



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° 810 du 09 Avril 2025

Sauces à 3, 4, 5 pièces: **attention** à la santé du coeur



4

IMAGE D'UNE SAUCE A 4 PIECES

Activité physique et santé:
Interview du Dr Kouvahey

4

Maladies du pancréas :
signes d'alerte

3

L'OMS en crise :
l'Afrique risque gros

4



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie ISIS	Noukafo
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafo
SANTE-EDUCATION	Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

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

20 SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social,
SANTÉ-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
Yendoumi KOLANI

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

Maladies du pancréas : signes d'alerte

Le pancréas, une glande située derrière l'estomac en haut de l'abdomen, joue un rôle indispensable dans le corps. Il produit des enzymes qui facilitent la digestion ainsi que des hormones, telles que l'insuline et le glucagon, qui régulent le niveau de glucose dans le sang. Cependant, cet organe peut être affecté par plusieurs maladies graves. Quelles sont les principales maladies et leurs symptômes ?



Un homme souffrant d'une pancréatite

La pancréatite aiguë

Des douleurs intenses situées dans le haut de l'abdomen, irradiant jusqu'au dos, peuvent signaler une pancréatite aiguë. Cette inflammation brusque du pancréas survient souvent après un repas copieux et oblige le patient à se pencher vers l'avant pour soulager la douleur. D'autres symptômes tels que des nausées et des vomissements peuvent également apparaître. Le diagnostic est confirmé par un taux élevé de lipase dans le sang.

Les douleurs de pancréatite ne doivent pas faire exclure un cancer du pancréas, notamment si la masse est située au niveau de la tête du pancréas. Une tumeur obstruant le canal de Wirsung peut en effet provoquer une pancréatite.

La pancréatite chronique

Des difficultés à digérer, une perte d'appétit et des diarrhées grasses et malodorantes sont des signes évocateurs d'une pancréatite chronique. Dans la mesure où le pancréas participe à la digestion des aliments, une atteinte du pancréas peut entraîner une malabsorption des graisses. Cette inflammation persistante du pancréas provoque des lésions irréversibles, affectant son fonctionnement normal.

Le cancer du pancréas

Le cancer du pancréas est souvent diagnostiqué à un stade avancé en raison de l'absence de symptômes spécifiques au début de la maladie. Les signaux d'alerte

incluent une fatigue importante, une perte de poids inexpliquée et un ictère (jaunissement de la peau et du blanc des yeux). Ce dernier symptôme résulte de la compression du canal cholédoque par la tumeur, empêchant l'évacuation de la bile du foie vers l'intestin. Des difficultés à digérer et des diarrhées grasses et malodorantes peuvent aussi être révélatrices d'un cancer.

Le pancréas et la glycémie

Une hyperglycémie persistante peut indiquer un problème pancréatique. Le pancréas régule le taux de sucre dans le sang, et toute perturbation de son activité hormonale peut entraîner un diabète. Ainsi, des troubles inexpliqués de la glycémie doivent inciter à consulter un spécialiste.

Quand consulter un médecin ?

Si un symptôme persiste et que l'état de santé se dégrade, il est important de consulter rapidement un médecin. Des analyses approfondies et des examens d'imagerie peuvent permettre d'identifier la cause et d'instaurer un traitement adapté.

La prise en charge précoce des maladies pancréatiques est essentielle pour améliorer les chances de guérison et limiter les complications.

par Raymond DZAKPATA

Source : Dr Alice Boilève, Oncologue médical spécialiste des cancers digestifs à l'institut Gustave Roussy (France)

ils ont dit...



Dr Odette Sikavi Fagbagnon,
Chirurgienne-Dentiste
(Togo)

« La mauvaise haleine a plusieurs causes : 70% des halitoses sont d'origine buccale (la mauvaise hygiène bucco-dentaire, les caries dentaires, etc....) et les 30% proviennent de maladies générales (comme le diabète, les maladies du foie, des reins, les sinusites, les parasitoses)... Dans tous les cas d'halitose, le métabolisme des microbes de la bouche vont produire des composés volatils sulfurés (CVS) qui sont des gaz malodorants. Quand on porte le masque, ces gaz sont concentrés à l'intérieur du masque et le sujet va forcément le sentir.

Il faut observer une hygiène bucco-dentaire rigoureuse c'est-à-dire bien se brosser les dents après chaque repas avant de remettre son masque. Le soir au coucher ne pas oublier de se brosser les dents et d'utiliser les fils dentaires. Se faire détartre les dents chez un chirurgien-dentiste deux fois par an. C'est indispensable pour tout le monde. »

PHARMACIE DE GARDE DU 07/04/25 au 14/04/25

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
BIOVA	Bd. Houphêt-Boigny	70 23 19 23
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
KODJOVIKPOE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT à MANGER	96 77 33 33
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTÉ	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AÉROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	96 80 09 28
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
BETHEL	ADIDOGOME Soviéépé, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoé-Gbomamé à 200 m de la station total	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
GREENRX	Segbe Non loin du Rond-point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	96 80 09 62
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avéddji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 21 25 97
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LIDDI	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP	70 90 19 60
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte Nationale N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 en face de la Station Sanol	93 70 34 78
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITÉ DU CAMP GP	70 41 44 13
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	96 12 26 06
SIKA	DJAGBLE, à 200m du complexe scolaire la Perseverance	92 62 06 51

Journée mondiale de la santé (7 avril)

L'OMS en crise : l'Afrique risque gros

Le 7 avril passé, à l'occasion de la Journée mondiale de la santé, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a célébré ses 77 ans d'existence. Mais, cette année, cet anniversaire coïncide avec un défi majeur pour l'OMS : le retrait des États-Unis d'Amérique, un des principaux contributeurs financiers de l'organisation. Cette décision, prise après des tensions politiques, a des conséquences graves sur le financement et la gestion de la santé mondiale, notamment dans un contexte de pandémie mondiale qui a mis à l'épreuve le système sanitaire international.

Depuis sa création en 1948, l'OMS a joué un rôle important dans la coordination des efforts mondiaux en matière de santé publique. Elle a notamment mené des campagnes de vaccination contre la polio, l'éradication de la variole, ou encore la lutte contre le paludisme. Toutefois, depuis plusieurs années, l'organisation est confrontée à des problèmes financiers croissants, exacerbés par le retrait des États-Unis.

L'impact du retrait des États-Unis sur l'OMS

Les États-Unis ont longtemps été le plus grand contributeur de l'OMS, représentant environ 15% de son budget annuel. Mais sous la présidence de Donald Trump, les États-Unis ont décidé de suspendre leur financement de l'organisation. Une décision qui affecte déjà le fonctionnement de l'OMS, à un moment où la situation de la santé mondiale exige plus de financements que dans le passé.

A cet effet, l'OMS prévoit une réduction de son budget de 20%, une situation alarmante qui pourrait entraver son efficacité dans la gestion des crises sanitaires mondiales. Le budget de l'organisation, déjà limité par rapport aux besoins mondiaux, subit donc un dur coup avec l'absence de la contribution américaine à la hauteur de ses attentes. Cette baisse de financement menace directement la capacité de l'OMS à déployer ses actions, notamment dans les pays en développement où les besoins en matière de santé publique sont les plus urgents.

Les difficultés internes et la gestion de la santé mondiale

Si la situation financière de l'OMS est

préoccupante, ses difficultés internes sont également un sujet de débat. Des critiques sont toujours faites sur sa capacité à coordonner la réponse mondiale aux pandémies, sa lente réaction face à certaines crises, ainsi que son manque d'indépendance par rapport aux intérêts politiques des pays membres. Dans le contexte actuel, où la mondialisation des menaces sanitaires, nécessite une action concertée, l'OMS doit faire face à un manque de ressources humaines et financières pour remplir pleinement son mandat.

Que doit faire l'OMS pour sauver la situation ?

Selon Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, l'actuel Directeur Général de l'OMS : « La santé mondiale ne peut pas être laissée entre les mains d'un nombre limité de pays. Nous devons diversifier les financements et garantir une gestion équitable des ressources ». Ces propos rejoignent les recommandations de Dr. Margaret Chan, ancienne Directrice Générale de l'OMS, qui met l'accent sur la nécessité d'un financement plus inclusif et transparent pour éviter que l'OMS ne soit tributaire des volontés politiques de quelques pays puissants.

L'OMS a-t-elle un avenir sans les États-Unis ?

L'avenir de l'OMS est aujourd'hui incertain pour certains spécialistes. Selon Dr. Peter Piot, Epidémiologiste et Directeur du Centre de recherche en santé mondiale de l'Imperial College London : « L'OMS reste essentielle, mais elle doit évoluer pour répondre aux réalités géopolitiques actuelles. Sans réformes structurelles et un financement stable,



Image d'un service de soins

elle risque de devenir un acteur secondaire sur la scène mondiale. L'OMS doit se réinventer pour conserver son rôle de leader dans la gestion de la santé mondiale ».

Conséquences des déboires de l'OMS sur l'Afrique

Le retrait des États-Unis de l'OMS a des conséquences particulièrement lourdes pour l'Afrique. Dr. Agnes Binagwaho, ancienne ministre de la Santé du Rwanda et chercheuse en santé publique, rappelle que « l'Afrique reste dépendante des ressources de l'OMS pour lutter contre les épidémies ». L'OMS a joué un rôle clé en Afrique pour renforcer les capacités locales de réponse aux urgences sanitaires. La réduction des financements risquerait de fragiliser ces efforts, d'autant plus que les systèmes de santé des pays africains sont souvent sous-équipés et sous-financés. De plus, la pandémie de COVID-19 a révélé les faiblesses structurelles des systèmes de santé africains, souvent confrontés à des pénuries de médicaments, de personnel médical et de matériel sanitaire.

L'OMS, en coordination avec l'Organisation mondiale de la santé pour l'Afrique (OMS-Afrique), a permis d'apporter une réponse régionale

en fournissant des ressources pour la vaccination et la sensibilisation. Une réduction de ses fonds pourrait empêcher une réponse efficace à de futures crises sanitaires.

Ce que doivent faire les pays africains

Les pays africains doivent impérativement renforcer leurs systèmes de santé locaux. Selon Dr. John Nkengasong, ancien Directeur du Centre africain de contrôle et de prévention des maladies (CDC Afrique), « les pays africains doivent développer des infrastructures sanitaires solides, investir dans la formation du personnel médical, et surtout, augmenter leurs dépenses de santé publiques ».

De plus, la coopération régionale devrait être privilégiée, en renforçant les capacités de l'OMS Afrique et en établissant des partenariats avec d'autres pays du Sud global. L'Afrique doit aussi encourager des partenariats public-privé et mobiliser des ressources au niveau continental, comme le mécanisme de financement de la santé africaine, qui pourrait réduire la dépendance vis-à-vis des financements internationaux. Il faut de la volonté politique au niveau de chaque pays et au niveau des régions.

Santé Chronique

par Gamé KOKO

Isolement social : causes et signes

La population est aujourd'hui en situation d'isolement et une personne sur trois n'a aucun ou qu'un seul cercle de sociabilité. L'isolement n'est pas un phénomène marginal. L'isolement social désigne le manque d'interactions sociales d'un individu. L'isolement renvoie à la rareté des liens entretenus par un individu dans plusieurs sphères de la vie sociale comme le travail, la famille, les relations amicales, professionnelles ou le milieu associatif. Quels peuvent être alors ses signes ?

Comment repérer une personne isolée ?

L'isolement social se manifeste par un retrait des activités sociales. Les personnes peuvent cesser de participer à des loisirs qu'elles appréciaient auparavant tels que les sorties culturelles, les restaurants avec des amis, un repli sur soi et une difficulté à établir des contacts.

Pour mesurer l'isolement, on considère la fréquence des contacts avec cinq réseaux : famille, amis, voisins, collègues et associations. Une personne est considérée isolée si elle n'a de contact de visu avec ces réseaux que quelques fois par an ou jamais.

Isolement social et solitude : quelle différence ?

La solitude est un ressenti personnel qui peut être choisi et non souffrant. L'isolement social, en revanche, se caractérise par un manque durable de relations sociales et peut générer souffrance et détresse.

Causes de l'isolement social

L'isolement peut résulter de divers événements tels que la rupture familiale, le divorce, le veuvage, la perte d'emploi. Il y a également le handicap ou la maladie chronique, la précarité économique, le départ à la retraite.

Certaines populations sont plus à risque dont entre autres les personnes âgées, les jeunes adultes, les chômeurs, les personnes en situation de handicap, les aidants familiaux.

Conséquences sur la santé

L'isolement social a des impacts négatifs sur la santé dont la santé mentale avec une augmentation du risque de dépression, anxiété, déclin cognitif. On peut observer au niveau de la santé physique, une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et aussi une espérance de vie réduite. Une étude américaine a montré que chez les personnes âgées, la



Une femme qui est dans la solitude

solitude augmente le risque de mort prématurée de 14 %.

Comment rompre l'isolement social ?

La lutte contre l'isolement social est complexe. Dans les trajectoires biographiques des personnes isolées, il peut y avoir des déceptions, des moments de rupture successifs qui font qu'elles n'ont pas forcément envie de se confronter au regard ou au jugement des autres. Dans ces conditions,

lorsque l'isolement est plus choisi que subi, il est parfois délicat de le rompre. La lutte contre l'isolement repose sur plusieurs initiatives qui sont entre autres, encourager la personne à participer à des activités sociales, rejoindre des clubs de lecture, faire des activités physiques sportive. Si l'isolement devient trop difficile à gérer, consulter un professionnel de santé, en particulier un psychologue.

Source: Santé Magazine

Santé Bien-Etre

par Raymond DZAKPATA

Sauces à 3, 4, 5 pièces : attention à la santé du coeur

Les sauces à 3, 4, 5 pièces, reines des tables africaines, notamment au sud du Togo et du Bénin, séduisent par leur opulence. Viandes, poissons, crustacés, peau de bœuf (akpama) : un mélange explosif de saveurs qui fait saliver. Cette sauce symbolise la capacité des ménages riches à faire des plats au budget élevé, et à consommer pendant un seul repas l'essentiel des protéines animales et aquatiques disponibles sur le marché. Malheureusement, derrière cette façade de richesse nutritive, se cache un risque, une réalité alarmante. L'accumulation de graisses, de sel et d'additifs, les mélanges hétéroclites qui transforment ces délices en une bombe calorique, une menace à long terme pour la santé.



Image d'une sauce à 3 pièces

Les sauces à 3, 4, 5 pièces sont de véritables concentrés de saveurs, qui fournissent un apport protéique considérable grâce à la diversité des viandes, poissons et crustacés qui les composent.

La sauce à plusieurs pièces, est la plupart du temps, préparée avec du Adémè, Gombo et Dékou (sauce graine). Elle fournit également une palette de micronutriments essentiels tels que le fer pour l'énergie, le zinc pour l'immunité, et les oméga-3 pour le coeur.

Cependant, cette sauce contient un excès de graisses saturées qui provient des viandes grasses et des abats. Ainsi que d'une quantité importante

de sel et d'additifs, issus des cubes d'assaisonnement et autres ingrédients.

L'impact des sauces à 3,4,5 pièces sur la santé

Il est établi que plusieurs pathologies courantes trouvent leurs racines dans les habitudes alimentaires. La consommation excessive des sauces à plusieurs pièces, perçues comme une qualité nutritionnelle, peut plutôt causer de graves dommages sur la santé.

Risque des maladies cardiovasculaires

L'abondance de graisses saturées dans les sauces dites 3,4,5 pièces est un danger majeur pour le coeur et

les vaisseaux sanguins. Ces graisses, présentes en grande quantité dans les viandes grasses favorisent l'accumulation de cholestérol sur les parois artérielles. Ce phénomène, appelé athérosclérose, réduit le diamètre des artères, entrave la circulation sanguine et de l'oxygène. Ceci augmente le risque de formation de caillots dans les artères. L'hypertension artérielle, autre conséquence des sauces à plusieurs pièces avec l'excès de graisses saturées, soumet le coeur à un travail excessif, pouvant entraîner des complications graves telles que l'accident vasculaire cérébral (AVC) ou l'infarctus du myocarde.

Troubles digestifs

Mélanger plusieurs protéines animales rend la digestion plus difficile. Riches en protéines animales variées, en huile, la sauce à 3, 4, 5 pièces représente un défi pour le foie et l'organisme. La combinaison de viandes, poissons et crustacés, souvent cuisinés avec une quantité importante d'huile et d'épices fortes, peut entraîner des troubles digestifs tels que des ballonnements, des douleurs abdominales et des problèmes de transit. **La digestion lente et difficile de ces aliments peut également provoquer des reflux gastro-œsophagiens et des brûlures d'estomac. C'est aussi un facteur des hémorroïdes.**

Rétention d'eau et hypertension

L'ajout excessif de sel et d'additifs dans ces sauces au travers des cubes d'assaisonnement favorise la rétention d'eau et l'hypertension. Le sel, en retenant l'eau dans l'organisme, augmente le volume sanguin et la pression artérielle.

Les additifs, quant à eux, peuvent perturber l'équilibre électrolytique

et aggraver la rétention d'eau. L'hypertension, si elle n'est pas contrôlée, peut endommager les organes vitaux tels que les reins, le coeur et le cerveau.

Conseils pour une consommation plus saine

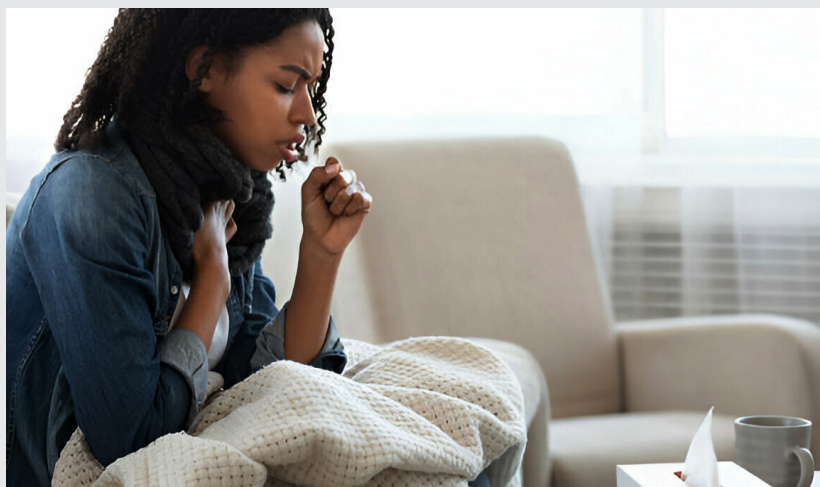
Il est conseillé, pour une bonne alimentation, de faire attention à la composition et saturation des sauces. « Limiter les viandes grasses et privilégier les viandes maigres (poulet sans peau, poisson, dinde). Varier les sources de protéines en ajoutant des légumineuses (haricots) pour équilibrer. Utiliser moins d'huile et de sel, en misant sur les épices et les aromates naturelles. Privilégier une cuisson douce (grillé, bouilli) plutôt que frite pour préserver les nutriments et éviter l'excès de graisses », suggère Yasmine Zerbo, Nutritionniste Diététicienne (Burkina Faso).

Dans ses conseils sur la préparation des sauces graine (dékou detsi), le spécialiste de l'hygiène et de la qualité des aliments, Kponou Tobossi exhorte à réduire le cube pour la préparation des sauces à plusieurs pièces dont « dékou detsi » (sauce graine); qu'elle soit plutôt riche en poissons (fumés, ou séchés) au lieu de la viande rouge et la peau de boeuf (Akpama). A la place des viandes, mettre des légumes feuilles, (Gboman, Aloman, Awonto, Adémè, Esrou, Moringa, agbissan (aubergine), gombo, pour que les fibres issues de ces légumes réduisent au niveau de l'intestin grêle, le passage des molécules lipidiques dans le sang. Le surplus de glucides est transformé en sucre dans le foie et présente un risque de surcharge lipidique qui aboutit au diabète de type 2.

Experts : Yasmine Zerbo, Nutritionniste Diététicienne (Burkina Faso) & Mathieu Tobossi, spécialiste en hygiène et qualité des aliments (Togo)

par Gamé KOKO & Esther KOLANI

Toux : éviter les antibiotiques



Une femme qui tousse

La toux est un mécanisme protecteur destiné à expulser le mucus, les germes ou les substances irritantes présents dans les voies respiratoires. Après un rhume ou une grippe, il est

également normal que la production de mucus provoque une toux « profonde ». **La douleur à la poitrine lorsqu'on tousse est normale, puisque la toux sollicite toute la poitrine (des os et des muscles).**

Dans la plupart des cas, la toux disparaît spontanément après quelques jours. Le traitement antibiotique est inutile dans la majorité des cas, et il peut même être nocif.

Voici pourquoi : « les antibiotiques ne sont généralement d'aucune utilité contre la toux aiguë. Ils ne permettent pas de guérir plus vite. Les infections des voies respiratoires basses les plus courantes sont causées par des virus sur lesquels les antibiotiques n'agissent pas. Les infections respiratoires causées par des bactéries disparaissent généralement rapidement. Des recherches ont montré que les antibiotiques peuvent à peine réduire la durée de la maladie d'environ un jour, pour une durée totale de 3 à 4 semaines », fait savoir Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la clinique Floréal (Lomé). Les antibiotiques ne sont indiqués que si les symptômes

ne disparaissent pas après quelques semaines ou s'ils s'aggravent, souligne-t-il. Ils peuvent également être utiles face à des causes moins fréquentes de la toux, comme la pneumonie et des infections bactériennes spécifiques.

Par ailleurs, « les antibiotiques peuvent être nocifs. L'administration inconsidérée d'antibiotiques provoque un mécanisme de résistance bactérienne : avec le temps, les bactéries développent des défenses contre ces médicaments, ce qui les rend moins efficaces, sur un plan personnel et à l'échelle de la population. La prise d'antibiotiques réduit la résistance naturelle à l'infection », indique Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste.

Les antibiotiques peuvent avoir des effets secondaires désagréables entre autres diarrhée, éruption cutanée, malaise, et, dans de rares cas, des effets plus graves comme une perte de connaissance.

par Jean ELI

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

Jean-Louis Moré

Reconnaître et soigner la dépression des personnes âgées

La dépression est un trouble mental qui se manifeste principalement par une douleur morale (tristesse intense), une perte d'envie de mener des activités de la vie (anhédonie). Lorsque cet état dure plus de deux semaines ou de manière chronique, on parle de dépression. Elle survient lorsque la personne est soumise à des facteurs externes et internes qui deviennent de plus en plus récurrents tels l'excès de travail, le manque de repos à la maison, certaines maladies, le stress chronique, les problèmes de famille, etc. La particularité chez les personnes âgées, c'est qu'elles cumulent plusieurs facteurs favorisant sa survenue. Comment y remédier ?



Une personne âgée dépressive

La dépression est une affection importante chez la personne âgée en raison de sa fréquence, mais aussi de ses conséquences du point de vue individuel, familial et sociétal. Selon l'OMS, la dépression toucherait 4,4% des personnes dans le monde, soit environ 300 millions de personnes. Et la prévalence augmente avec l'âge pour atteindre son pic vers l'âge de 60-65 ans, au moment du passage à la retraite.

Qu'est-ce la dépression de la personne âgée ?

Selon le DSM-5 (ouvrage de référence en psychiatrie), **la dépression se traduit par une humeur dépressive très basse (qui n'est pas systématique chez le sujet âgé), une perte d'intérêt et de plaisir, une baisse d'estime de soi, un sentiment de culpabilité, une indécision et des pensées morbides récurrentes, les troubles du sommeil, de l'alimentation (qui se traduisent le plus souvent par une perte de poids et une anorexie chez la personne âgée), une fatigue intense (asthénie) ainsi qu'une diminution des capacités cognitives (qui ne doit**

pas être confondue avec des signes de sénilité) sont associés à la maladie.

Quelles sont les causes ?

La recherche a mis en évidence l'implication de nombreux facteurs biologiques, parmi lesquels le déséquilibre de plusieurs neurotransmetteurs, car en vieillissant les cellules de l'organisme aussi subissent le coup de l'âge.

Les principaux neurotransmetteurs identifiés sont la sérotonine et la noradrénaline. Des travaux démontrent qu'une personne, dont les parents souffrent ou ont souffert de dépression, présente un risque accru (2 à 4 fois supérieur) de souffrir elle-même de dépression au cours de sa vie à son tour.

On peut citer des facteurs environnementaux entre autres l'isolement social, les conflits interpersonnels, le départ à la retraite, la perte de ses proches, le veuvage, les problèmes financiers, le placement en maison de retraite, la prise de traitements médicamenteux dépressogènes. Certaines maladies aussi peuvent conduire à la dépression telles : l'accident

vasculaire cérébral, la maladie de Parkinson, la démence, l'insuffisance cardiaque, les douleurs chroniques (VIH/sida, HTA, diabète), le cancer, les déficits sensoriels, les pertes d'autonomies liées à la sénilité.

Une personne âgée ayant cumulé plusieurs expériences douloureuses au cours de sa vie, l'isolement, le repli sur soi, les pensées morbides perturbent son quotidien. Tous ces éléments sont des causes supplémentaires que les personnes âgées accumulent et qui font qu'elles dépriment plus souvent que les adultes.

Peut-on la soigner ?

Afin d'éviter toute détérioration de la santé ou le suicide (très fréquent chez les personnes âgées) des patients, une prise en charge est indispensable. Mais celle-ci doit prendre en compte les spécificités liées à l'âge des patients.

La dépression est une pathologie qui se soigne. Il y a deux grands groupes de traitement : les **médicamenteux et les soins psychologiques**. En gériatrie, on commence toujours par le traitement psychologique parce que c'est celui qui marche le mieux avec sans effets secondaires, car il est fait sans médicament.

Si l'on prend comme exemple le cas des deuils que les personnes âgées expérimentent très souvent. Un couple qui a vécu plusieurs années ensemble et qu'il y a un des conjoints qui décède, l'autre survivant va vivre une période de deuil qui est tout à fait normal. Mais au-delà d'une année, si la personne est toujours renfermée, déprimée et n'a plus goût à rien, il faut considérer que c'est plutôt une dépression qu'un deuil et en ce moment il faut la traiter. Ce qui va le plus aider la personne ce ne sont pas les médicaments, mais le fait de pouvoir discuter avec quelqu'un pour extérioriser sa tristesse. Le traitement idéal c'est la psychothérapie.

Dans certains cas, on peut ajouter les médicaments quand il y a une forte dépression, mais les médicaments seuls ne sont pas suffisants et doivent surtout être utilisés avec parcimonie.

Conseils aux personnes âgées

Apprendre à être résilient. Savoir

relativiser les choses. Utiliser les expériences acquises pendant toute cette vie et les mettre en pratique. Lorsque les capacités propres de résilience sont dépassées, ne pas hésiter à ouvrir la bouche pour demander de l'aide.

En prévention des symptômes de dépression chez les personnes âgées ou des récurrences, veiller au respect d'une bonne hygiène de vie : pratique d'une activité physique adaptée, alimentation équilibrée, horaires de sommeil réguliers, etc.

Essayer de multiplier les activités (bénévolat, hobbies) et de **communiquer avec l'entourage au maximum. En effet, il faut tâcher d'être entourée autant que possible pour éviter de se sentir abandonnée.**

Resserrer les liens familiaux en pratiquant des activités avec les enfants et les petits-enfants par exemple. A travers leur implication auprès des jeunes générations, les seniors jouent un rôle dans la société, transmettent leur savoir et se sentent utiles. Bref, il faut fuir l'oisiveté.

Par ailleurs, la sensibilisation des proches est également primordiale pour éviter l'apparition d'un état dépressif chez une personne âgée. L'entourage doit aussi accompagner et soutenir la personne âgée: **savoir être présent et se montrer présent pour la personne âgée, apporter de l'amour et surtout du temps à nos aînées.** Se dire que tout changement dans le comportement d'une personne âgée peut être les premiers signes d'une dépression, et ne pas hésiter à demander l'avis d'un personnel de santé. Pour mieux les aider, essayer autant que possible de se mettre à leur place pour les comprendre et ne pas les juger.

L'anxiété et la dépression sont autant de paramètres mesurables qui altèrent la qualité de vie. Elles peuvent conduire aussi conduire aux maladies chroniques, à une atteinte des fonctions cérébrales. La qualité de vie peut être nettement améliorée par une meilleure prise en charge pluridisciplinaire.

Article validé par Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue Clinicien et psychothérapeute au CHU Campus-Lomé

Paris sportifs : Facteur de maladies mentales

Au Togo, comme ailleurs, les paris sportifs en ligne ont envahi le quotidien, promettant gains faciles et adrénaline. Ce jeu, qui consiste à miser de l'argent sur l'issue d'événements sportifs, transforme rapidement le divertissement en compulsion. L'appât du gain facile, les publicités omniprésentes et l'accessibilité des plateformes en ligne alimentent une spirale dangereuse, où les pertes financières s'accumulent et les relations sociales se dégradent.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'addiction aux jeux d'argent comme une maladie, et souligne la gravité des conséquences sur la santé physique et mentale. Les témoignages et les observations cliniques alertent sur l'ampleur du phénomène, en particulier chez les jeunes adultes. « Mon petit frère, un étudiant brillant, a basculé dans les paris sportifs. Au début, c'était des petites sommes, mais ça a vite dégénéré. Il a emprunté une fortune à des amis, à des prêteurs sur gages, pour se refaire. Il ne dormait plus, ne mangeait plus, était constamment irritable et toujours déprimé. Les dettes l'ont rongé, il a même tenté de se suicider. Il a fini par être interné en psychiatrie. Les paris ont failli le détruire pour de vrai. », témoigne Koffi, 33 ans, Patron d'un atelier de soudure à Sagbado.

Les parieurs compulsifs souffrent fréquemment de troubles anxieux, de

dépression et de stress chronique. L'espoir de se refaire après une perte, l'obsession des résultats et la peur de manquer une opportunité créent un cercle vicieux, où l'angoisse et la culpabilité s'intensifient.

Selon une étude faite par l'agence Santé Publique France, il ressort que les troubles anxieux sont quatre fois plus fréquents chez les joueurs pathologiques, et le risque de troubles de l'humeur est également multiplié par quatre.

Au Togo, ces chiffres peuvent être similaires, voire supérieurs, compte tenu des facteurs socio-économiques et culturels spécifiques. Les conséquences ne se limitent pas à la santé mentale. L'isolement social est un autre fléau. Les parieurs s'éloignent de leurs familles et de leurs amis, négligeant leurs responsabilités et leurs relations. Les conflits familiaux éclatent, les dettes s'accumulent, et le risque de suicide augmente. Selon une enquête menée en France, 15,2% des parieurs ont déjà envisagé le



Des jeunes dans un kiosque de paris sportifs

suicide en raison de leur pratique du jeu.

« On note la paupérisation due à des pertes financières importantes avec des implications graves, des difficultés professionnelles, un absentéisme plus important et des difficultés relationnelles pouvant entraîner une perte d'emploi, des problèmes de santé avec une fréquence importante de dépression, d'angoisse et risques de polyaddiction ou la présence simultanée des addictions aux substances et comportementales chez une même personne. On peut citer notamment les problèmes de consommation d'alcool et d'autres types de drogues, des taux plus élevés de suicide, les problèmes familiaux (des séparations, des divorces), et la criminalité pour continuer à jouer.»,

explique Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien/Psychothérapeute au Service de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (SPPM), Spécialiste des addictions au CHU Campus (Lomé).

Une étude récente, publiée dans le « Journal of Gambling Studies », a mis en lumière les liens étroits entre les paris sportifs en ligne et les troubles de santé mentale. Il a été observé une prévalence élevée de dépression et d'anxiété chez les parieurs réguliers, ainsi qu'une augmentation du risque de comportements suicidaires. Ces résultats soulignent l'importance de prendre en compte la dimension psychologique de l'addiction aux paris sportifs.

par Yendoumi K.

Fruits pour éloigner la dépression

D'après les scientifiques de l'Université Aston de Birmingham, plus les personnes mangent souvent des fruits, plus elles obtiennent un score bas pour ce qui est de la dépression et un score élevé pour le bien-être mental. En clair, manger souvent des fruits, oui, mais pas nécessairement beaucoup. **En revanche, ceux qui grignotent fréquemment des aliments salés sont plus susceptibles d'éprouver des « failles mentales quotidiennes » comme le fait d'oublier ses clés, ou encore des symptômes d'anxiété, de stress, de dépression. Manger des fruits**



crus entre autres pomme, agrumes (orange, clémentine, mandarine, mangue). Ils ont une influence positive sur la santé psychologique.

Estime de soi et bonheur passent par la générosité



Des qualités telles que la générosité et l'altruisme apparaissent grandement corrélées au bonheur et à l'estime de soi.

La générosité est définie comme la qualité de quelqu'un qui est enclin à s'occuper des autres sans préoccupation d'intérêt personnel. La générosité a de nombreux bienfaits, tant pour la personne qui donne que pour celle qui reçoit.

Il s'agit de donner de soi, pour la satisfaction de l'autre, sans en attendre un quelconque retour. Sans compter que la satisfaction apparaît partagée puisque ce comportement généreux se traduit aussi par une augmentation de son propre bonheur. Générosité et bonheur améliorent le bien-être individuel et peuvent faciliter la réussite sociétale.

Une dent malade produit une faible érection

Une bonne santé buccodentaire est très importante pour la santé en général et une bonne sexualité, en particulier. Un bon nombre d'hommes n'embrassent pas leur femme et vice-versa parce qu'ils ont peur qu'on sente une mauvaise haleine. On sait que les relations amoureuses et sexuelles sont ternies quand il y a absence de baiser. Dans certains cas, une infection dentaire peut aussi provoquer des troubles de l'érection. Une infection dentaire peut se diffuser dans les vaisseaux sanguins, y compris ceux du pénis. Il sera alors moins irrigué et cela peut, chez certaines personnes, aboutir à des troubles de l'érection. La santé buccodentaire a aussi un impact psychologique.

En effet, les personnes complexées par leur sourire peuvent souffrir d'un



manque de confiance en elles dans les rapports de séduction. On s'est aperçu que la perte des dents chez l'homme induit une perte de virilité et chez la femme une perte de sa sensualité ou de son potentiel de séduction.

Manger des légumes limite les risques d'AVC



L'alimentation végétale a notamment été associée à une réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de cancer

ou encore de diabète. Selon une étude sortie dans la revue «*Neurology*», **une alimentation à base de végétaux, de céréales complètes et de haricots ainsi qu'une diminution de la consommation de céréales raffinées et de sucres ajoutés réduit jusqu'à 10% le risque d'accident vasculaire cérébral ischémique, qui se manifeste par un blocage de la circulation sanguine dans le cerveau. Les personnes qui mangent le plus d'aliments végétaux présentent un risque global d'AVC inférieur de 10% et de 8% pour l'AVC ischémique, comparé aux personnes qui en consommaient le moins. L'AVC ischémique représente environ 85% de tous les AVC. Une grande quantité de végétaux dans son alimentation s'avère précieuse pour limiter les risques.**

Prenez soin de votre santé au quotidien

Compulsions alimentaires : astuces pour la contrôler

La nourriture apporte-t-elle du bonheur ? On vit dans une époque durant laquelle on a tendance à manger plus que de raison. On est alors guidé par une pulsion qui oblige à manger par exemple au restaurant fast food ou un bar, à aller grignoter durant la nuit alors qu'on doit dormir, ou à s'arrêter dans une pâtisserie pour acheter un gâteau ou un croissant appétissant. Pourquoi le fait-on ? Comment expliquer les compulsions alimentaires ?



Une femme qui mange

« Lorsque je suis stressé ou anxieux, j'ai davantage envie de manger », affirme Justin, 31 ans, Secrétaire administratif dans une agence de communication à Lomé. Lorsqu'on est anxieux, on a tendance à manger en plus grandes quantités. Cela va donc logiquement faire prendre du poids, ce qui va préoccuper encore plus. C'est un problème très fréquent, qui oblige parfois à poser ce type de questions: « Ai-je vraiment faim ? Dois-je manger car mon corps en a besoin, ou seulement par gourmandise ? Ou alors pour combler un vide que je ne parviens pas à expliquer ? ».

En premier lieu, si on se pose ce genre de question, c'est une excellente chose. On a clairement l'intention de découvrir ce qui se cache derrière ce comportement autodestructeur.

Cependant, certaines personnes ne se rendent pas compte de ce phénomène, et continuent à manger de manière démesurée. Ainsi des problématiques et facteurs sont derrière les compulsions alimentaires.

Problème émotionnel

Derrière ces compulsions alimentaires, il se cache souvent un problème émotionnel. La nourriture est un moyen facile et rapide d'obtenir une sensation de satisfaction.

Un aliment très sucré, un petit caprice salé, ou un aliment gras, sont autant de petits plaisirs qui permettent de remplir de bonheur pendant quelques instants. Le sucre libère des endorphines dans notre cerveau, et permet d'oublier tous les problèmes émotionnels l'espace d'un instant.

Problèmes de couple

Souvent, les problèmes de couple sont à l'origine du cercle vicieux. Les compulsions alimentaires sont souvent générées par des disputes, et la personne qui en souffre peut prendre du poids. Il y a certaines choses qu'on aimerait parfois dire à son partenaire, mais on n'ose pas. On n'est pas heureux, et on ne sait pas vraiment comment aborder ce problème. Et au lieu de faire face à ces questions, on se réfugie dans la nourriture.

Problèmes d'image et d'amour de soi

Les compulsions alimentaires peuvent également être provoquées par des problèmes d'image et d'amour de soi. Ce dégoût pour soi-même peut entraîner de l'anxiété, une insatisfaction permanente qui va être comblée par la nourriture.

Parce qu'un paquet de chips, ou biscuit par exemple, empêche de trop penser, et parce qu'un bon gâteau permet de combler le vide lorsqu'une personne n'arrive pas à dormir la nuit.

Le stress

Le stress est également l'un des principaux responsables de ces terribles compulsions alimentaires. **On rentre du travail, très stressé, et alors qu'on prend un bon bain pour essayer de se détendre, on sent comme un grand vide dans l'estomac, qui ne demande qu'à être comblé par un gâteau, un fast food. Les compulsions s'installent parfois dans le quotidien sans qu'on s'en rende compte. A ce moment, l'acte de manger devient un moyen quotidien de se relaxer. Du moment qu'on donne du travail à l'estomac, on se sent satisfait et apaisé.**

Contrôler les compulsions alimentaires

Identifier l'origine : En premier lieu, et de manière assez logique, on doit d'abord identifier l'origine du problème qui provoque ces compulsions. Est-ce à cause du travail ? A-t-on des problèmes de couple, ou avec la propre image ? Essayer de trouver la force et le courage nécessaire pour affronter ces problèmes, et être plus heureux.

Écouter le corps : A-t-on réellement faim ? Lorsqu'on grignote, se demander toujours si le corps est réellement en train de demander de la nourriture. Le plus souvent, il demande plutôt des solutions pour apaiser ce qui préoccupe le cerveau. Ne le pas le noyer pas constamment sous de la nourriture, car la sensation de faim n'est pas réelle.

Respirer : A chaque fois qu'on ressent un grand vide dans l'estomac, faire de petits exercices de relaxation. Inspirez doucement, mettre la main sur l'estomac, et expirer profondément. Répéter cette opération 5 fois par jour, et essayer de se détendre.

Manger des aliments sains : Il existe des aliments très sains qui vont permettre de ne plus souffrir de compulsions alimentaires. Ils sont très utiles au corps, en plus d'être très sains. Parmi ces aliments, on retrouve entre autres les fruits (les pommes, les bananes), les légumes (les épinards, les laitues), les infusions (pissenlit, menthe).

Sortir marcher : C'est une habitude très saine, et très thérapeutique. Passer une heure à l'air libre va aider à relativiser les problèmes, à soulager l'anxiété, à mettre en route le cœur et à libérer l'esprit. Après une petite marche, on verra les choses d'une toute autre manière.

Article validé par Dr Essoreke Tchaou, Nutritionniste-Diététicien, Responsable du Cabinet « Santé Durable » (Lomé)

Activité physique et santé : Interview du Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport (Togo)

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

Prescrire du sport sur ordonnance, c'est possible. Le médecin du Sport, Dr Damien Ekoué-Kouvahey explique pourquoi ce dispositif a toute sa place dans une société où sévit les maladies chroniques. Il parle de tous les bienfaits de l'activité physique sur l'organisme.



Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport

Santé-Education : Qu'est-ce que le sport santé sur ordonnance ?

Dr Damien Ekoué-Kouvahey : C'est la prescription d'activité physique sur ordonnance en prévention ou en traitement des maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension ou le diabète. Évidemment, il ne s'agit pas de sport intensif: cela concerne toutes les activités physiques et sportives légères à modérées, mais aussi les modes de déplacement actifs, comme la marche ou le vélo. Pratiquer ces activités environ 30 minutes cinq fois par semaine, comme le préconise l'OMS, nous permet de rester en mouvement et en

bonne santé. Il est donc absolument indispensable de réduire la sédentarité et d'augmenter l'activité physique.

Une prescription du sport : Concrètement, comment ça marche ?

Le dispositif repose sur un spécialiste (cancérologue, cardiologie, diabétologue, neurologue...), le médecin généraliste, le kinésithérapeute. C'est lui qui prescrit et met en contact le patient avec un des éducateurs sport santé du réseau. Ce dernier met ensuite en place, à l'issue d'un entretien motivationnel, un programme d'activité adapté à l'état de santé et aux capacités physiques du patient. Cet entretien est essentiel : c'est là qu'on

explique au patient que se mettre en mouvement va faire baisser sa glycémie et sa tension artérielle, va améliorer son souffle, sa force, son énergie. L'activité physique agit donc comme un médicament.

Sur quelles maladies, l'activité physique est-elle thérapeutique ?

L'activité physique est un véritable médicament, une thérapeutique, un traitement de base, une thérapeutique contre les maladies. Le sport permet de réduire le stress. Il permet d'évacuer les tensions et de canaliser l'énergie et d'avoir une bonne humeur. On sécrète des hormones euphorisantes, c'est-à-dire qui donnent de la joie. Vous vous sentez mieux, votre degré d'anxiété est diminué et votre sommeil apaisé.

L'activité physique est un traitement efficace du diabète de type 2. Dans le diabète, le sucre et les graisses vont s'accumuler dans le sang et les muscles. Ce qui dérange le pancréas, qui ne sécrète pas assez d'insuline. Le sport va permettre une meilleure circulation et prévenir les complications. Faire de l'activité physique permet de consommer du glucose au niveau des muscles.

Du coup tout le glucose qui va faire mal à l'organisme va être éliminé au cours de l'activité physique. Le sang va ainsi réduire sa quantité de glucose et graisses. Et surtout ce qui est intéressant c'est que le pancréas va être motivé par le sport. Et donc une augmentation de la sécrétion de l'insuline.

Pratiquer de l'activité physique aide à prendre moins de médicaments, à maîtriser votre glycémie, corrige les troubles de l'impotence sexuelle, réduit les risques de faire une amputation ; vous améliorez votre vision en tant que diabétique. Les

personnes atteintes de diabète de type 2 ont tendance à vivre plus longtemps et en meilleure santé si elles pratiquent régulièrement une activité physique.

Par rapport à l'hypertension, le sport permet de tonifier les vaisseaux sanguins et de réduire significativement les complications telles que l'AVC et l'infarctus. L'exercice est aussi efficace qu'un médicament pour réduire l'hypertension artérielle. L'activité physique est toujours bénéfique pour le cœur. Elle prévient la survenue des maladies cardio-vasculaires et, si elle est bien adaptée, fait aussi partie de leurs traitements en limitant leurs retentissements et complications.

L'activité physique a une place déterminante dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité. Chez les patients obèses, il est capital de suivre l'évolution de leur composition corporelle pour parvenir à diminuer le volume de graisses et augmenter celui des muscles. Pourquoi ? Parce que la graisse sécrète des adipokines dont certaines peuvent favoriser l'apparition d'une maladie chronique : Le muscle pour sa part sécrète des substances qui vont réguler les adipokines. L'enjeu est donc d'harmoniser la relation entre la graisse et le muscle.

Et le seul médicament connu à ce jour pour parvenir à cet équilibre, c'est l'activité physique. L'exercice physique prévient et traite l'ostéoporose, maladie osseuse qui associe à la fois une diminution de la densité de l'os et des modifications de sa micro-architecture.

De manière générale, le fait de bouger est aujourd'hui un traitement validé dans pratiquement toutes les maladies chroniques.

Propos recueillis par Abel OZIH

Cancer colorectal : Eviter la charcuterie



Le cancer colorectal est l'un des cancers les plus fréquents et meurtriers. C'est un cancer du gros intestin qui peut être guéri s'il est détecté précocement. Il se développe d'abord de façon locale mais peut se propager dans le reste de

l'organisme par la circulation sanguine ou le système lymphatique. Ainsi, d'autres cancers peuvent ensuite se déclarer, notamment celui du foie ou des poumons. Il peut bien être causé par la consommation de charcuterie. C'est ce que révèle la revue scientifique «Cancer Discovery» sur les risques liés à la consommation de nitrites. Les nitrites que contiennent une grande majorité des produits de charcuterie peuvent favoriser le développement du cancer colorectal. On retrouve des nitrites dans 75% des produits de charcuterie. Pour limiter les risques donc, ne pas manger trop de charcuterie, ni de viande rouge.

Après une crise cardiaque, surveiller les habitudes alimentaires

La crise cardiaque est favorisée par différents facteurs : le tabagisme, l'hypercholestérolémie, l'hypertension, l'obésité, le stress, la sédentarité. Il est toutefois possible d'améliorer ses chances de survie en modifiant certaines habitudes alimentaires : **prendre chaque jour un solide petit-déjeuner composé d'un laitage, d'une source de glucides et de fruits frais et de ne pas dîner trop tard au moins trois heures entre la fin du dîner et le coucher. Sauter le petit déjeuner**



et dîner trop tard trop sont deux «mauvais» comportements associés à une hausse du risque de récidence.

par William O.

Hypertension : une tasse de café par jour suffit



Selon une étude publiée dans le « Journal of the American Heart Association», boire deux tasses de café ou plus par jour peut doubler le risque de mort cardiaque chez les personnes souffrant d'hypertension sévère (160/100 mm Hg ou plus). Les personnes souffrant d'hypertension artérielle sévère doivent éviter de boire trop de café. Elles sont plus sensibles aux effets de la caféine, qui peuvent augmenter le risque de décès. Le café est riche en antioxydants

et a été associé à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires. Cependant, la réponse à la caféine peut être individuelle, et certaines personnes sont plus sensibles à ses effets. Se limiter à une seule tasse de café. Opter aussi pour le thé vert. Si on a des préoccupations concernant l'hypertension, privilégier l'exercice physique régulier, une alimentation équilibrée (faible en sodium et riche en potassium), la gestion du stress et la réduction de la consommation de sel et d'alcool.



**Soyez vigilants,
ne vous faites
pas avoir !**

Pour toutes les ventes aux enchères en
cours à l'OTR, **il est interdit :**



- de s'inscrire via whatsapp,
- de payer de frais via mobile money (Yas ou Moov money)



8201 POUR TOUTES
INFORMATIONS

Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Application des nouvelles mesures contenues dans la loi de finances gestion 2024	27 au 31 janvier 2025
2	Du passage du résultat comptable au résultat fiscal : traitement extracomptable des opérations	10 au 14 février 2025
3	Procédures de dédouanement des marchandises au cordon douanier	03 au 07 février 2025
4	Procédure de déclaration et de paiement de la TVA	24 au 28 mars 2025
5	Valeur en douane des marchandises	07 au 11 avril 2025
6	Fiscalité internationale et prix de transfert	05 au 9 mai 2025
7	Tarif et technologie tarifaire	26 au 30 mai 2025
8	Fiscalité applicable aux professions libérales	16 au 20 juin 2025
9	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	30 juin au 4 juillet 2025
10	Du management de soi au management des équipes	21 au 25 juillet 2025
11	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
12	Fiscalité applicable aux marchés publics	06 au 10 octobre 2025
13	Utilisation des stations permanentes CORS pour les rattachements des plans parcellaires	20 au 24 octobre 2025
14	Règles d'origine	03 au 07 novembre 2025
15	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	17 au 21 novembre 2025



INSCRIPTION
200 000 FCFA

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRESENTIEL ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	ACCESS avancé	27 au 31 janvier 2025
2	Excel avancé	03 au 07 mars 2025
3	Anglais oral	10 au 14 mars 2025
4	Formation de spécialisation des vérificateurs des impôts	10 au 14 mars 2025
5	Fiscalité foncière	30 juin au 04 juillet 2025
6	Grands principes des droits d'enregistrement dans le processus de passation des marchés publics	30 juin au 04 juillet 2025
7	Fiscalité internationale et prix de transfert	07 au 11 juillet 2025
8	Tarif et technologie tarifaire	07 au 11 juillet 2025
9	Fondamentaux douaniers pour les agents de surveillance et de contrôle	07 au 11 juillet 2025
10	ERP	14 au 18 juillet 2025
11	Du management de soi au management des équipes	14 au 18 juillet 2025
12	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
13	E-Foncier	21 au 25 juillet 2025
14	Techniques topographiques	21 au 25 juillet 2025
15	Règles d'origine	28 juillet au 01er août
16	Fiscalité internationale et prix de transfert	28 juillet au 01er août

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Les bonnes pratiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique	Mercredi 12 février 2025
2	Les bases de la communication institutionnelle	Mercredi 26 février 2025
3	La certification ISO: que savoir ?	Mercredi 12 mars 2025
4	Comprendre l'impôt: généralités	Mercredi 26 mars 2025
5	L'importance des statistiques dans le management organisationnel	Mercredi 9 avril 2025
6	Les enjeux du civisme fiscal	Mercredi 23 avril 2025
7	Processus budgétaire dans un service autonome : l'essentiel à savoir	Mercredi 7 mai 2025
8	Comprendre les missions de la douane et l'organisation des services douaniers	Mercredi 21 mai 2025
9	Les recettes fiscales et le financement de l'économie nationale	Mercredi 11 juin 2025
10	Le statut du personnel, ce qu'il faut en savoir	Mercredi 25 juin 2025
11	L'essentiel sur l'impôt sur le revenu des personnes physiques	Mercredi 9 juillet 2025
12	Comment se protéger du piratage informatique	Mercredi 23 juillet 2025
13	Processus d'élaboration et de suivi évaluation des plans stratégiques et opérationnels	Mercredi 13 août 2025
14	Les fondamentaux sur la nomenclature douanière	Mercredi 27 août 2025
15	Cadastre dans la sécurisation foncière	Mercredi 10 septembre 2025
16	Rôle de l'audit interne dans la performance d'une organisation	Mercredi 24 septembre 2025
17	Éthique et déontologie dans le secteur des finances publiques	Mercredi 8 octobre 2025
18	Rôles et intérêts des régimes économiques	Mercredi 22 octobre 2025
19	Comprendre les enjeux de la conservation foncière	Mercredi 12 novembre 2025
20	Les fondamentaux sur la TVA	Mercredi 26 novembre 2025
21	La fiscalité douanière, quelles en sont les principales composantes ?	Mercredi 10 décembre 2025



**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg