



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° 764 du 01 Mai 2024

Stress au travail : bons gestes et remèdes naturels



4-5

CETTE EMPLOYEE EST STRESSEE PAR LES SOLLICITATIONS DU TRAVAIL

Maladie mentale :
symptômes d'alerte

7

Stress chronique :
cerveau en danger

6

Le moment parfait
pour s'endormir

6

Bonne fête de 1^{er} Mai à tous les travailleurs

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

SANTÉ EDUCATION

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 à la perception de la Taxe Professionnelle Unique (TPU)
des Transporteurs Routiers

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers communément appelée « trimestre » que la perception de ladite taxe au titre du premier trimestre 2024 se poursuit conformément aux dispositions de l'article 57 du Livre des Procédures Fiscales.

Les contrôles du paiement de ladite taxe débutent pour compter du 02 mai 2024 sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 22 avril 2024

Le Commissaire Général

Signe

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

« 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 29/04/24 AU 06/05/24

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	70 44 81 77
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZANAWÉ	Marché HEDZANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna,	98 89 80 09
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjilé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agòè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé	99 11 35 35
SHALOM	Agòè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	96 67 59 50
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agòè-Nyivé	91 61 02 62
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin d'Orabank	99 99 22 39
LIDDI	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
M'BA	Agòè-Légbassito. Route de Mission Tové après le marché de Légbassito	70 27 81 81
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Qt. Bobole kope / Kpogan	70 45 70 14
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39

ils ont dit...



Pr Patrice Komi Balo
Ophtalmologue

« Une fois que le diabète
est découvert, il faut
commencer à faire un
examen des yeux. C'est
très recommandé pour
toute personne vivant
avec un diabète. Ceci
pour éviter que les
complications graves ne
surviennent »



Nakuyou Tassi Luc
Orthophoniste au CNAO-Lomé

« Le bégaiement est juste
un dysfonctionnement.
Le degré de récupération
varie de 0 à 100 %.
Donc on peut sortir du
bégaiement »

Scanner à l'hôpital Besthesda d'Agou Nyogbo : plus de 400 patients bénéficiaires en 06 mois

Les activités du scanner installé au service de radiologie de l'hôpital Besthesda d'Agou Nyogbo ont effectivement démarré le lundi 20 novembre 2023. Après 06 mois, le bilan est positif. Le scanner de 32 barrettes fait déjà grande satisfaction de la direction de l'hôpital et des populations.



Vue de l'hôpital Bethesda

La Sœur Honorine Fintakpa, Directrice du collège Jean Paul 2 à Atakpamé (ville située à 161 km de Lomé) accompagne depuis plusieurs semaines Folly, 19 ans, un jeune élève en deuxième année d'électricité. Celui-ci a été victime d'un traumatisme à la tête, suite à une chute à l'école. « Il ne parlait pas et nous pensions qu'il s'agissait uniquement de maux de tête. Mais les douleurs persistaient. Malgré mes inquiétudes, ses parents ont décidé de l'emmener au village, pensant qu'il guérirait naturellement. C'est alors que son état s'est détérioré. Nous avons réalisé trop tard qu'il avait subi un choc à la tête lors de sa chute ». Une prise en charge pluridisciplinaire sur le long terme a été adoptée pour que Folly retrouve l'équilibre mental et psychomoteur : « Nous avons commencé les soins au Ghana, puis nous les avons poursuivis au CHR Atakpamé, où un neurologue, un orthopédiste et un kinésithérapeute le suivaient. », affirme la sœur Honorine Fintakpa. Folly, visage souriant, dans un fauteuil roulant, ayant du mal à s'exprimer, a été finalement conduit à l'hôpital Bethesda d'Agou Nyogbo pour un diagnostic du scanner. La sœur Honorine Fintakpa

est très satisfaite du diagnostic. D'après le technicien du service de radiologie, Folly présente des troubles de l'équilibre ou de la coordination des mouvements, un état d'obnubilation, c'est-à-dire une altération du jugement et ralentissement des fonctions intellectuelles avec réponse lente ou absente aux questions puis des troubles de la mémoire. Des traitements spécifiques seront réalisés afin qu'il retrouve son équilibre mental.

Population satisfaite

L'Hôpital Bethesda d'Agou Nyogbo s'engage à offrir des soins de qualité et à rester à la pointe de la technologie médicale pour répondre aux besoins croissants de la communauté. Le scanner est un soulagement pour de nombreux patients. Les patients sont satisfaits, reconnaît Dr Etiam Koffi Sowu, Directeur de l'hôpital Bethesda. « Nous sommes convaincus que la population est satisfaite. Depuis l'arrivée du scanner, les patients sont rassurés de pouvoir passer des examens dans leur région. Le scanner est arrivé à point nommé pour répondre à leurs besoins de prise en charge médicale. Les avantages sont



Un patient bénéficiant de l'examen du scanner

nombreux, surtout sur le plan financier et de la proximité. De nombreuses personnes sont soulagées par la disponibilité 24h/24 du scanner », souligne-t-il.

Bilan positif

De novembre 2023 avril 2024, le bilan est positif, estime Yendoukoa Laré, Technicien Supérieur de Radiologie et Imagerie médicale de l'hôpital Bethesda d'Agou-Nyogbo. C'est ce que réitère aussi Dr Etiam Koffi Sowu. « Le bilan est forcément positif puisque notre scanner est le seul dans la région des Plateaux. Avant son installation, il était difficile pour les patients de se rendre jusqu'à Lomé pour passer un examen. Aujourd'hui, les hôpitaux de la région bénéficient de cet équipement qui améliore considérablement la prise en charge des patients. Les résultats des examens sont rapides, et les prises en charge sont adéquates. Nous sommes très satisfaits des résultats obtenus », se réjouit le directeur de l'hôpital Bethesda. L'hôpital a enregistré 404 patients pour différents examens entre autres scanners cérébraux, thoraciques.

Renforcer les diagnostics

Le scanner a permis de détecter différentes maladies ou anomalies. « Concernant les maladies, de nombreux patients ayant subi un AVC ont bénéficié rapidement du scanner. Ce qui a permis une prise en charge efficace. Des personnes victimes de traumatismes

crâniens, fracture, contusion, blessure ont été aussi diagnostiquées. L'arrivée de l'injecteur automatique nous a permis de réaliser des examens avec injection, ce qui n'était pas possible auparavant dans la région des Plateaux. Cette avancée est très utile pour nos examens scanner », souligne Yendoukoa Laré.

Défis à relever

Malgré le nombre de cas enregistrés durant ces 06 mois, le service de radiologie est confronté à certains défis. « Actuellement, je suis le seul technicien, mais avec l'affluence, il est nécessaire d'augmenter notre effectif pour garantir une efficacité optimale », fait savoir Yendoukoa Laré. « Nous sommes ouverts 7j/7 et 24h/24 pour répondre à la demande croissante. Malgré quelques retards dus à l'affluence ou à la disponibilité des techniciens, nous nous efforçons de satisfaire tous nos patients. Nous espérons également pouvoir installer une Imagerie par Résonance Magnétique (IRM) à l'hôpital pour compléter nos services », réitère Dr Etiam Sowu. L'opérationnalisation de ce scanner constitue un ouf de soulagement pour les populations et patients potentiels, lorsqu'on considère sa rareté dans les structures sanitaires du Togo, les problèmes qui entourent son fonctionnement, mais également la cherté du service.

INAM : Campagne foraine de consultation médicale gratuite dans le Grand Lomé



Mobilisation de la population

L'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) organise du 8 avril au 27 mai 2024 une campagne foraine de consultation médicale gratuite dans le Grand Lomé pour offrir des soins médicaux à la population. Cette campagne foraine est lancée le 8 avril 2024 dans les communes du Golfe 5 et d'Agou-Nyivé 6 sur les sites

des « La maison des jeunes » de Lomé (Amadahomé) et (Adétikopé). Les populations de ces deux communes ont fait nombreux le déplacement pour bénéficier gratuitement des soins médicaux et médicaments, de tests de dépistages de l'hypertension artérielle et du diabète ainsi que des conseils sur la santé et le bien-être. Une équipe médicale pluridisciplinaire composée



Une femme bénéficiant d'une consultation

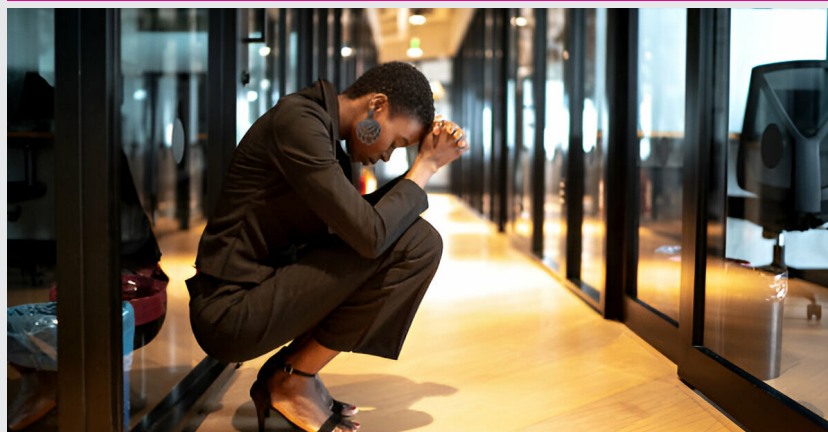
de médecins et de paramédicaux est mobilisée sur les deux sites pour la prise en charge de la population. La présente campagne foraine de consultation médicale vise à apporter des soins de santé de qualité aux citoyens et à disposer de données sanitaires probantes des populations vulnérables pour la mise en œuvre du régime d'assistance médicale. Cette activité s'inscrit dans le

cadre de la politique d'action sanitaire et sociale de l'assurance maladie universelle en cours de mise en œuvre au Togo. Cette campagne est organisée par l'INAM en partenariat avec l'Ordre National des Médecins du Togo (ONMT), le Centre Africain de Recherche en Epidémiologie et Santé Publique (CARESP) et l'Agence Nationale du Volontariat au Togo (ANVT).

Stress au travail : bons gestes et remèdes naturels

Au travail, on se sent fatigué, irritable, on perd la concentration ou l'enthousiasme. La pression du travail est constante et on multiplie les petits problèmes de santé. Attention ! peut-être il s'agit du stress. Le stress est avant tout une réaction normale d'adaptation à une situation. Dans une société qui demande toujours plus de productivité, certaines personnes auront besoin de situations d'urgence, de conflits ou de complexité pour se dépasser et travailler de façon efficace. D'autres, au contraire, réagiront plus violemment à ce qui leur semble être une agression. Si le stress est interrompu, l'équilibre revient. Mais s'il devient chronique, il y a danger, car il pompe beaucoup d'énergie en demandant constamment à l'organisme de s'adapter. Il modifie l'équilibre nerveux et hormonal et baisse les capacités de concentration et de productivité. Sans oublier les retombées psychologiques plus ou moins sévères, et les problèmes cardio-vasculaires, comme l'hypertension, qu'il peut générer. Présenté comme une calamité sociale, ce mal des temps modernes peut être endigué de façon individuelle.

Situation au Togo



Une personne en état de stress

Des milliers d'employés et salariés togolais sont stressés au travail, parfois ou souvent. Les femmes seraient plus touchées par le stress que les hommes, notamment en raison de leur condition parfois précaire et de l'inégalité hommes-femmes qui perdure. Parmi les causes principales évoquées : une charge de

travail trop lourde, des délais et des consignes ou des exigences clients compliquées à satisfaire, des objectifs difficiles à atteindre, un rythme trop soutenu, des incertitudes sur son avenir dans l'entreprise et sur l'avenir de l'entreprise plus globalement, un chef hiérarchique grognon et stressant, un salarié précaire, des soucis personnels.

Symptômes



Photo d'un homme stressé et fatigué

Symptômes physiques : hausse de pression sanguine, affaiblissement du système immunitaire, augmentation du cholestérol sanguin, fatigue, perte de cheveux, problèmes de peau, insomnie et problèmes de sommeil, difficultés de concentration, maux de tête, courbatures, problèmes de digestion, fluctuations anormales dans l'appétit.

Symptômes psychologiques : anxiété, état dépressif, irritabilité, perte d'intérêt dans le travail, sautes d'humeur.

Symptômes comportementaux : erreurs de jugement fréquentes, esprit distrait, tendance à remettre au lendemain, impatience, augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues.

Les conséquences

Les conséquences d'un excès de stress affectent l'état physique et psychologique et se manifestent par différents problèmes de santé et changements comportementaux. La qualité de vie et les relations interpersonnelles peuvent en

être grandement affectées, tout comme la productivité et la performance au travail. Un surplus de stress mal géré est comme un boulet qu'on traîne et qui tire en arrière, empêchant d'atteindre le plein potentiel et de fonctionner normalement.

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »
Jean-Louis Moré

Avoir une attitude positive

Le stress est avant tout une question de ressenti et de perméabilité. Autrement dit, si la plainte et la peur de ne pas y arriver gouvernent le quotidien, il y a fort à parier que le stress est omniprésent. Sans se

retourner contre soi-même et aller contre sa personnalité, essayer de trouver au moins un point positif dans chaque événement négatif. Le cerveau, ainsi programmé, produira moins d'adrénaline et empêchera le stress d'être permanent.

Avoir une bonne hygiène de vie



Image montrant les aliments pour une bonne alimentation

Si on a une faible résistance au stress, il est indispensable d'avoir une bonne hygiène de vie. Eviter les excitants : trop de café, la cigarette, l'alcool, les boissons énergisantes. Ils sont souvent consommés en abus par des sujets stressés. Passant par les circuits de la récompense dans le cerveau, ces substances apportent bien-être et apaisement immédiat. Pourtant, ces sont

des faux amis qui, sur le long terme, agressent et oxydent l'organisme qui sera ainsi moins résistant face au stress.

Veiller également à avoir une alimentation équilibrée. S'alimenter le plus souvent possible de fruits, légumes, légumineuses, poissons, volailles et grains entiers. S'octroyer des moments de détente comme prendre un bain, lire un livre, se promener, discuter et rire.

Eviter le pire



Image d'une dame épuisée et manquant de sommeil

On stresse, donc difficile de bien dormir. La personne est moins efficace au bureau. Elle se dévalorise. Elle déprime. Elle stresse encore plus. Or, les troubles d'anxiété généralisée peuvent entraîner une dépression s'ils

ne sont pas traités à temps. Pour éviter d'en arriver là, il est donc nécessaire d'identifier sous quelle forme le stress se traduit dans son propre organisme car les signes peuvent varier d'un individu à l'autre : perte ou prise de poids, hyperactivité ou apathie.

Bien s'organiser

La surcharge de travail arrive en tête des facteurs de stress. Au plus la masse de travail est grande, au plus, l'organisation doit être efficace. Dès qu'il y a surcharge de travail, il est cependant judicieux de s'arrêter

quelques minutes et de se poser la question de savoir si on est bien dans la bonne direction et si on prend les choses dans le bon sens. Ce temps d'arrêt sera bénéfique, permettra des ajustements éventuels et fera gagner en productivité et en sérénité.

Ne pas négliger son corps

Faire de l'exercice physique et sportif, bien dormir. Après tout, le stress est une réaction physique et hormonale,

alors c'est tout à fait sensé de commencer par prendre soin de son corps pour en limiter les effets.

Suite à la page 5

Suite de la page 4

Exécuter une seule tâche à la fois



Illustration d'une personne débordée

Ne pas stresser inutilement, éviter à tout prix le multitâche. De nos jours les occasions de se laisser distraire sont si nombreuses : emails,

appels téléphoniques, réseaux sociaux, qu'il est difficile de rester concentré sur la tâche en cours. Consulter les emails et les réseaux sociaux à une heure fixe.

Faire régulièrement des pauses



Une employée profite d'une pause

Tout travailleur a besoin de faire des pauses dans le travail pour se ressourcer avant de repartir de plus belle. Prendre le temps de respirer par une petite marche, écouter la musique, lire ou suivre un document

vidéo ou audio de distraction. Cela permet d'éviter la fatigue et le stress qui l'accompagne. Même si ce laps de temps varie selon les individus, il est généralement conseillé de s'arrêter toutes les 45 minutes pour conserver un niveau maximum de concentration.

Améliorer l'environnement de travail



Image d'un bureau en désordre

Pour limiter son exposition au stress, aménager un environnement de travail agréable et adapté. Bien ranger les dossiers. Difficile d'être dans sa peau quand on ne sait

pas où se trouvent les choses dont on a besoin. Faire également en sorte de travailler si possible au calme. On peut aussi agrémenter son espace de travail par des décorations afin de se sentir un peu comme chez soi.

Faire du sport

Pratiquer chaque jour, au moins 30 minutes une activité physique. En plus de réduire significativement la pression artérielle et de se rendre plus résistants au stress, l'activité physique stimule la dopamine,

la sérotonine et les endorphines, neurotransmetteurs favorisant la sensation de bien-être et la bonne humeur. Des activités comme monter et descendre les escaliers, la marche, et le jogging peuvent être particulièrement bénéfiques contre le stress.

Prendre thé, infusion, tisane

Riche en antioxydants, sels minéraux, les thés, infusions et tisanes contribuent à la bonne

circulation sanguine, à la réduction de la tension artérielle, aide à la concentration et à retrouver le sommeil.

Avoir un sommeil récupérateur



Image d'une femme qui dort

S'assurer de dormir de 7 à 9 h par nuit et favoriser un sommeil de qualité. Négliger son sommeil rend plus vulnérable au stress, et puisque le stress peut mener à l'insomnie, le manque de sommeil peut facilement

devenir un cercle vicieux. La bonne pratique pour aider à réguler le sommeil est d'établir une routine pour réduire l'exposition à la lumière bleue (ordinateurs, télé) en soirée et se relaxer avant d'aller dormir, se coucher et se lever à la même heure chaque jour.

En parler

Lorsqu' on constate qu'on est affecté par un niveau de stress anormalement élevé, il est important de ne pas garder ses préoccupations pour soi et de trouver quelqu'un à qui en parler. Que ce soit un ami ou un membre

de la famille, le simple fait d'en parler à un proche et de « vider son sac » peut aider à relâcher la tension et voir les choses sous un autre angle. Si on n'a pas confiance en personne dans l'entourage, autant éviter d'en parler à quelqu'un qui va aggraver le stress.

Recettes naturelles



Une tasse de tisane de bissap

Recette 1 : 2 cuillères à café 5 g de fleurs d'hibiscus séchées (bissap), 1 L d'eau, 10 g de gingembre frais 1 demi citron. Bouillir de l'eau. Ecraser le gingembre et le mettre dans l'eau. Ajouter l'hibiscus. Puis bien mélanger. Laisser infuser minimum 1 heure. Ajouter le jus de citron. Déguster tiède. A faire matin à jeun et le soir avant le dîner.

cannelle, 1 orange, ½ litre d'eau filtrée. Laver bien l'orange et la couper en tranches, avec le zeste. Faire chauffer l'eau jusqu'à ce qu'elle commence à bouillir et éteindre le feu. Placer les tranches d'orange, la cannelle et l'hibiscus dans un bol. Laisser infuser 3 minutes puis filtrer et servir. A prendre le matin à jeun.

Recette 2 : 2 cuillères à café d'hibiscus, 01 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à soupe de poudre de gingembre, ½ litre d'eau filtrée. Faire chauffer l'eau jusqu'à ce qu'elle commence à bouillir et éteindre le feu lorsqu'elle commence à faire des boules au fond de la casserole. Placer l'hibiscus, la cannelle et le gingembre dans une tasse et laisser infuser avec l'eau chaude pendant environ 3 minutes. Ensuite, filtrer et consommer matin à jeun et le soir avant le dîner.

Recette 4 : 750 ml d'eau, 5 feuilles de citronnelle, 1/2 citron jaune, 01 cuillères a soupe de miel, 01 racine de gingembre. Bien laver les feuilles de citronnelle. Laver le citron jaune.

Récupérer la moitié du citron puis le couper en grosses rondelles. Eplucher le gingembre puis le couper en deux. Disposer tous ces ingrédients dans une théière. Ajouter le miel.

Faire chauffer l'eau jusqu'à frémissement puis la verser dans la théière. Laisser infuser pendant environ 5 minutes puis servir. A prendre après le petit déjeuner, après le déjeuner et avant le dîner (entre 17 et 18h).

Recette 3 : 2 cuillères à café d'hibiscus, 2 cuillérées à café de

Consulter un spécialiste

Si malgré tout, on n'arrive plus à faire face au stress, il est impératif de solliciter l'aide d'un spécialiste, à commencer

par un médecin généraliste. Si juste pour le stress, le traitement prescrit est trop médicamenteux, il faut faire extrêmement attention.

Dossier réalisé par William O.

Santé Bien-Etre

Source : Santé Magazine & Doctissimo



NOTE D'INFORMATION DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relative à l'assujettissement des immeubles d'habitation secondaires à la
Taxe Foncière sur les Propriétés Bâties (TFPB)

Le Commissaire Général porte à la connaissance de tous les propriétaires d'immeubles à usage d'habitation que suite à la modification de l'article 261-8 du Code général des impôts (CGI), apportée par la loi N° 2023-017 du 27 décembre 2023 portant loi de finances exercice 2024, les immeubles d'habitation secondaires sont désormais imposables à la Taxe Foncière sur les Propriétés Bâties (TFPB).

En effet, conformément aux nouvelles dispositions, l'exonération de la TFPB sur les immeubles d'habitation ne concerne désormais que l'immeuble d'habitation principale unique pour l'ensemble du territoire togolais.

Ainsi, à compter du 1^{er} janvier 2024, les immeubles d'habitation secondaires, appartenant aux personnes physiques, ne bénéficient plus de l'exonération permanente de la Taxe Foncière sur les Propriétés Bâties (TFPB).

Tous les immeubles secondaires servant à l'habitation sont imposables à la taxe foncière, quel que soit le montant de la valeur locative et indépendamment de l'identité des occupants ou de leur lien de filiation à l'égard du propriétaire.

Le Commissaire Général compte sur l'adhésion et le civisme fiscal de tous pour le respect de ces nouvelles dispositions.

Fait à Lomé, le 12 avril 2024

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE




Bonjour Bébé!

Un projet de suivi à domicile
des femmes enceintes, des
mamans et des bébés

tel: +228 79 73 06 10, Lieu: Totsi, von en face de l'hôtel Acropolis

Stress chronique : cerveau en danger

Le stress chronique est associé à diverses maladies mentales comme la dépression ou même la schizophrénie. Il semble même être un catalyseur de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Comment ?



Photo d'une employée stressée

Un stress chronique cause au cerveau des dommages profonds qui peuvent être à l'origine de diverses pathologies. De précédents travaux ont permis de montrer que les souris stressées génèrent moins de nouveaux neurones. Pourtant, il n'avait pas pu être démontré que les cellules souches neurales s'autodétruisaient par apoptose. Une très classique voie de mort cellulaire.

L'autophagie est généralement considérée comme un mécanisme protecteur. Mais il semblerait qu'en situation de stress chronique, il soit à l'origine de la destruction de cellules souches neurales de l'hippocampe.

Des cellules qui meurent par autophagie

Pour expliquer malgré tout la disparition observée de ces cellules dans l'hippocampe adulte, les chercheurs coréens invoquent un autre processus : l'autophagie. En principe, ce processus cellulaire est destiné à protéger les cellules des conditions défavorables par digestion et recyclage de leurs matériaux

internes. Mais parfois, l'autophagie peut devenir autodestructrice.

D'après des chercheurs de LSU Health New Orleans School of Medicine (Etats-Unis) Le stress chronique altère les fonctions cérébrales et produit des changements durables dans le comportement et la physiologie de l'homme. L'étude de la neurobiologie du stress peut révéler comment le stress affecte les connexions neuronales et donc les fonctions cérébrales. Cette connaissance est nécessaire pour développer des stratégies de prévention ou de traitement de ces troubles neurologiques courants liés au stress.

Le déclencheur de ce mécanisme serait à chercher du côté de la SGK3 comprenez, la sérine/thréonine-protéine kinase 3. Une fois le gène codant pour cette protéine supprimé, les cellules souches neurales de l'hippocampe, même soumises à un stress chronique, semblent ne plus mourir. L'espoir de développer des traitements plus efficaces de troubles tels que l'anxiété, la dépression ou la démence liée au stress

par **Elom AKAKPO**

Le moment parfait pour s'endormir

Trouver le bon moment pour s'endormir peut sembler être un défi, mais c'est un élément crucial pour améliorer la qualité du sommeil.

Les cycles de sommeil sont régis par des rythmes biologiques propres à chaque individu. Ces rythmes déterminent ce que l'on appelle la « fenêtre de sommeil », le moment optimal pour s'endormir. Cette fenêtre n'est pas préétablie à la naissance ; elle se construit dès les premiers stades de la vie, lorsque le nourrisson apprend à distinguer le jour de la nuit. Une fois établis, ces rythmes doivent être respectés et maintenus régulièrement, même s'ils peuvent évoluer à différents moments de la vie.

La fenêtre de sommeil correspond donc au moment idéal pour

s'endormir. Pour déterminer cette fenêtre, il est important d'être attentif aux signes de fatigue, tels que la baisse d'énergie, les bâillements ou l'envie de dormir, et de noter quand ils surviennent le soir. Ignorer ces signaux de fatigue peut entraîner un décalage dans le cycle de sommeil et retarder l'endormissement.

Il est également crucial de respecter son propre rythme de sommeil. Certains individus se sentent plus en forme le soir et ont du mal à s'endormir avant minuit, tandis que d'autres trouvent le sommeil plus facilement dès 21 heures. Connaître sa propre typologie de sommeil est donc essentiel pour déterminer le meilleur moment pour s'endormir.

Source : **Dr Marc Rey, médecin neurologue, spécialiste du sommeil (France)**

par **Raymond DZAKPATA**

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

Maladie mentale : symptômes d'alerte

Certains troubles liés au comportement, à l'humeur ou à la capacité d'établir des relations avec les autres sont des indicateurs de la présence d'une maladie mentale. Ces troubles peuvent avoir des conséquences sur la santé. Chacun d'eux peut présenter des symptômes de maladie mentale de diverses causes. Ces symptômes doivent se traiter au plus tôt. Il est probable que ces situations soient temporaires. Cependant, lorsque les signes persistent au fil du temps, ils peuvent indiquer une maladie mentale.



Photo d'un patient hospitalisé

Troubles du sommeil

L'incapacité d'avoir un repos réparateur est l'un des symptômes les plus fréquents. Ils comprennent différents extrêmes tels que l'insomnie ou la sensation de sommeil continu. Ils peuvent aussi se manifester par le somnambulisme ou des cauchemars.

Diminution du désir sexuel

La diminution de la libido peut être liée à certaines maladies, comme la dépression. Il y a d'autres signes liés aux habitudes sexuelles qui indiquent également une maladie possible. Les plus courantes, d'après Pr. Kolou Charles Dassa, Professeur de Psychiatrie à l'université de Lomé sont « l'éjaculation précoce, le sadomasochisme, une pratique sexuelle qui emploie la domination, la douleur, l'humiliation pour parvenir au plaisir, et d'autres signes de paraphilie, qui sont caractérisées par des fantasmes imaginatives sexuellement excitantes, des impulsions sexuelles survenant de façon répétée et intense et impliquant des objets inanimés, la souffrance ou l'humiliation de soi-même ou de son partenaire ».

Certaines phobies

Parmi les symptômes de la maladie mentale, les phobies occupent une place très importante. D'après Pr. Kolou Charles Dassa, Professeur de Psychiatrie à l'université de Lomé, « les plus connues sont les peurs de quitter la maison, d'avoir des relations avec les autres ou bien de se retrouver dans une foule. Il existe également des phobies spécifiques à un animal, un objet ou une situation. Les phobies affectent directement le comportement et la possibilité pour le patient souffrant de ces symptômes de s'adapter à son environnement ».

Troubles cognitifs ou de la mémoire

La difficulté à comprendre ou à mettre en relation des tâches, des personnes ou des situations est également une alerte. Il en va de même pour la perte progressive de la mémoire. « Certains patients commencent à se rendre compte qu'ils ont oublié des lumières allumées, qu'ils ne reconnaissent plus leurs proches, etc. C'est alors un symptôme qui doit être traité rapidement pour éviter des accidents et des dommages psychologiques plus importants », signale le médecin psychiatre.

Sautes d'humeur sans raison apparente

On peut citer « la tristesse, l'anxiété, la nervosité, l'irritabilité, la colère ou la diminution du plaisir d'être heureux sont aussi d'autres symptômes importants à considérer. Ces états causent en effet de l'éloignement ou des problèmes relationnels », énumère le médecin psychiatre.

Changements dans les habitudes alimentaires

Les troubles de l'alimentation sont également partie de la maladie mentale. Pour Pr Charles Dassa, « certaines personnes commencent à manger sans limites (boulimie). Et peu importe à quel point leur corps et leur santé se détériorent. D'autres, au contraire, abandonnent la nourriture parce qu'ils considèrent qu'ils sont toujours en surpoids (anorexie mentale) ».

Les pensées suicidaires

Le désir récurrent de mettre fin à sa propre vie est l'un des symptômes les plus clairs. Pr Charles Dassa explique que « l'anxiété, un sentiment d'inutilité ou l'impossibilité de s'adapter attirent l'idée du suicide. Il est important d'avoir le courage de parler à temps, de demander de l'aide et surtout de ne pas s'isoler ».

La toxicomanie

Les dépendances sont des vices qui peuvent être renversés par le travail et le soutien. « Dans la pratique, il est très difficile pour le dépendant lui-même de remarquer le dysfonctionnement ou le trouble. Cette catégorie comprend l'usage abusif du tabac, de l'alcool, des médicaments, l'usage de substances psychoactives illicites (cannabis, héroïne, cocaïne, crack), et autres (addictions au sexe, au jeu, au travail, à l'internet.) », explique le spécialiste.

Distorsion de la réalité

Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent voir une réalité différente de celle des autres. Il ne s'agit pas de différences politiques, sexuelles ou religieuses. Mais de véritables dysfonctionnements de la personnalité. Un exemple plus extrême consiste en les délires ou les hallucinations.

Hostilité et colère excessives

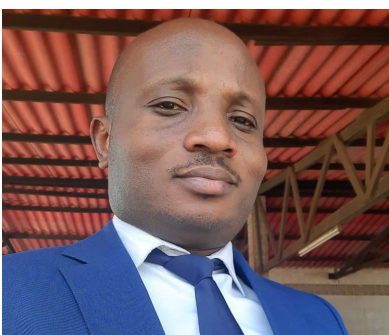
L'incapacité à faire face au stress provoque une colère ingérable. Ainsi, les crises de colère sont plus importantes et peuvent aboutir à la violence. Si les impulsions ne sont pas maîtrisées, elles finiront par avoir de graves conséquences sur les relations professionnelles, personnelles et sociales.

Autres facteurs de risque

Certains facteurs de risque peuvent aussi influencer sur les symptômes de la maladie mentale : expérience de situations traumatisantes, environnement de violence ou de négligence, antécédents de maladie mentale, blessure qui a causé des lésions cérébrales, situations stressantes.

D'après Pr. Kolou Charles Dassa, « certains symptômes peuvent être détectés par la personne qui en souffre. Mais dans d'autres cas, c'est une proportion qui perçoit ces dysfonctionnements comportementaux, l'entourage alors pourra être très utile. On les associe à des peurs, des douleurs, des conflits dans les relations, la perte d'autonomie, l'isolement ».

Santé et sécurité sur les lieux de travail : mettre en place un programme de prévention



Dr Gafar Alassane
Médecin du Travail

Il existe plusieurs situations au travail qui peuvent nuire à la santé d'un travailleur. Voici trois cas illustratifs : d'abord le cas d'un salarié victime d'un accident du travail alors qu'il effectue une mission de maintenance et de révision de tableaux électriques. Étant intervenu dans une cellule de couplage

qui n'avait pas été placée hors tension, il a été blessé par une décharge électrique. Un autre salarié d'une société de peinture et de revêtements spéciaux est victime d'un accident du travail après avoir été brûlé par le solvant qu'il utilisait et dans lequel un autre salarié avait fait tomber un morceau de métal incandescent provenant d'une tôle percée au chalumeau. En raison de l'absence d'étiquetage, la victime ignorait que le produit habituel avait été remplacé par un produit dangereux. Un le troisième cas concerne un salarié affecté à des travaux d'élagage des arbres se blesse grièvement. Alors qu'il l'avait affecté à des travaux dangereux, l'employeur ne lui avait pas fourni de vêtements de protection (casque, visière, etc.).

Pour ces trois cas, après les secours et les divers soins médicaux (pris en charge par la CNSS), des enquêtes en internes post-accidents pourront être menées en vue d'améliorer les procédures et pratiques de travail. Ceci, afin d'éviter que pareil accident ne se reproduise à l'avenir.

Quels sont les critères pour parler du respect de santé et sécurité au travail ?

Pour favoriser la prise en charge de la Santé et la Sécurité des Travailleurs (SST) au sein d'un établissement, il y a cinq conditions gagnantes. D'abord, l'engagement et le soutien de la haute direction est une condition clé du succès. L'engagement et les gestes concrets posés par l'employeur sont les bases. En entreprise, la culture de la SST doit aller du haut vers le bas. Si les travailleurs participent, mais qu'il n'y a aucun appui provenant d'en haut, ce sera très difficile.

La participation des travailleurs est la seconde condition gagnante. Ils sont à l'œuvre, connaissent les outils, les services et les tâches. Leur apport, que ce soit pour identifier les risques ou pour trouver des correctifs, est primordial. Plus la SST sera adaptée aux besoins de l'établissement et des travailleurs, plus ce sera efficace et durera longtemps.

La troisième condition gagnante est la responsabilité des gestionnaires et des

travailleurs, tandis que la quatrième consiste en l'organisation adéquate de la prévention. L'évaluation de la performance en SST de l'établissement est la dernière condition.

Programme de prévention, l'outil ultime!

C'est le principal outil prévu par la Loi sur la santé et la sécurité du travail pour gérer la prévention. L'objectif du programme de prévention est d'éliminer ou, si ce n'est pas possible, de réduire et de contrôler les risques au travail par l'application de mesures concrètes. Il doit être vu comme une démarche intégrée de l'entreprise vers la prévention des risques. La SST doit faire partie de la stratégie de l'entreprise, au même titre que la production, les ventes et le marketing. Pour une meilleure efficacité, les travailleurs doivent participer de façon active à l'élaboration et à l'actualisation de ce programme. Plus le programme est intégré aux activités courantes, plus il est utilisé et efficace.



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.