



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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 787 du 09 Octobre 2024

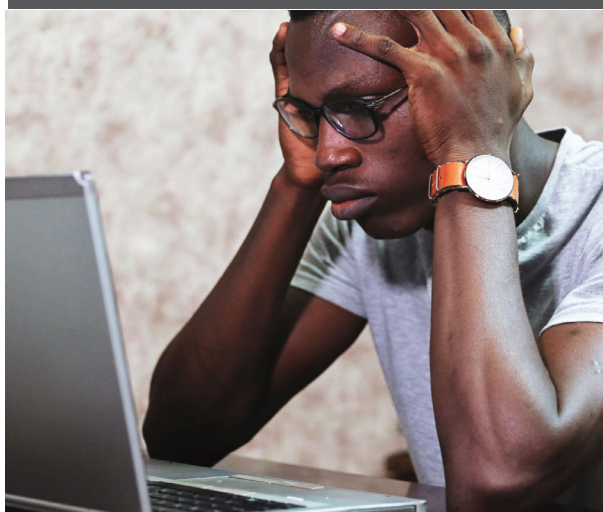
Spiruline : traiter hypertension



IMAGE DE LA SPIRULINE

**Equilibre et bien-être
mental : astuces et recettes**

4-5



**Aliments pour booster
virilité et libido**

6



**Bienfaits de l'activité
physique contre l'anxiété**

3



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	CEET Assigamé
Edi Togo	

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



-30%

sur le dédouanement
des véhicules d'occasion
jusqu'au 20 décembre 2024

Mesure de dépréciation de 30%
sur les valeurs des véhicules
de plus de cinq (05) ans d'âge

Office Togolais des Recettes - OTR

8201 +228 22 53 14 00
+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.dti.tg

ils ont dit...



Venki Ramakrishnan
Lauréat du prix Nobel
de chimie en 2009
« Bien manger, bien
dormir et faire de l'exercice
sont plus efficaces que
n'importe quel médicament
anti-âge sur le marché »



Dr Panba Sama
Andrologue exerçant au CHR
de Ziniaré (Burkina-Faso)
La couleur de nos urines
peut en dire long sur
notre état de santé. Toute
modification doit nous
alerter, surtout si elle
s'accompagne de signes tels
que fièvre, amaigrissement,
fatigue chronique, douleurs
lombaires ou abdomino-
pelviennes, brûlures
mictionnelles, envies
fréquentes d'uriner, ou
variations de la quantité
des urines.

**La Couverture Santé Universelle consiste à veiller
à ce que chaque Togolais bénéficie de services de santé
de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir
de difficultés financières.**

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 Du 07/10/24 au 14/10/24

HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPHOUËT - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco , Av. de la Libération, près du PRÊT à MANGER	70 20 00 00
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 Thérèse	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
LA RUCHE	Attéigou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SIOE	Carrefour Afiao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	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	70 41 01 07
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, près de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route nationale N°1, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan) sur la rue de 50m	70 44 85 17
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Afiao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total Energies à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	99 98 66 66
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36

Anxiété et dépression : silencieux maux au travail

Dans le monde professionnel, l'anxiété et la dépression sont devenues des problématiques omniprésentes, mais souvent passées sous silence. Les environnements de travail modernes, avec leurs pressions constantes pour atteindre des résultats, couplés à des horaires irréguliers et à l'insécurité de l'emploi, sont de puissants déclencheurs de troubles mentaux. Malheureusement, ces problèmes sont encore largement sous-estimés ou mal pris en charge, tant par les entreprises que par les travailleurs eux-mêmes, alimentant ainsi un cercle vicieux de stress et d'épuisement.



Une homme anxieux

Plusieurs facteurs contribuent à l'apparition de troubles mentaux tels que l'anxiété et la dépression dans le milieu professionnel tels que la surcharge de travail, l'insécurité de l'emploi, le manque de reconnaissance, la frontière floue entre la vie professionnelle et personnelle. Une étude publiée dans le « *Journal of Clinical Psychiatry* » en 2008, a évalué l'impact économique des troubles mentaux, y compris l'anxiété et la dépression, sur la performance au travail et la productivité. Les auteurs ont souligné les coûts directs et indirects associés aux absences, à la baisse de productivité et au turnover des employés souffrant de troubles mentaux.

Conséquences sur la performance au travail

Les conséquences de l'anxiété et de la dépression se manifestent souvent de plusieurs façons dont la diminution de la productivité, les absences et arrêts maladie, les relations tendues avec les collègues.

L'étude « *Job burnout* » publiée dans la revue « *Annual Review of Psychology* » en 2001, a examiné le concept de burn-out, ses dimensions et ses conséquences sur la santé mentale des professionnels de santé. Les résultats ont montré la relation entre le stress professionnel chronique, l'épuisement émotionnel et le développement de symptômes dépressifs.

Soutien des entreprises aux employés

Pour réduire l'impact de l'anxiété et de la dépression sur les employés, les entreprises ont un rôle à jouer. Il faut instaurer une culture de bien-être par la mise en place de programmes d'aide psychologique, de séances

de sensibilisation sur la santé mentale, ou de formations pour les managers afin de repérer et de gérer les signes d'anxiété et de dépression.

Encourager un bon équilibre travail-vie personnelle en promouvant des horaires flexibles, permettre le télétravail et encourager les employés à prendre des pauses régulières. Il faut également mettre en place des espaces de dialogue où les employés peuvent partager leurs préoccupations sans crainte de jugement. Reconnaître régulièrement les efforts et les réalisations des employés, que ce soit par des éloges publics, des récompenses ou des promotions, renforce leur sentiment de valeur et de motivation.

Mieux gérer sa santé mentale en tant qu'employé

Il est recommandé de prendre des pauses régulières pour se détendre et se ressourcer est indispensable pour éviter l'épuisement. Établir des limites claires en matière d'heures de travail et de disponibilité est essentiel pour maintenir un équilibre sain entre travail et vie personnelle.

L'étude « *Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model* » publiée dans « *Journal of Applied Psychology* » a mis l'accent sur comment les différentes sources de soutien organisationnel (soutien des supérieurs, des collègues,) peuvent atténuer les effets du stress professionnel et réduire les niveaux de burnout et de dépression chez les employés.

Ne pas hésiter à demander de l'aide, que ce soit en parlant à un collègue de confiance, en consultant un professionnel de santé mentale ou en participant à des groupes de soutien.

Bienfaits de l'activité physique contre l'anxiété

Les troubles de l'anxiété sont de plus en plus communs dans les sociétés modernes. En plus de la thérapie cognitivo-comportementale et la pratique de bonnes habitudes de vie, l'exercice physique peut contribuer grandement au soulagement général des personnes qui souffrent de troubles de l'anxiété et de panique.



Des hommes font du jogging

Des études de l'Université Harvard et de l'American Psychological Association (APA) confirment que la pratique régulière d'exercice physique contribue à l'amélioration de l'humeur ainsi que l'augmentation de la sensation de bien-être.

Par conséquent, il est judicieux que les personnes anxieuses fassent du sport. La pratique ponctuelle de sport permet de réduire le niveau d'anxiété. Autrement dit, la réaction d'anxiété ressentie dans une situation concrète et limitée. En ce qui concerne les attaques de panique, par exemple, de nombreuses personnes qui en souffrent craignent les symptômes physiques qui accompagnent ces situations. Elles sont donc hypervigilantes à la moindre variation de leur rythme cardiaque, transpiration, respiration.

Bienfaits biologiques

L'activité physique améliore la régulation du système cardiovasculaire et respiratoire en influençant le système nerveux autonome. C'est ce que suggère cette recherche de l'Université de Guayaquil (Equateur). Cette amélioration permet d'augmenter la capacité de l'organisme à moduler sa réaction face aux exigences de l'environnement.

D'autre part, une étude réalisée par l'Université du Costa Rica expose que la pratique de l'activité physique favorise une augmentation à long terme des niveaux de sérotonine, neurotransmetteur du bien-être, qui intervient dans la réponse de l'organisme face au stress. Cette augmentation des niveaux de sérotonine au niveau cérébral peut contribuer à

améliorer l'humeur et à réduire l'anxiété.

De plus, des recherches publiées dans le « *Journal of Affective Disorders* » indiquent que l'activité physique permet de stimuler la glande pituitaire qui agit dans la production d'endorphines. Ces «morphines internes» sont des hormones liées aux fonctions des neurotransmetteurs, impliquées dans la régulation de la douleur et la sensation de bien-être.

Bienfaits psychologiques

A propos des mécanismes psychologiques, on observe que l'exercice physique régulier améliore l'humeur. En outre, il peut être bénéfique chez les patients souffrant d'insomnie. C'est ce que suggère cette étude réalisée par une équipe de l'Université de Sao Paulo (Brésil). Sa pratique augmente la sensation de force, de sécurité et de maîtrise de soi et de l'environnement. En ce sens, le sport contribue à une meilleure perception du sentiment d'auto-efficacité.

Par ailleurs, selon des recherches publiées dans le « *Journal of Clinical Psychiatry* » et menées par des chercheurs de l'Université de Stanford, la pratique hebdomadaire d'un sport permet d'optimiser l'estime de soi. En effet, les changements dans le corps ont un impact positif sur l'image corporelle et favorisent le sentiment d'une plus grande maîtrise des compétences et des capacités physiques. Choisir des activités physiques qui soient agréables et plaisantes afin de les pratiquer le plus régulièrement possible.

De même, la prescription d'une activité physique aux patients souffrant de trouble de panique présente plusieurs avantages.

Santé Le Sais-tu?

par William O.

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la sante «KPELOUWEDEOU». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. «KPELOUWEDEOU»

est produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé «KPELOUWEDEOU» c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 93 05 94 23

**Parfois, le manque d'énergie
et la fatigue extrême peuvent
être dus à un manque de globules
rouges, ce qui entrave le processus
d'oxygénation des tissus
et du cerveau.**

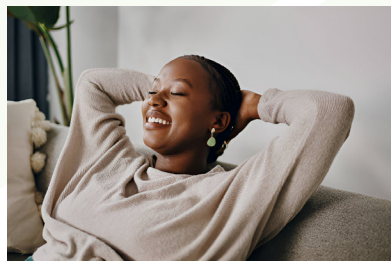
10 Octobre/Journée mondiale de la santé mentale

Equilibre et bien-être mental : astuces et recettes

Stress, angoisse, anxiété, troubles nerveux, irritabilité, sautes d'humeur, déprime passagère, fatigue nerveuse... Lorsqu'on est soumis à ces tensions, on peut vite prendre de mauvaises habitudes alimentaires. On grignote, on se jette sur des gâteaux ou des aliments caloriques et à faibles apports en nutriments essentiels. Et quand on se sent très stressée, l'un des premiers réflexes que l'on a, c'est d'aller soit à la pharmacie, soit chez le médecin, pour se faire prescrire des cachets ou des anxiolytiques. Mais s'il y avait une autre alternative, plus saine, plus naturelle, mais tout aussi efficace ? Comme surveiller ce que l'on met dans notre assiette par exemple ! En effet certains aliments sont reconnus pour être particulièrement stressants pour notre organisme. Il existe pourtant une liste d'aliments qui aident vraiment à réguler le stress et qui peuvent accompagner dans les périodes difficiles. Riches en minéraux et vitamines, ces aliments représentent un véritable apport au quotidien. Ils sont bons pour l'équilibre alimentaire et ont une réelle action bénéfique sur le cerveau.

Importance du bien-être mental

Beaucoup d'études suggèrent que les personnes qui jouissent d'un plus grand bien-être psychologique sont plus susceptibles de vivre en meilleure santé et plus longtemps. **Ils sont également plus susceptibles de jouir d'une meilleure qualité de vie et d'avoir des relations plus significatives avec les autres.** D'autre part, les gens ont tendance à être plus satisfaits



de leur vie lorsqu'ils éprouvent un plus grand bien-être mental.

Fruits



Ananas, banane, poire, dattes, avocats, mangue, orange, citron, ces fruits renferment trois antistress puissants

: le potassium, le magnésium et les acides gras monoinsaturés. **Ces éléments nutritifs diminuent la pression artérielle et sont importants pour éloigner la dépression.** Ils sont reconnus pour avoir une action anti-inflammatoire et pour améliorer la circulation du système circulatoire et cardiovasculaire. **Un bon rapport magnésium/potassium permet une bonne transmission de l'influx nerveux, une bonne oxygénation du cerveau et règle la teneur en eau de la cellule.**

Oléagineux

Amandes, arachides, noix de cajou, cacao, noisette, noix, les céréales complètes sont des véritables concentrés d'énergie, riches en zinc. **Or, une carence en zinc peut être à l'origine de troubles de l'apprentissage, de la pensée, de la mémoire et de l'attention.** Ils aideront à maintenir nos neurones au top de leurs capacités. Ils apportent des sucres lents pour



nourrir notre cerveau et nos cellules nerveuses, et des vitamines B qui permettent d'équilibrer l'humeur.

Eviter la malbouffe



Dans un rapport, le comité expert du Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition montre qu'une consommation excessive de sel, sucres et de graisses peut altérer la mémoire et les capacités d'apprentissage. La malbouffe est associée à des risques

accrus de dépression et d'anxiété, probablement en raison de ses effets sur les neurotransmetteurs. **En 2018, la revue « Molecular Psychiatry » a publié des travaux sur le lien entre une mauvaise alimentation et le risque de dépression.** La malbouffe est responsable d'une inflammation systémique, c'est-à-dire que non seulement elle favorise l'inflammation de l'intestin, mais également de tout le corps. Cette inflammation est susceptible d'affecter la santé mentale par le transport de molécules pro-inflammatoires vers le cerveau. **Ainsi, les centres de régulation de l'humeur peuvent être atteints.**

Eviter substances psychoactives

Les substances psychoactives comme l'alcool, les drogues et les cigarettes nuisent à la santé mentale. Elles agissent sur le système cérébral, l'envahissent, modifient son fonctionnement. Le cerveau subit des perturbations complexes de ses mécanismes, entraînant une perte totale de contrôle du comportement chez ces personnes.



Prenez soin de votre santé au quotidien

Légumes

Gombo, adémè, persil, laitue, tomates, poivrons, carottes, sont gorgés de vitamines et de minéraux qui aident à lutter contre le stress. **Les chercheurs de l'université de Sydney, en Australie, estiment que les personnes qui consomment entre trois et quatre portions de légumes par jour courent 10% de risques de stress.** Ces légumes verts riches en vitamine B9 permettent d'augmenter la production d'hormones capables



de stabiliser l'humeur comme la sérotonine et la dopamine.

Œufs et produits laitiers



Lorsqu'on parle d'œufs et de nutriments, on pense surtout aux protéines. Mais

ils présentent également une teneur en vitamines du groupe B, réputées pour leurs vertus antistress. **Généreux en calcium, en magnésium ainsi qu'en vitamines du complexe B, les produits laitiers aident à maîtriser le stress.** Plus particulièrement, le lait fournit du tryptophane qui aiderait à produire de la sérotonine et à procurer une sensation de détente.

Epices

Curcuma, cannelle, ail, oignon, gingembre, piment, enveloppent, réchauffent et stimulent les neurones. Leur action influence les fonctions cérébrales en boostant la concentration, la mémoire et l'attention.



Recette : Porter à ébullition 250 ml d'eau. Ajouter 1 cuillère à café de curcuma râpé et 1 cuillère à café de gingembre râpé. Faire mijoter à feu doux. Laisser infuser le mélange pendant 10 à 15 minutes. Filtrer le

tout puis ajouter 1 cuillère à café de poivre noir, 1 cuillère de jus de citron et 1 cuillère à café de miel. A prendre 15 minutes après le petit déjeuner.

Les oméga 3



Pour garder le stress sous contrôle, ajouter des acides gras oméga-3 à l'alimentation. **Ces acides gras essentiels freinent les hormones du stress et protègent contre la dépression.** Opter aussi pour les huiles végétales : noix, arachide, soja, olive, noix de palme. Riches en Oméga-3 et en vitamine E, elles protègent le cerveau en neutralisant les radicaux libres.

Plantes

Certaines plantes ont naturellement des vertus anxiolytiques et déstressantes et permettent de mieux gérer le stress et les angoisses au quotidien. Opter pour des infusions de menthe poivrée, moringa, basilic, pissenlit, vrai kinkéliba, la citronnelle. Elles sont consommées sous forme de thés, tisanes, infusions.



Recette à la citronnelle : 06 brins de citronnelle fraîche portée à ébullition dans 500 ml d'eau (quantité d'1

sachet pure water) pendant 5 minutes. Retirer du feu. Ajouter 2 citrons pressés et leur zeste. Laisser infuser pendant 5 minutes. Boire à jeun le matin.

Le miel



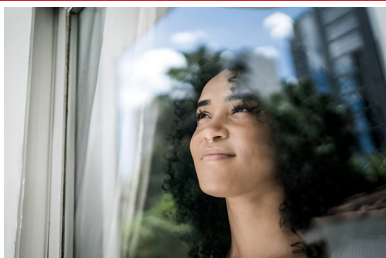
Il contribue à la production d'endorphines qui influent favorablement sur l'angoisse. Une étude publiée dans « Journal of Food Science » montre que le miel est source de vitamines B, C, de magnésium, potassium, fer, cuivre; donc excellents pour combattre la fatigue et le stress.

Suite à la page 5

Suite de la page 4

Se souvenir des événements positifs

Au lieu de penser aux moments tristes de la vie, essayer de concentrer l'attention sur les moments heureux du passé. Dans de nombreux cas, les gens ont tendance à se remémorer les mauvais moments plutôt que les bons, ce qui peut nuire au bien-être mental.



Pratiquer des actes de bonté



La gentillesse envers les autres est bénéfique à plusieurs égards. En faisant des actes de

bonté, le corps libère des endorphines et de l'ocytocine, qui sont appelées hormones du bien-être en raison des effets positifs qu'elles ont sur le cerveau et le corps. Par ailleurs, les recherches suggèrent que les actes de bonté et la gentillesse créent des émotions positives et un sentiment de récompense, donnent un sentiment d'utilité et d'estime de soi et aidant à se connecter avec d'autres personnes.

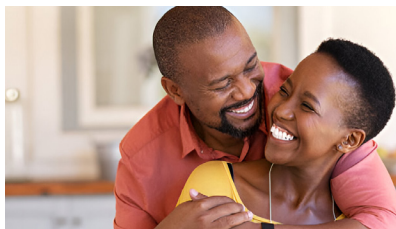
Écouter sa musique préférée

D'après résultats d'une étude menée par les chercheurs de la NYU Tandon School of Engineering à New-York aux Etats-Unis et publiée dans «Nature Scientific Reports», le 8 août 2023, lorsqu'on écoute une mélodie qui plaît, les circuits neuronaux qui entrent en jeu sont ceux qui interviennent dans les mécanismes de motivation et de récompense. De plus, la musique peut également favoriser



la concentration, diminuer l'état d'anxiété, le niveau de stress, améliorer l'humeur, renforcer la mémoire et même encourager la créativité.

Rire plus souvent



L'article «Humor, Laughter, and Physical Health: Methodological Issues and Research Findings» publié dans

«Psychological Bulletin» (2001) indique que le rire entraîne la sécrétion d'endorphines, des hormones qui interagissent sur le cerveau et sur le corps tout entier pour atténuer la douleur et l'impact du stress. Rire est le meilleur des remèdes contre la dépression. Ainsi, trouver un moment quotidien pour avoir des activités qui favorisent la bonne humeur permettra d'être plus heureux et de jouir d'une meilleure santé mentale.

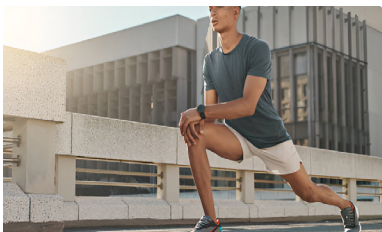
Un bain

Le bain relaxe aussi le corps, l'esprit, les muscles, évacue les tensions et fait oublier tous les soucis dans les vapeurs d'un instant. Penser aux huiles essentielles. Des recherches ont montré que l'inhalation de l'odeur de l'huile de menthe poivrée peut apaiser l'anxiété chez les personnes hospitalisées pour une crise cardiaque ou un accouchement. Quelques gouttes



de ces huiles essentielles antifatigue suffisent à noyer les tensions dans l'eau du bain. Cela améliore l'humeur et le sentiment de bonheur.

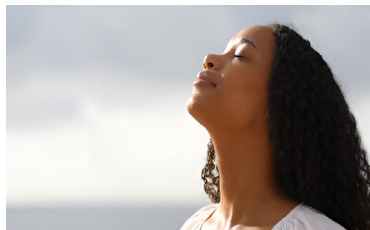
Une activité physique convenable



Privilégier une activité qui favorise la détente. Pratiquer un footing, jouer d'un instrument, lire, apprendre une langue, dessiner marcher dans le parc, faire du vélo, jardiner, monter/

descendre les escaliers, saut à la corde. Les recherches scientifiques montrent que l'exercice physique modéré est un «médicament miracle», pour la santé mentale. Lorsqu'on fait de l'exercice, le corps produit des substances chimiques appelées neurotransmetteurs, tels que la sérotonine et l'endorphine, qui ont un impact direct sur le cerveau et le bien-être mental. Ces substances sont responsables de l'amélioration de l'humeur, de la réduction du stress et de l'anxiété, ainsi que de la sensation de bien-être général.

Apprendre à respirer



Apprendre à respirer est essentiel pour la gestion des émotions. Commencer par

les respirations abdominales : inspirer et expirer par le nez. Inspirer en gonflant le ventre, puis expirer en creusant le ventre. À répéter une dizaine de fois en cas de coup de stress. La respiration profonde est un outil efficace pour réduire le stress et l'anxiété. En se concentrant sur sa respiration, on calme le système nerveux et on libère des endorphines qui procurent une sensation de bien-être et de relaxation.

Bien se reposer

Le Dr. Daniel J. Siegel (Professeur de Psychiatrie à UCLA et Directeur du Mindsight Institute) et David Rock (Directeur du Neuroleadership Institute) montrent que le repos permet de réduire le stress et l'anxiété. Le stress chronique peut avoir un impact négatif sur la santé mentale, augmentant le risque de dépression, d'anxiété et de burn-out. Le repos permet de diminuer la tension artérielle et le rythme cardiaque, ainsi que la production



de cortisol, l'hormone du stress. En prenant du temps pour se détendre et se reposer, le corps et l'esprit peuvent se régénérer, permettant ainsi de mieux faire face aux défis de la vie.

Recettes naturelles



Recette 1 : Jus de 02 citrons jaunes (et le zeste). Une tasse d'eau chaude. 01 racine de gingembre. 3 brins de menthe. Laver le citron, couper 2 tranches et presser le jus du demi citron. Peler le gingembre et le couper en rondelles. Faire chauffer l'eau et stopper le feu avant l'ébullition. Dans la théière, mettre le jus de citron, les rondelles de citron, la menthe lavée (avec les tiges) et le gingembre. Verser l'eau chaude et laisser infuser 5min. Prendre cette boisson après le déjeuner. A consommer 3 fois par semaine pendant 1 mois.

Recette 2 : 500 ml d'eau, 03 cuillères à soupe de feuilles hibiscus séchées ou bissap rouge, 01 cuillère à café de miel, 03 feuilles de menthe fraîches, 02 racines de gingembre râpées, 02 citrons, 03 feuilles de citronnelle fraîche ou séchée. Faire bouillir ensemble le bissap, le gingembre, les feuilles de menthes et la citronnelle. Faire bouillir au moins 2 fois car le bissap est beaucoup concentré. Filtrer et ajouter le miel et le jus de citron. Laisser refroidir. Ensuite, filtrer encore avec un tamis plus fin et conserver dans une bouteille. Le jus de bissap se boit frais. Consommer 02 fois dans la journée pendant 02 semaines.

Recette 3 : 2 cuillères de menthe porter à ébullition avec 500ml d'eau (équivalent d'1 sachet de pure water). Boire une tasse matin après le déjeuner et à midi après le déjeuner.

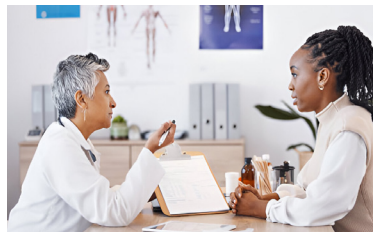
Attention aux médicaments

En causant de la somnolence, de la confusion et des pertes d'équilibre, certains médicaments peuvent affecter l'attention, la mémoire, le langage, la planification, l'exécution des tâches, ainsi que d'autres facultés cognitives. Ces effets secondaires peuvent être temporaires ou à long terme. Il est essentiel d'adopter une approche globale qui inclut des thérapies comportementales, des changements de mode



de vie et un soutien social. Une consultation avec un professionnel de la santé est indispensable pour un traitement approprié et sûr.

Consulter un psychologue



Consulter un psychologue pour sa santé mentale est une étape importante

et bénéfique. Cela peut jouer un rôle crucial dans le maintien de cet équilibre. Les psychologues sont formés pour aider et accompagner les individus à comprendre et à gérer leurs émotions, leurs comportements et leurs relations. C'est une démarche qui permet de mieux se comprendre, d'acquérir des outils pour surmonter les défis de la vie, et de vivre de manière plus sereine et épanouissante.

Dossier réalisé par Abel OZIH

Prenez votre santé en main. Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé

Aliments pour booster virilité et libido

S'il y a bien une hormone du corps humain qui évoque immédiatement la virilité, c'est la testostérone. « La testostérone est un stéroïde sexuel. Cette hormone fait que l'homme est un homme », résume le Pr Jacques Young, Endocrinologue à l'hôpital universitaire de Bicêtre (France). La testostérone est l'hormone mâle sécrétée par les testicules, qui stimule le développement des organes génitaux mâles et détermine l'apparition des caractères sexuels mâles secondaires. Les déséquilibres hormonaux chez les hommes peuvent entraîner de problèmes graves, notamment une diminution de la santé reproductive, des problèmes de performance physique et même des problèmes de prostate. Il s'agit souvent de signaux d'alarme indiquant un déséquilibre du taux de testostérone. Des études ont montré que les hommes ayant un faible taux de testostérone courent un risque 60 % plus élevé de souffrir de maladies cardiovasculaires. Voici des aliments qui peuvent améliorer, soutenir et rétablir des niveaux d'hormones sains.

Graine de courge « Goussi »

Les graines de courge sont la meilleure source naturelle de zinc. Ce nutriment essentiel à la santé hormonale, qui aide à maintenir des niveaux de testostérone sains. Selon l'étude « A population-level decline in serum testosterone levels in American men » publiée dans le « Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism » les problèmes de prostate peuvent être évités si les hommes consomment suffisamment de zinc chaque jour. Le zinc stimule la production d'hormones



lutéinisantes qui favorisent à son tour la production de testostérone dans les testicules. La torréfaction des graines de courge rehausse légèrement leur saveur et rend les nutriments plus bio disponibles. On peut faire de la sauce à la graine de courge,

Les noix de cajou



Les noix de cajou sont une excellente source de sélénium. Des chercheurs de la Harvard Medical School ont découvert qu'un apport élevé en sélénium est directement lié à de meilleurs niveaux

de sperme et de testostérone. Manger des noix améliore la qualité du sperme, d'après l'étude « Walnuts Improve Semen Quality in Men Consuming a Western-Style Diet: Randomized Control Dietary Intervention Trial ». L'étude publiée par « Biology of Reproduction », montre que le sélénium protège les cellules de Leydig des testicules contre le stress oxydatif, qui est nécessaire à la production et au maintien de la testostérone. Ces cellules sont responsables de la production de testostérone. Les carences en sélénium peuvent avoir de graves effets à long terme, notamment une diminution de la fertilité ou un risque accru de carcinome de la prostate.

Le cacao

L'étude « Cocoa Flavanol Intake and Biomarkers for Cardiometabolic Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials » menée par des scientifiques du Columbia University Medical Center (CUMC), montre que le cacao, forme brute du chocolat noir est une excellente source d'antioxydants et de magnésium qui sont essentiels à la production de testostérone. L'étude parue dans la revue « Nature Neuroscience », indique que les hommes présentant des carences



en magnésium ont des taux de testostérone jusqu'à 20 % inférieurs à ceux dont les taux de magnésium sont adéquats. Le cacao est également riche en flavanol, qui abaisse la tension artérielle et améliore la circulation sanguine. Ajouter une cuillère à soupe de poudre de cacao au thé,

La viande blanche



Lapin, agneau, poulet, volailles contiennent du zinc et des protéines de haute qualité, qui sont essentielles à la production de testostérone. Une étude comparative « Zinc

status and serum testosterone levels of healthy adults », publiée dans « Nutrition » (Mai 1996) souligne que la forte concentration de zinc stimule l'hormone luthénisante, qui, à son tour, favorise la synthèse de la testostérone. Les hommes qui augmentent leur consommation de zinc en mangeant des volailles verront leur taux de testostérone augmenter de manière significative. La viande blanche est également riche en nutriments essentiels comme la vitamine B12 et le sulfate de fer, qui sont importants pour la santé et la vitalité général. Choisir de la viande maigre nourrie à l'herbe. Elle est plus riche en acides gras omega-3 et contribue à maintenir un bon équilibre hormonal.

L'ail



L'ail est un ingrédient puissant pour augmenter les niveaux de testostérone, souligne l'étude « Effect of garlic (Allium sativum) on male fertility: a systematic

review » publiée dans « Journal of Hermed Pharmacology » (October 2018). L'allicine est un composé qui réduit le cortisol, une hormone de stress qui peut inhiber la production de testostérone. L'ail est un allié pour maintenir l'équilibre hormonal. L'ail contient du sélénium et de la vitamine C, tous deux essentiels à la santé hormonale. L'ail peut améliorer la fonction érectile en augmentant la production d'oxyde nitrique, un composé qui aide à dilater les vaisseaux sanguins. Ajouter de l'ail à l'alimentation en l'incorporant aux soupes,

Le wagashi

L'étude « Testosterone therapy in men with androgen deficiency syndromes : an Endocrine Society clinical practice guideline » publiée dans « The Journal of Urology » (2007) indique que le fromage « wagashi » est riche en zinc et en protéines, ce qui contribue à la santé hormonale. Le zinc et les protéines sont importants pour le maintien de la masse musculaire



et de l'équilibre hormonal. Un apport élevé en protéines est associé à des niveaux de testostérone plus élevés.

Pastèque



La pastèque est riche en citrulline, un acide aminé qui peut améliorer la circulation sanguine. La citrulline peut être convertie en arginine

dans le corps, ce qui peut améliorer la production d'oxyde nitrique, un vasodilatateur. Une meilleure circulation sanguine peut, à son tour, avoir des effets positifs sur la santé sexuelle et la libido.

Plusieurs études ont montré que les graines de pastèque, étant une bonne source de zinc, peuvent potentiellement aider à maintenir des niveaux adéquats de testostérone lorsqu'elles sont consommées dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Les graines de pastèque contiennent également des antioxydants comme la vitamine E, qui protègent les cellules du stress oxydatif.

L'aliment idéal n'existe pas.
L'équilibre nutritionnel est
assuré par la consommation
variée, saine et équilibrée
des aliments.

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la santé « AVENIR ». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. « AVENIR »

est produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé « AVENIR » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 90734580

OMS et TikTok contre la désinformation sur la santé



Les médias sociaux peuvent constituer des sources d'information importantes, qui influencent les comportements et les décisions en matière de santé. Un jeune adulte sur quatre cherche activement à s'informer sur les médias sociaux et notamment sur TikTok. Nous savons également que la désinformation et la malinformation sont de plus en plus présentes sur ces canaux numériques. Ce nouveau projet de collaboration entre l'OMS et TikTok entend aider à relever ces défis en faisant la promotion de contenus fondés sur des données scientifiques et en encourageant des dialogues positifs sur la santé.

« Cette collaboration peut être un tournant crucial dans la façon dont les plateformes améliorent leur responsabilité sociale. L'interface entre santé et technologie permet d'échanger avec des personnes de tous âges, partout, au moment de leur choix. En collaborant avec TikTok et d'autres acteurs, nous aidons les gens à accéder à des informations fiables et contribuons à promouvoir le discours scientifique, collectivement, pour aider à façonner un avenir plus sain pour toutes et tous », a déclaré le Dr Jeremy Farrar, Scientifique en chef de l'OMS.

Mobiliser les influenceurs pour améliorer les connaissances en matière santé

Tik Tok, une communauté qui compte plus d'un milliard de personnes dans le monde, utilise sa plateforme et sa technologie pour sensibiliser à la santé et améliorer l'accès à des informations fiables.

En luttant contre la stigmatisation, en diffusant des récits à fort impact, en mettant à disposition des ressources pour celles et ceux qui en ont besoin

et en renforçant les communautés, TikTok entend exercer une influence positive sur le bien-être des gens.

« Nous savons que des millions de personnes se rendent sur TikTok chaque jour pour partager avec les autres et faire communauté, dans tous les domaines de leur vie, y compris en matière de bien-être. Notre objectif est qu'ils puissent trouver des informations fiables sur ce sujet important. C'est pourquoi nous sommes ravis de collaborer aujourd'hui avec le réseau Fides d'influenceurs de la santé, créé par l'Organisation mondiale de la Santé, afin de renforcer encore cet engagement en mettant à disposition un contenu attractif et faisant autorité en matière de bien-être mental », a déclaré Valiant Richey, Responsable mondial de la sensibilisation et des partenariats pour la confiance et la sécurité chez TikTok.

Le Dr Alain Labrique, Directeur du Département Santé numérique et innovation à l'OMS, a souligné l'importance de cette initiative : « Les créateurs qui comprennent les besoins de leur public ont une occasion unique de faire le lien entre science et vie quotidienne. C'est là que l'OMS peut agir pour aider les influenceurs à fournir des informations scientifiquement fondées, en veillant à ce que les conversations sur la santé sur des plateformes comme TikTok aient un impact et se fondent sur des données fiables. »

Cette collaboration permettra d'amplifier les efforts engagés autour d'un certain nombre de thèmes de santé importants, en transposant des informations scientifiques en du contenu vidéo pertinent et facile à assimiler et en apportant un soutien accru aux influenceurs via les programmes de formation de créateurs de TikTok.

Source: OMS

Spiruline; traiter hypertension



Image de la spiruline

Toutes les études faites sur la spiruline disent en substance: «La spiruline est bénéfique contre l'hypertension grâce à sa riche composition en nutriments, notamment les Oméga-3, qui favorisent la vasodilatation et aident à réduire l'inflammation chronique. Elle contribue également à diminuer le taux de cholestérol, ce qui peut avoir un impact positif sur la pression artérielle». Il s'agit d'une algue qui se développe dans l'eau fraîche et salée.

D'après plusieurs recherches en nutrition, il s'agit de l'aliment le plus nutritif au monde. Riche en fer, protéines, calcium, magnésium et d'autres nutriments importants, elle a des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes.

Tout ceci lui confère des vertus pour contrôler la glycémie, combattre l'inflammation chronique, protéger contre le cancer et abaisser la tension artérielle. Les effets antioxydants de la spiruline aident à réduire le stress oxydatif, à la relaxation des vaisseaux sanguins et une meilleure régulation de la pression artérielle.

L'hypertension artérielle, est une maladie chronique caractérisée par une élévation anormale de la pression exercée par le sang sur les parois des artères. Elle est souvent associée à des facteurs de risque tels que l'âge, le tabagisme, l'obésité et un mode de vie sédentaire. Les complications graves incluent les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies rénales. Les symptômes courants de l'hypertension sont entre autres les maux de tête, une vision floue et une fatigue excessive, l'insomnie.

Les bienfaits de la spiruline chez les hypertendus

Une étude réalisée en 2016 par l'Université des Sciences Médicales de Pologne avait déjà révélé que la spiruline réduisait l'hypertension et favorisait la perte de poids. D'après une étude menée en Italie, la spiruline contient un peptide appelé SP6 qui incite la libération d'oxyde nitrique. L'oxyde nitrique détend

les artères, ce qui abaisse la tension artérielle. Les chercheurs ont donc injecté le SP6 à des souris souffrant d'hypertension. Après 3 mois, la tension artérielle des rongeurs a chuté de 7 points. Les auteurs de l'étude ont conclu que le SP6 issu de la spiruline pourrait être utilisé en complément des médicaments pour combattre l'hypertension. Soit, l'hypertendu peut juste consommer au quotidien la spiruline pour agir efficacement sur sa tension. Les suppléments de spiruline sont dans les magasins d'aliments naturels au Togo, en Afrique et dans le monde sous forme de capsules, de comprimés et de poudre.

Comment consommer la spiruline ?

Les capsules et comprimés sont à prendre selon la posologie indiquée sur la boîte ou d'après le conseil du spécialiste vendeur.

En poudre, on peut l'ajouter à tous les jus naturels (bissap, ananas, orange, pastèque, citron, autres). On peut aussi la saupoudrer sur des salades ou dans des soupes. La dose standard de spiruline est comprise entre 1-3 grammes mais les doses peuvent aller jusqu'à 10 grammes par jour. Une étude réalisée aux USA, précise que la consommation de la spiruline n'a aucun effet indésirable majeur sur la santé.

Importance de la gestion de l'hypertension

La gestion appropriée de la tension permet non seulement de prévenir les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, mais aussi de maintenir une pression artérielle stable et contrôlée. Pour y parvenir, il est recommandé de suivre un régime équilibré, de faire régulièrement de l'exercice physique, d'éviter de fumer et de limiter la consommation excessive d'alcool. De plus, il est essentiel de prendre les médicaments prescrits selon les instructions du médecin et de le consulter régulièrement pour des contrôles périodiques.

par Gamé KOKO

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la santé «ABEILLE D'ABORD». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. «ABEILLE D'ABORD» est

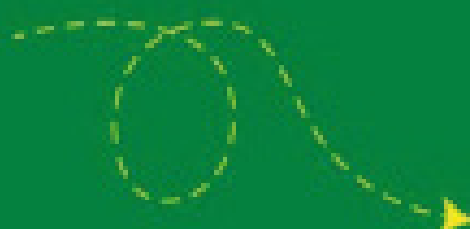
produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé «ABEILLE D'ABORD» c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp :91 71 87 08

Avoir un système immunitaire fort et sain est indispensable pour faire face aux différents virus et pathogènes qui attaquent quotidiennement l'organisme et qui peuvent menacer notre santé.



L'APPLICATION PRESTA+ de l'INAM est désormais sur Play Store



Téléchargez et installez PRESTA+
sur téléphones androïdes et tablettes.

PRESTA+, votre outil d'aide à :

- La prescription et à la dispensation
efficaces des médicaments
remboursables par l'assurance maladie
- La consultation des actes remboursables
et des centres de soins conventionnés

