



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

SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 763 du 24 Avril 2024

Soucis et insomnie : conseils et remèdes



5

QUAND LE SOMMEIL POSE PROBLÈME

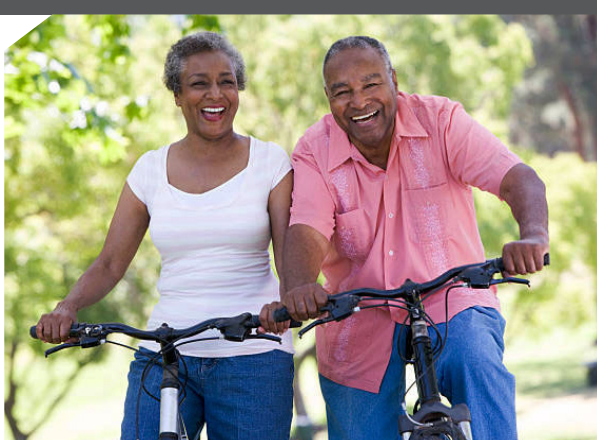
Stress et anxiété chez les
enfants : signes et traitement

4



7 pratiques pour cultiver
le positif au quotidien

5



INAM : Changements importants
dans la gestion de l'AMU

6



Avec **SANTÉ-EDUCATION**,
demeurez informés et restez en bonne santé

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence
de Communication et de
Marketing Social,
SANTE-EDUCATION

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO

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



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif aux informations, dépôts, suivis et retraits des actes liés au foncier

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des usagers de la Direction du Cadastre et de la Conservation Foncière (DCCF) qu'à compter du 1er mai 2024, les demandes d'informations, les dépôts, le suivi et le retrait de toutes les réquisitions liées au foncier dans le ressort territorial des préfectures du Golfe et d'Agoè-Nyivé sont domiciliés au Guichet Foncier Unique (GFU) situé au siège de l'OTR. Il s'agit notamment des :

- plans parcellaires ;
- réquisitions d'immatriculation ;
- extraits de lotissement ;
- bornages de terrain ;
- levés topographiques ;
- expertises foncières.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration de tous pour l'application des dispositions du présent avis.

Fait à Lomé, le 5 avril 2024

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

ils ont dit...



Dr Damien Ekoué-Kouvahey
Médecin du Sport

« **L'activité physique est un véritable médicament, une thérapeutique. Le fait de bouger est aujourd'hui un traitement validé dans pratiquement toutes les maladies chroniques** »



Dr Bingo Mbortché
Gynécologue-Obstétricien, Chef division médicale de l'ATBEF
« **Dépister et traiter les lésions précancéreuses permet d'éviter leur l'évolution vers le cancer du col de l'utérus** »

« **La santé est le trésor le plus précieux et le plus facile à perdre, c'est cependant le plus mal gardé** »

Chauvot de Beauchêne

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

PHARMACIE DE GARDE DU 22/04/24 AU 29/04/24

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	22 21 29 64
BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	22 21 03 21
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	22 21 49 74
PORT	Face Hôtel Sarakawa	22 27 61 88
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	70 49 95 00
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoe	22 22 28 41
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	96 80 08 85
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	96 80 10 03
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	22 26 21 22
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	96 16 55 89
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	22 70 01 69
CHRIST-ROI	Kagomé	22 27 46 66
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 51 18 91
SIOLE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
DJIDJOLE	DJIDJOLE	22 25 65 12
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	22 25 74 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	22 51 63 30
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	93 50 42 55
CLEMENCE	Entre l'Agence CEET Agoè et l'Ecole privée La Source	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	22 51 70 22
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route national N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	22 25 12 60
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	22 55 08 15
ZOPOMAHE	Route Zossimé - Sanguerà à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	97 53 44 44
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, route de Mission TOVE en face de la station OANDO	70 42 34 64
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	90 82 67 67
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA et du CHR Assahoun	92 10 22 22

Ces règles pour vivre longtemps

par Elom AKAKPO

Faire attention à son poids, manger varié, faire attention à l'alcool, éviter la cigarette et pratiquer une activité physique régulière est bon pour la santé. Des spécialistes ont voulu quantifier l'effet de ce mode de vie. Résultat : Une augmentation de neuf ans de l'espérance de vie.



Adopter une bonne alimentation

1

Se lever de sa chaise

Réduire le temps passé assis, en particulier devant la télévision, permet de gagner près d'une année et demie de vie. Dans une journée bien remplie entre le travail, souvent derrière un écran d'ordinateur, et les transports, difficile de s'accorder ce temps. Se lever régulièrement de sa chaise au bureau, à raison de 5 minutes toutes les heures. C'est bon pour les articulations et le dos.

2

Se resservir en fruits et légumes

Manger cinq portions de fruits et légumes par jour booste vraiment l'espérance de vie. Les personnes qui respectent cette recommandation gagnent trois années. Passer d'une consommation de 250 g par jour de fruits et légumes à 500 g est même associé à une hausse de l'espérance de vie d'un an et demi. Non seulement les fruits et légumes contiennent de nombreux nutriments et peu de sel, mais en augmentant la quantité, il reste alors moins de place pour les aliments gras.

3

Changer sa relation au temps

Mails, SMS, coups de téléphone, alertes d'actualité sur les ordinateurs portables ou smartphones. Le mode de vie moderne régi par l'immédiateté s'accompagne de sollicitations constantes. En s'ajoutant aux impératifs de la journée, on peut vite avoir la sensation de ne plus avoir le contrôle de son emploi du temps et de se laisser déborder. Prendre le temps, se relaxer, s'étirer régulièrement, bâiller, s'accorder des temps de loisir sont autant de méthodes qui permettent d'éloigner le stress. Ceci améliore la mémorisation et l'attention. Avoir une vision favorable des événements nous fait gagner sept ans d'espérance de vie.

4

Marcher

Marcher 30 minutes tous les jours augmente l'espérance de vie de trois ans par rapport aux personnes sédentaires. La marche améliore la santé cardiovasculaire.

5

Perdre son ventre

Avoir un gros ventre élève le risque de développer l'une des formes les plus meurtrières du cancer de la prostate. La graisse abdominale ou viscérale se dirige plus facilement vers les artères, en plus de libérer une molécule néfaste pour le cœur. Pour chasser les graisses abdominales, combiner activités physiques d'endurance et de musculation et adopter une bonne alimentation.

6

Dormir suffisamment

Il est conseillé de dormir au minimum 7 heures par nuit. Les personnes qui en ont fait l'expérience ont rajeuni de plus de cinq ans. Les ronflements doivent également être pris au sérieux car ils peuvent traduire un trouble grave, l'apnée du sommeil, qui nuit au bon fonctionnement du cerveau.

7

Eviter de fumer

Fumer tue. Le tabagisme actif est la première cause de mortalité évitable et responsable de 90% des cancers du poumon. D'autre part, le tabac tue près de 6 millions de personnes chaque année dans le monde. 1 cigarette en moins équivaut à 11 minutes de vie supplémentaire. Chaque fumeur perd en moyenne 10 à 15 ans d'espérance de vie confortable par rapport à un non-fumeur.

8

Courir, mais pas trop vite

La pratique régulière du jogging ou course à pied, entre 1 heure et 2 heures 30 par semaine, est associée à un allongement de l'espérance de vie de 6,2 ans chez les hommes et de 5,6 ans chez les femmes, selon les résultats d'une étude réalisée par des chercheurs danois. Cette activité est bonne pour le cœur. Elle abaisse la pression sanguine, améliore le profil lipidique et aide à réguler la glycémie. L'activité physique stimule la synthèse de molécules protectrices qui favorisent notamment la survie et le fonctionnement des neurones. Mieux, elle agit davantage sur le cerveau.

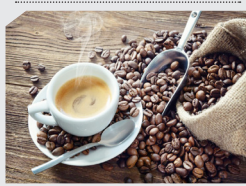
Anxiété : revoir ses habitudes alimentaires

par Jean ELI

Beaucoup de personnes pensent 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 aide 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 et l'anxiété et la dépression.

1

Dépendance à la caféine



La caféine peut avoir des effets 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. Ceci est l'une des habitudes alimentaires qu'on doit abandonner le plus vite possible.

2

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. L'on court également le risque de rencontrer des problèmes dans le système reproductif.

3

Consommation d'alcool



L'alcool, en plus d'être un déprimeur, est un stimulant. Cela signifie qu'en même temps il supprime les neurotransmissions de glutamate, et augmente les neurotransmissions d'inhibiteurs du système immunitaire. Pour cela, les pensées, le langage et les mouvements qu'on réalise sont ralentis. Plus l'on boit, plus grande sera la sensation de ces effets. C'est la raison pour laquelle apparaissent les conduites agressives ou impulsives après avoir consommé un peu d'alcool.

4

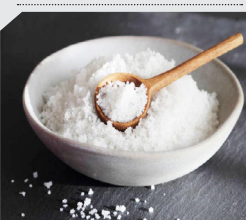
Trop d'aliments frits



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.

5

Excès de sel



La consommation excessive est très mauvaise pour la santé. Le sel augmente la pression artérielle ce qui fait que le cœur doit s'efforcer beaucoup plus que d'habitude. Lorsqu'on consomme trop de sel, il est probable que l'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.

6

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. Si on a tendance à souffrir de dépression le cerveau a besoin de toute l'énergie possible pour être en forme. Il est possible même que parfois on ait sauté le petit-déjeuner et qu'ensuite, on n'ait pas eu faim, et 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 on prolonge cette attitude trop longtemps. Ceci est l'une des habitudes alimentaires qui peut devenir un problème pour la santé.

Prenez soin de votre santé au quotidien

Effets néfastes de sauter le repas du midi sur la santé



Bien manger le repas de midi

Sauter le repas du midi est une pratique répandue chez certaines personnes. Cette habitude est due que ce soit par manque de temps ou dans l'espoir de perdre du poids. Cependant, les experts mettent en garde

contre cette habitude, soulignant ses effets néfastes sur la santé.

Prise de poids inattendue

Sauter un repas peut entraîner une lutte contre la faim qui se solde souvent par un échec. En

effet, plutôt que de réduire l'apport calorique, cela peut conduire à une suralimentation ultérieure. Souvent, cette suralimentation se manifeste par la consommation de snacks sucrés dans l'après-midi, suivie d'un repas du soir où l'on est porté à se tourner vers des aliments riches en calories comme les féculents, le pain, ou la charcuterie. Cette habitude augmente ainsi le risque de prise de poids, car les calories excédentaires sont souvent stockées sous forme de graisse.

Fatigue accrue et baisse de productivité

Le cerveau, en particulier, est fortement affecté par le manque de nourriture. Il dépend du glucose et des nutriments essentiels tels que les protéines, les vitamines et les oméga-3 pour fonctionner de manière optimale. En sautant le repas du midi, on risque de ressentir une fatigue inhabituelle et une baisse de productivité. En

effet, le cerveau utilise jusqu'à 20% des calories qu'on consomme, et son bon fonctionnement est essentiel pour maintenir nos capacités cognitives tout au long de la journée.

Perturbation de l'horloge biologique

Sauter le repas du midi peut également perturber l'horloge biologique. Cette horloge interne, située dans l'hypothalamus du cerveau régule les cycles circadiens sur une période de 24 heures. En sautant des repas, on risque de perturber ce rythme. Ce qui peut avoir des répercussions sur le sommeil et la digestion.

Recommandations

Privilégier une alimentation équilibrée, en prenant des repas réguliers tout au long de la journée, pour maintenir un poids santé, optimiser les performances cognitives et préserver le bien-être général.

par Raymond DZAKPATA

Stress et anxiété chez les enfants : signes

Le stress et l'anxiété ne sont pas seulement l'apanage des adultes. Le rythme effréné de la vie d'aujourd'hui n'épargne pas les enfants et les adolescents qui doivent eux aussi composer avec les horaires chargés, la recherche de l'excellence et de la réussite, la compétitivité, les évaluations. Le stress et l'anxiété sont parfois difficiles à détecter chez les enfants. Comment en reconnaître les signes pour remédier à la situation?

On assiste aujourd'hui à un constat unanime : les enfants sont aussi très stressés. Comment cela se fait-il ? Il s'agit là d'une question fondamentale, mais complexe. Sans doute qu'« une multitude de facteurs expliquent un tel phénomène : facteurs génétiques, environnementaux et sociaux, surexposition à la technologie, quête de performance, sédentarité, surprotection parentale », indique Pr Kolou S. Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/Psychiatrie au CHU Campus de Lomé. Tout comme c'est le cas pour les adultes, l'exposition à du stress chronique peut constituer une menace pour la santé mentale des jeunes. Il n'est pas étonnant qu'on remarque une hausse des cas de dépression et de troubles d'anxiété diagnostiqués chez les enfants du primaire et du secondaire.

Les sources de stress

Pour bien se développer, un enfant a, entre autres, besoin de soutien, de

sécurité, d'encadrement et de repères rassurants. De nombreuses situations peuvent être sources de stress ou d'anxiété, telles que : « la rentrée scolaire, la période des examens, des difficultés à l'école (problèmes sociaux ou d'apprentissage, intimidation, échecs), un divorce ou une séparation des parents, une séparation d'avec un parents ou caregiver, un déménagement ou un changement d'école, un voyage ou un séjour à l'extérieur, la naissance d'un puiné, une période de stress vécue par les parents, la violence conjugale », relate Pr Valentin Charles Dassa, Stress Counselor.

Soutenir leur enfant en période de stress

Le stress et l'anxiété sont des maux bien réels chez les enfants et les adolescents, et doivent être pris au sérieux. « Encourager l'enfant à s'exprimer sur ce qui le tracasse, et recevoir ce qu'il dit sans jugement.



Le stress peut amener à l'isolement

L'écoute, la bienveillance et l'indulgence l'aideront à se sentir accueilli et compris, ce qui contribuera à le sécuriser. Apprendre à l'enfant comment reconnaître et nommer ses émotions », conseille le Stress Counselor/Psychiatrie.

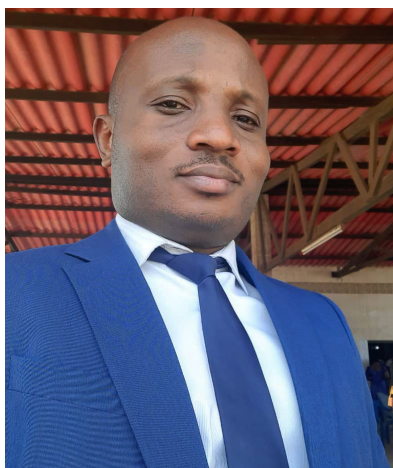
Par exemple, « je me sens inquiet, stressé, angoissé, dépassé » ; le fait de mettre des mots sur ce que l'on ressent a un effet apaisant et peut aider à trouver des solutions. Éviter de soumettre l'enfant à la pression de performance. L'enfant n'est pas parfait? Voilà qui est bien normal et même merveilleux.

Cela fait de lui un être humain. Le faire sentir accepté et aimé quels que soient ses réactions, ses comportements, ses capacités ou ses réussites.

D« Si l'enfant semble démontrer des signes d'anxiété ou de difficulté à gérer le stress, faire appel à l'expertise d'un professionnel compétent en la matière, un pédopsychiatre, un psychologue ou un médecin. Une telle démarche lui permettra de se munir d'outils qui lui seront utiles dans le présent et peut-être même toute sa vie durant », recommande le spécialiste.

par Elom AKAKPO

Santé et sécurité sur les lieux de travail: Mythe ou réalité?



Dr Gafarou Alassane
Médecin du Travail

L'étude de la santé et la sécurité des travailleurs (SST) est une discipline très large qui recouvre de nombreux domaines spécialisés. Dans son sens le plus général, elle doit viser à promouvoir et maintenir le plus haut degré possible de bien-être physique, mental et social des travailleurs dans tous les métiers ; prévenir les effets néfastes sur la santé des travailleurs dus à leurs conditions de travail; protéger les travailleurs contre les dangers qui menacent leur santé; placer et maintenir les travailleurs dans un environnement de travail adapté à leurs besoins physiques et mentaux; adapter le travail aux hommes.

En d'autres termes, la santé et la sécurité des travailleurs visent tous les aspects du bien-être social, psychique et physique des travailleurs. Pour garantir la sécurité et la santé des travailleurs, il faut que les employeurs comme les salariés collaborent et participent à des

programmes de santé et de sécurité, touchant à la médecine du travail, à l'hygiène industrielle, à la toxicologie, à la formation, à la sécurité des machines, à l'ergonomie, à la psychologie, etc.

On accorde souvent moins d'importance aux questions qui concernent la santé des travailleurs qu'aux problèmes de sécurité car il est souvent plus difficile de les résoudre. Toutefois, lorsqu'on s'occupe de santé, on s'occupe aussi de sécurité, car un environnement de travail sain est par définition aussi un environnement sûr. Toutefois, l'inverse n'est pas nécessairement vrai. Un poste de travail peut être sûr sans être nécessairement sain. Il importe de s'occuper aussi bien de la santé que de la sécurité sur tous les lieux de travail.

Pourquoi la santé et la sécurité des travailleurs sont importantes ?

Le travail joue un rôle central dans

la vie des gens, puisque la plupart des travailleurs passent au moins huit heures par jour sur leur lieu de travail, que ce soit une plantation, un bureau, une usine, etc. Par conséquent, le milieu de travail devrait être sain et sûr. Malheureusement, ce n'est pas le cas pour de nombreux travailleurs. Tous les jours des travailleurs partout dans le monde sont exposés à diverses menaces pour leur santé : poussières, gaz, bruit, vibrations, températures extrêmes.

Malheureusement, certains employeurs n'assument guère leurs responsabilités s'agissant de protéger la santé et la sécurité des travailleurs. En fait, certains employeurs ne savent même pas qu'ils ont une responsabilité morale et souvent légale à cet égard. En raison des nombreux risques qui existent et du fait que les problèmes de santé et de sécurité sont souvent négligés, les accidents et maladies du travail sont fréquents dans toutes les régions du monde.

Propos recueillis par Elom AKAKPO

Soucis et insomnie : conseils et remèdes

SantéPrévention



La majorité des personnes, à un moment donné de leur vie, ont connu des problèmes de sommeil. Surtout lorsque l'esprit est bondé de pensées qui génèrent de l'inquiétude, de l'anxiété, de la peur, du stress et des soucis. Ces situations conduisent à un état d'alerte qui empêche de s'endormir. Voici des conseils et recettes naturelles pour lutter contre cette situation.



Trop de soucis peut engendrer un trouble de sommeil

Les émotions empêchent de s'endormir. Leur fonction est de garder l'esprit vigilant et prêt à faire face aux menaces ou à éviter le danger. Les circonstances qui mettent dans cet état sont généralement associées à des problèmes financiers, professionnels, familiaux et de santé. Le fait de ne pas pouvoir dormir, à cause d'une émotion, parce que l'on est inquiet génère plus de soucis. A long terme, cette dynamique génère de graves problèmes de santé. Il est donc nécessaire d'intervenir à temps.

Maintenir un horaire de sommeil

Essayer d'avoir un horaire de sommeil constant. Une erreur assez courante qui modifie le rythme du repos est de rester debout tard dans la nuit et de se lever tard le week-end. Puis, d'aller se coucher à l'heure

habituelle le dimanche soir. Le mieux est d'aller se coucher et de se lever tôt.

Écrire les pensées avant de se coucher

Une façon d'enlever les pensées pénibles de la tête est de les écrire. Effectuer cette activité quelques minutes avant d'aller au lit aide à se détendre. On peut tenir un journal de ses soucis, dans lequel on écrit toutes ces situations qui affligent. Des études montrent que cette technique peut être efficace dans la gestion du stress et de l'anxiété.

Trop de soucis, sortir du lit

Plus on essaie de s'endormir, moins on aura de chances de s'endormir. S'allonger en essayant de dormir sans succès provoque une plus grande anxiété. En outre, l'esprit associera le lit à la situation pénible. Par conséquent, la prochaine fois

qu'on s'endormira, on se souviendra de l'expérience désagréable. Dans ce cas, sortir du lit, il est conseillé de sortir de la pièce et d'effectuer une autre activité jusqu'à ce qu'on dorme. Éviter de faire des choses qui activent, telles que les travaux ménagers. Au lieu de cela, feuilleter un magazine ou album photos, colorier, écouter de la musique.

Éviter les appareils électroniques avant de se coucher

Au moins 2 heures avant le coucher, éviter de s'exposer aux écrans des appareils électroniques (téléphones portables, ordinateurs, tablettes). Surtout quand les soucis ne laissent pas dormir. La lumière émise par ces dispositifs modifie les rythmes biologiques et la sécrétion de la mélatonine, l'hormone responsable de la régulation des cycles du sommeil et de l'éveil.

Se relaxer

Chaque jour, prendre un moment pour se détendre. Éviter de trouver des excuses en disant qu'on est trop occupé pour cela. Profiter de quelques minutes pour soi-même. L'important est qu'on en prenne une habitude.

Ne pas abandonner ces pratiques lorsqu'on commence à mieux dormir. Ce sont aussi des moyens de prévenir l'insomnie et l'anxiété.

Pratiquer la gratitude avant de se coucher

Remercier augmente les niveaux de bien-être et de satisfaction à l'égard de l'existence. Être reconnaissant pour des choses aussi simples que d'avoir un lit confortable, un bon café le matin ou d'avoir connu un bain relaxant. Les garder à l'esprit et remercier peut aider à mieux dormir. Une étude a montré que les personnes qui

pratiquent la gratitude ont une qualité et une durée de sommeil supérieures.

Consulter un médecin

Le manque de sommeil, aggravé par l'anxiété, augmente le risque de complications graves qui affectent la santé et le bien-être généraux, telles que les maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, déficience cognitive, tremblements et crampes musculaires.

Cela dit, si les soucis empêchent de dormir pendant plusieurs jours, consulter un médecin.

Ne pas attendre que la situation empire. Rencontrer un professionnel de la santé en particulier un spécialiste des troubles du sommeil ou un psychologue aidera à identifier les causes sous-jacentes et à appliquer le traitement le plus approprié.

Les problèmes de sommeil ne doivent pas être sous-estimés. Une fois qu'ils apparaissent, les mesures nécessaires doivent être prises pour rétablir le repos.

Remèdes naturels pour retrouver le sommeil

Recette 1 : Le jus frais de feuille de céleri et de tige, obtenu avec un mixeur a des effets diurétiques et dépuratifs mélanger avec le jus de citron, prendre 2 à 3 fois par semaine (sauf femme enceinte).

Recette 2 : 05 feuilles d'hibiscus (Hibiscus sabdariffa) ou bissap, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 250 ml d'eau (demi pure water). Faire chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition. Ajouter les feuilles d'hibiscus. Laisser infuser 10 minutes. Ajouter la cannelle. Mélanger et filtrer. Servir la boisson une fois rafraîchie. Boire matin et soir après le repas.

par Abel OZIH

7 pratiques pour cultiver le positif au quotidien

Le cerveau a une inclination naturelle à la négativité. Ce phénomène est connu sous le nom de « biais de négativité ». Cette tendance à la négativité peut être mieux contrôlée grâce à quelques stratégies simples. Ces astuces peuvent aider à contrer ce biais et à favoriser une vision plus positive pour équilibrer sa perception.

Prendre conscience de cette tendance

Le cerveau a la capacité de repérer et de mémoriser plus facilement les informations négatives que les positives. Cette prédisposition peut être observée dans la vie quotidienne: par exemple, on a tendance à se focaliser sur les feux rouges plutôt que sur les feux verts. Pour tout problème, la première étape est d'en prendre conscience. Reconnaître ce fonctionnement du cerveau est un premier pas pour mieux le contrôler.



Cultiver le positif au quotidien

Sommeil réparateur

Un sommeil de qualité joue un rôle crucial dans la régulation des émotions. Veiller à avoir un sommeil suffisant et de bonne qualité peut atténuer l'impact des événements négatifs sur son humeur et son bien-être général.

S'engager dans des activités positives

Participer à des activités qui plaisent peut aider à se détourner des pensées négatives et à cultiver un état d'esprit plus positif. Que ce soit par le sport, la créativité ou le social, ces activités contribuent à renforcer le sentiment de bien-être et de satisfaction.

Tenir un journal

En notant chaque événement ou moment agréable de la journée, on peut contrebalancer la tendance à la négativité en orientant l'attention vers les aspects positifs de la vie. Cette pratique permet de mieux entraîner son esprit à repérer les éléments positifs, contribuant ainsi à équilibrer sa perception du monde.

Réévaluer la situation

Dans toute situation perçue comme négative, il y a souvent des aspects positifs à considérer. En se concentrant volontairement sur ces aspects, on peut réinterpréter la situation de manière plus positive. Par exemple, au lieu de se focaliser sur les critiques reçues lors d'une réunion, on peut se rappeler les réussites passées.

Éviter l'influence des personnes négatives

La négativité est contagieuse, et il est important de se protéger de son impact. Éviter de s'impliquer dans des conversations négatives ou prendre ses distances avec des personnes qui renforcent le biais de négativité peut être bénéfique pour son bien-être émotionnel.

Limiter l'exposition aux informations négatives

La surabondance d'informations tragiques et angoissantes peut renforcer le biais de négativité. Rechercher des sources qui mettent en avant des nouvelles positives.

SantéPsychologie



par Raymond DZAAKPATA

Acte 20 des « Journées nationales du sport » : Rendez-vous ce samedi 27 Avril 2024 Tous en mouvement pour la santé



INAM : Changements importants dans la gestion de l'Assurance Maladie Universelle (AMU)

L'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) informe ses bénéficiaires de l'Assurance Maladie Universelle (AMU) de modifications importantes dans la gestion de cette assurance, conformément au décret No 2023-97/PR portant sur la gestion de l'AMU. L'information a été rendue publique, à travers un communiqué en date du 11 avril 2024.

Selon les dispositions de ce décret, l'INAM assure la prise en charge des assujettis suivants : **les fonctionnaires et agents de l'État, des collectivités territoriales, des établissements publics et des personnes morales de droit public, les membres des institutions publiques, pour la durée de leur mandat, ainsi que les titulaires des pensions civiles et militaires, et les personnes et ménages vulnérables au titre du régime d'assurance médicale.**

D'après le communiqué, à partir du 1^{er} avril 2024, les assurés de l'AMU qui

ne figurent pas dans ces catégories pré-citées seront pris en charge par la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS). Cette transition vise à assurer une gestion efficace de l'AMU par les deux organismes gestionnaires que sont l'INAM et la CNSS.

Les anciens assurés INAM qui ont migré à la CNSS ne sont plus autorisés à utiliser les cartes et carnets INAM pour se faire soigner. Ces personnes doivent retourner ces outils à leurs employeurs ou à l'INAM. Tout usage continu des outils INAM sera considéré comme une fraude et sera puni conformément à la loi.



Siège de l'INAM

JMT 2024 : sensibilisation et dépistage actif, des armes redoutables contre la tuberculose

Le 24 mars de chaque année, la communauté internationale célèbre la Journée Mondiale de Lutte contre la Tuberculose (JMT). C'est une journée dédiée pour faire connaître au grand public, les répercussions néfastes de la maladie. C'est aussi l'occasion de mobiliser les efforts et de fédérer les énergies dans la perspective de mettre fin à la tuberculose d'ici 2035 conformément aux engagements de la communauté internationale. Le Togo n'est pas resté en marge de cette célébration. À cet effet, le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT), avec l'appui de l'OMS, a organisé dans le District sanitaire du Zio, une journée de campagne de sensibilisation couplée de dépistage actif des cas présumés de la tuberculose successivement du 25 mars au 27 mars 2024 respectivement à l'USP Gbatopé, au CMS Djablé (Gbamakopé) et au CMS Davié.



Séance de sensibilisation sur la maladie

Les populations de Gbatopé, Djablé et Davié ont été sensibilisées sur les généralités de la tuberculose, les moyens de transmission de la maladie sans oublier le diagnostic et la prise en charge. Les prestataires de santé du public et du privé, ont été encore outillés sur la maladie, les moyens diagnostics et de traitement sans occulter les défis auxquels font face le Togo pour mettre fin à la Tuberculose.

Le thème retenu pour la célébration de cette année s'intitule « **oui nous pouvons mettre fin à la Tuberculose** ». Ainsi les différents acteurs ont été conviés à se mettre en synergie pour freiner la propagation de cette maladie qui demeure l'une des plus meurtrières au monde. Dans ce sens, les communautés ont été appelées à référer les tousseurs précocement dans les formations sanitaires pour un diagnostic rapide et à soutenir les malades au



Un appel pour convier la population au dépistage

plan moral et psychologique dans le traitement en évitant la discrimination.

Au cours de cette activité, 78 crachats ont été collectés auprès des personnes présumées de Tuberculose et a permis de dépister 2 cas de tuberculose. Cette activité est fortement appréciée par les autorités sanitaires des zones visitées, qui disent avoir profiter pour améliorer la connaissance des populations de leurs aires sanitaires sur la lutte contre la Tuberculose.

Elles ont souhaité que ces initiatives soient organisées d'une manière périodique. La séance de sensibilisation a été animée par les Points Focaux district (TB, IEC) appuyés par le Directeur de la Préfecture Sanitaire de Zio et l'équipe du PNL.

Environ 50 personnes dans la foule ont été touchés par la sensibilisation sur les trois sites. La sensibilisation et le dépistage sont des armes de lutte contre la tuberculose, car cela a permis

de détecter 2 cas de tuberculose, qui seront restés dans la nature sans cette séance de sensibilisation. Ces personnes dépistées positives ont été directement mis sous traitement. Ceci dans le but de couper la chaîne de contamination dans ces localités visitées et motiver les autres à se rendre dans les centres de Santé en cas de toux.

Cette séance a aussi permis à la population de mieux connaître la tuberculose au travers des questionnaires. Il y a eu également des témoignages de certains patients guéris.

La tuberculose continue d'être une maladie endémique au Togo. Selon les rapports d'activité du Programme National de Lutte contre la Tuberculose, 3133 cas de tuberculose toutes formes confondues ont été dépistées au Togo en 2022, contre, 3 147 cas de tuberculose toutes formes confondues dépistés pour l'année 2023.

Source : PNL

Travail de nuit : comment bien se nourrir

Des milliers de Togolais travaillent de nuit. Après 5 ans de rythme décalé, il existe un impact cardiovasculaire important selon une étude parue dans la revue « American Journal of Preventive Medicine ». Garder un bon équilibre alimentaire est donc primordial pour la santé. Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale donne des astuces pour adapter son alimentation quand on travaille de nuit.



Travailleurs de nuit, adoptez une bonne hygiène de vie

Un dîner avant de commencer la journée, un petit-déjeuner avant d'aller se coucher, un goûter au beau milieu de la nuit : lorsqu'on travaille en horaires décalés, la notion de repas perd son sens. Pour éviter de s'y perdre et d'y laisser la santé, adopter de bonnes habitudes alimentaires.

Manger à des horaires réguliers

Manger à des horaires réguliers évite de cumuler perturbation du rythme de sommeil et désynchronisation du rythme alimentaire. Pour l'organisme, les repas constituent des repères fixes, indispensables à la régulation de son horloge interne.

Instaurer une collation protéinée

Préparer son repas et ses collations à l'avance peut être d'une grande aide lorsqu'on enchaîne les nuits. Un encas protidique (laitage, poulet) avec du pain complet ou une banane permet

de limiter la somnolence en seconde partie de nuit et la prise de poids. Surtout, on prend son temps (20 minutes) et on mâche bien, assis, au calme.

Éviter de sauter un repas avant d'aller travailler

Démarrer sa journée sans petit-déjeuner ou sauter le déjeuner n'est pas bon pour les défenses immunitaires. Une alimentation insuffisante engendre des déficits en vitamines et en minéraux. Avoir trois repas équilibrés et complets. Ceci en conservant un dîner plus important que le déjeuner si besoin, pour prévenir un éventuel petit creux en fin de soirée.

Bannir le grignotage

Les en-cas gras et sucrés (barres chocolatées, biscuits) éveillent temporairement, mais provoquent des hypoglycémies réactionnelles. Ces dernières sont responsables de coups de fatigue peu après

leur consommation. De plus, ces grignotages de nuit favorisent la prise de poids, car ce sont les heures durant lesquelles l'organisme met en réserve les calories d'origine glucidique. Une compensation du manque de sommeil par des aliments sucrés favoriserait aussi le diabète.

Varier les légumineuses

Les légumineuses également appelés légumes secs regorgent de nutriments : protéines, vitamines B, fer, magnésium. Alors, opter pour les haricots blancs, cacahuète pois d'Angole, voandzou, soja.

Miser sur les fruits et légumes diurétiques

Opter pour courgette, céleri, concombre, melon, pastèque, persil, laitue, chou, agrumes. Les fruits et légumes sont riches en potassium et en fibres qui contribuent à l'élimination et à la diurèse. Essayer de privilégier les fruits frais et de saison.

Prendre un petit-déjeuner équilibré le matin

Plus léger que le dîner, le petit-déjeuner doit quand même être complet et équilibré pour apporter à l'organisme l'ensemble des nutriments dont il a besoin. On essaie de conserver entrée, plat, dessert.

Si cela ne passe pas, on opte pour : fruits, laitages, boisson chaude, pain complet beurré avec confiture, et œuf ou wagashi. Une carence en eau peut occasionner de la fatigue et une baisse

de concentration. Boire régulièrement de l'eau au cours de la nuit. De petites quantités à la fois suffiront. Garder près de soi la gourde. Une bonne hydratation de l'organisme favorise une meilleure élimination des toxiques par les urines. Idéalement, on boit huit verres d'eau, répartis tout au long de la journée.

Ne plus sucrer les boissons

Café, thé, tisane : on diminue significativement la quantité de sucre ajouté de 2 ou 3 morceaux, on passe à 1, puis ½ jusqu'à les boire nature. Pour le thé et les tisanes, on recherche les variétés les moins amères.

Éviter les boissons gazeuses et sodas

Si elles apportent un regain d'énergie sur le coup, on évite au maximum de consommer des boissons gazeuses et sodas, qui ont des effets délétères à long terme sur l'organisme, en raison du sucre présent en grande quantité.

Bonne hygiène de vie

En plus d'une bonne alimentation, le travail de nuit est moins néfaste pour la santé si l'on adopte une bonne hygiène de vie. Cela passe par la pratique régulière d'une activité physique, qui permet d'évacuer le stress, de se détendre, mais également par un sommeil suffisant et de qualité.

Un conseil : éviter de rester éveillé trop longtemps après la nuit de travail. Cela aidera à mieux dormir pendant la journée. Se protéger du bruit, de la lumière, des écrans.

Travail de nuit ne rime pas forcément avec mauvaise alimentation. Il faut avoir un bon rythme alimentaire, équilibrer son alimentation. Pour avoir une alimentation saine lorsqu'on travaille de nuit, il faut privilégier certains aliments qui vont donner les nutriments nécessaires pour tenir le coup. « Vous pouvez choisir de privilégier certains aliments au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner, et d'instaurer de bonnes habitudes alimentaires pour limiter la fatigue, la prise de poids et favoriser une bonne digestion. Finis les repas pris à n'importe quelle heure, ou les demi-repas engloutis sur le pouce en plein milieu de la nuit », conseille Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale.

par Abel OZIH

Ballonnements avant les menstrues: astuces pour se soulager

Les ballonnements abdominaux qui surviennent avant les règles sont parfaitement normaux, bien que parfois gênants. Avant les règles, l'organisme sécrète une grande quantité d'œstrogènes et de progestérone. Les œstrogènes augmentent la perméabilité des capillaires sanguins. Ce qui peut provoquer une rétention d'eau au niveau du côlon. Ce phénomène est accentué par un pic hormonal post-ovulation, visant à préparer l'utérus à une éventuelle grossesse. Si celle-ci ne survient pas, l'œdème diminue généralement après quelques jours.

Le cas des contraceptifs oraux

Les femmes prenant une pilule contraceptive peuvent également ressentir des ballonnements. Lorsque la pilule est prise sur 21 jours, les symptômes, y compris les ballonnements, peuvent apparaître quelques jours après l'arrêt de

la prise. Cela correspond à la baisse de la sécrétion hormonale et à l'arrivée des règles.

Impact sur le transit intestinal

Les fluctuations hormonales peuvent également influencer le transit intestinal. Les œstrogènes et la progestérone ont tendance à rendre les capillaires sanguins plus perméables. Ce qui peut affecter le transit. La progestérone ralentit souvent le transit, ce qui peut entraîner de la constipation. Cependant, des diarrhées peuvent également survenir, en fonction de la réaction individuelle.

Solutions et prévention

Bien que rarement un motif de consultation, des ballonnements persistants ou sévères doivent être signalés à un professionnel de santé. Pour soulager ces symptômes, il faut adopter une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, mais en limitant les fibres qui peuvent



Prendre des précautions contre les ballonnements

aggraver les ballonnements. Réduire la consommation de sel pour éviter la rétention d'eau. Il est également recommandé d'éviter les aliments fermentés et ceux qui sont connus pour provoquer des ballonnements. Pratiquer

régulièrement une activité physique pour favoriser le transit intestinal. Porter des vêtements confortables pour éviter de comprimer le ventre.

Source : Dr Elizabeth Paganelli, médecin gynécologue (France)



INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE

Je dis NON A LA FRAUDE.
Je protège mon
assurance maladie.

Assurance
Maladie
la Fraude, l'Abus et
la Faute sont punis
par la loi.



FRAUDES - ABUS - FAUTES

SANCTIONS

FRAUDES

- Donner des soins à un non bénéficiaire
- Utiliser la carte et les feuilles de soins d'autrui
- Utiliser le code prescripteur d'autrui
- Facturer une prestation exclue
- Faire une fausse prescription
- Faire une fausse facturation
- Etc.

ABUS

- Surprescription
- Abus de consultation
- Surconsommation de médicaments et/ou d'actes
- Surfacturation
- Etc.

FAUTES

- Non respect des règles de délivrance de soins
- Se prescrire soi même des médicaments
- Prescrire des médicaments à ses enfants ou à son conjoint(e)
- Non respect des règles de remplissage de feuilles de soins
- Erreur de facturation
- Etc.

- Avertissement
- Mise sous surveillance
- Remboursement du montant des prestations fraudées
- Retrait de cartes et carnets pour 3 à 12 mois
- Suspension définitive du bénéfice des prestations
- Poursuite devant les ordres/associations des professionnels de santé
- Poursuite pénale
- Suspension du droit de prescription
- Rejet de facture
- Suspension/Rupture de convention

Avec INAM, se soigner n'est plus un souci.