriner appelé médicalement la pollakiurie, surtout quand cela a lieu la nuit, peut révéler un problème au niveau de la prostate.

L'adénome de la prostate ou hypertrophie bénigne de la prostate, une tumeur bénigne qui correspond à l'augmentation de volume de la prostate, peut avoir un impact sur la fonction urinaire.

Ce qui va générer des troubles et un inconfort urinaires, des besoins fréquents d'uriner avec de petites quantités d'urine à chaque fois, jet urinaire faible ou nécessité de « pousser » pour uriner.

On aura la sensation de ne pas avoir vidé complètement sa vessie.

Problèmes d'érection

Des problèmes d'érection peuvent parfois être associés à un adénome de prostate. Mais c'est loin d'être systématique.

Dès qu'on parle de prostate, chez le patient apparait la crainte que les traitements peuvent toucher à sa sexualité, donc à sa capacité à avoir des érections et donc une sexualité épanouie.

Incontinence urinaire

L'incontinence urinaire ou fuites urinaires peut être due à un adénome de la prostate.

En effet, une prostate qui augmente de volume peut faire pression sur l'urètre et entraîner des fuites. Toutefois, si un patient a des troubles urinaires, il y a très peu de chances que cela soit lié à un cancer.

Dans la plupart des cas, le cancer de la prostate est une tumeur qui évolue lentement et qui n'entraine pas de symptômes.

Brûlures quand on urine

Une sensation de brûlure dans le bas-ventre ou à la miction peut être le signe d'une prostatite. C'est une inflammation douloureuse de la prostate.

Il convient d'en parler à son médecin sans tarder.

Douleurs pelviennes

Une douleur ressentie dans la zone pelvienne, zone située entre le scrotum et l'anus, ou dans la région lombaire, le pénis ou les testicules peut être révélatrice d'une prostatite.

Cette douleur peut se caractériser par des mictions qui font mal, un inconfort au niveau des organes génitaux ou une sensation de pression dans le rectum.

Urines teintées de sang

La présence de sang dans les urines ou l'hématurie peut être révélatrice d'une prostatite ou d'un adénome de la prostate. S'il ne faut pas s'alarmer dans la majorité des cas, des urines sanguinolentes, qu'elles soient ponctuelles ou répétées, ne sont pas anodines. Il faut consulter.

par **Elom AKAKPO**

Santé Le Sais-tu?

Cancer de la prostate : activités physiques adaptées

L'activité physique adaptée (APA) est reconnue comme un traitement non médicamenteux essentiel des cancers. Pour les patients atteints de cancer de la prostate (CaP), cette activité joue un rôle majeur dans la réduction des effets indésirables des traitements. Elle aide à combattre la fatigue, améliore l'humeur et peut réduire le risque de récidive du cancer. La pratique régulière améliore l'autonomie et l'endurance.

L'objectif principal est d'améliorer la survie globale et la qualité de vie du patient souffrant du cancer de la prostate. Il est important de toujours consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices physique.

Types d'exercices à privilégier

Les activités physiques recommandées incluent la marche rapide, la natation et le vélo avec un siège adapté.

Il est essentiel de commencer doucement. Pour l'endurance, 30 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée sont visées la plupart des jours. Le renforcement musculaire est également important, notamment pour prévenir la perte osseuse souvent associée à la thérapie hormonale.

Les exercices de Kegel, réalisés en contractant les muscles utilisés pour contrôler le flux urinaire et les gaz intestinaux. Ils sont discrets et peuvent être pratiqués dans n'importe quelle position (assis, debout ou couché). Cela améliore la fonction de la vessie et la fonction sexuelle.

Impact sur la survie

La pratique de 15 minutes d'exercice physique par jour réduit la mortalité globale chez les patients traités pour un cancer de la prostate. Une étude menée par le Dr Stacey Kenfield (Université de Harvard) sur 2 686 patients a démontré l'impact de l'exercice physique sur les patients.

Les hommes pratiquant au moins trois heures par semaine d'activités intenses (jogging, vélo) présentaient un risque de décès réduit de 35%, toutes causes confondues. Les hommes qui marchaient au moins quatre heures par semaine avaient un risque réduit de 23% de décès toutes causes par rapport à ceux qui marchaient moins de 20 min par semaine.

Pratiquer au moins cinq heures d'activité vigoureuse par semaine aide à diminuer la mortalité liée au cancer de la prostate.



Image des seniors en train de faire la marche

Conseils pratiques et suivi

L'activité physique s'intègre au quotidien. Il faut faire une petite marche après les repas pour réduire la sédentarité.

Si le patient aime le vélo, il doit opter pour un siège adapté pour éviter toute pression sur la prostate.

Le médecin prescrit l'activité physique adaptée en précisant les objectifs recherchés. **Les éducateurs formés au sport santé est à leurs tour, chargés de définir des protocoles d'entraînement adaptés à chaque cas.**

La régularité, avec des exercices de musculation deux à trois fois par semaine, est la clé pour des bénéfices optimaux.

par **Abalo AGBESSI**

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 »

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 ...