



VÉTÉRINAIRES  
SANS FRONTIÈRES  
SUISSE  
member of VSF International

Achète ton **journal** sur le  
**[www.sante-education.tg](http://www.sante-education.tg)**



HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ RÉCÉPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC

# 20ans SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,  
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA  
N° 823 du 09 Juillet 2025

## Bien-être mental : aliments et recettes



3

DES PRODUITS LAITIERS POUR L'EQUILIBRE MENTAL

5 clés pour gérer  
sa colère

5

Anxiété : éviter ces  
mauvaises habitudes

6

Peur chronique :  
impact sur la santé

4



| Pharmacies et Points de vente du journal | Géolocalisation    |
|------------------------------------------|--------------------|
| Pharmacie Zanguera                       | Zanguera           |
| Pharmacie Main de Dieu                   | Agoè Assiyéyé      |
| Pharmacie de La Mairie                   | Mairie             |
| Pharmacie ISIS                           | Noukafou           |
| Pharmacie des Ecoles                     | Adidogomé          |
| Pharmacie Ave Maria                      | Près du CHU Tokoin |
| Ets Malibou                              | Noukafou           |
| 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.

20SANTÉEDUCATION

**Directeur Général**  
Basile MIGNAKE

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

**Directrice de Publication**  
Merveille Povi MESSAN  
90 56 03 53

**Rédacteur en Chef**  
Raymond DZAKPATA

**Correcteur**  
Abel OZIH

**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

## Eviter de manger devant les écrans



Image d'une dame en train de manger devant son écran

Des Togolais regardent en moyenne au moins deux fois un de leurs écrans pendant un seul repas. Pour une grande proportion, leur nourriture refroidit parfois à cause du temps mis à chercher un programme TV ou d'un message sur un réseau social. Enfin, d'autres expliquent qu'ils mangent régulièrement sur leur bureau les jours où ils travaillent.

### Conséquences sur la santé

Mais cette mauvaise habitude peut avoir de réelles conséquences sur la santé, surtout chez les enfants et adolescents. Manger devant la télévision ou un ordinateur favorise l'obésité. Quand on prend son repas devant un écran, on n'est pas concentré sur ce qu'on avale et donc on ne ressent pas la satiété. On aura tendance à manger en trop grande quantité et à favoriser les sucreries et aliments trop gras. On s'expose également au risque de développer une hypercholestérolémie, un excès de mauvaises graisses ou même du diabète.

En mangeant devant les écrans sans se rendre compte de ce qu'on avale, on peut également développer des maux de ventre et des problèmes de digestion. Les personnes qui regardent davantage la télévision ont tendance à avoir un régime alimentaire moins varié, ainsi qu'à avoir un mode de vie

sédentaire et à ne pas faire assez de sport.

Prendre son repas devant son ordinateur comporte également des risques pour la santé. Cela va des spasmes musculaires, de la mauvaise posture à une mauvaise alimentation en général. Des études indiquent également que manger devant son ordinateur peut provoquer des infections, des allergies. De plus, le bureau contient généralement des centaines de bactéries.

### Apprécier un bon repas à table

Plusieurs experts plaident pour un « retour à table » sans les écrans. Manger doit être un moment de plaisir. On n'a pas besoin de prendre beaucoup de temps pour le repas, mais lorsqu'on mange, le faire en pleine conscience.

Le téléphone ne doit pas être le compagnon de table. Mais elle reconnaît que cela demande un réel effort pour certains. Cela peut être difficile de laisser ses écrans de côté en temps de pandémie, surtout si on travaille depuis la maison. Pour certains, regarder la télé en mangeant est une vraie récompense après une dure journée. Dresser la table avec des serviettes en tissu. Éteindre la télévision et placer le téléphone et l'ordinateur dans une autre pièce. S'asseoir avec les pieds sur le sol et le dos contre la chaise. Se détendre et savourer le plat.

par Elom AKAKPO

## ils ont dit...



Dr Jean Claude Bakpatina,  
Médecin Généraliste à la  
Clinique Floréal  
(Togo)

«Lorsque les selles sont plus liquides et plus fréquentes que d'ordinaire, on parle de diarrhée. En règle générale, il est normal que les selles que nous produisons soient de consistance ferme ou semi-molle, donc lorsque celles-ci deviennent liquides et très fréquentes, on parle de diarrhée. Il n'est pas suffisant d'avoir une seule selle liquide pour parler de diarrhée ; il est nécessaire d'avoir une certaine fréquence.

En général, un nourrisson ou un enfant peut produire 2 selles liquides par jour. Cependant, lorsque plus de trois selles molles ou liquides sont présentes par jour, et ce, depuis moins de deux semaines, cela est considéré comme une diarrhée aiguë.

La diarrhée en elle-même est un symptôme. Etant souvent causée par des virus (rotavirus principalement chez les enfants de moins de 5 ans), elle peut s'accompagner de de fièvre, de ballonnements, de vomissements et des crampes abdominales.

On peut aussi avoir des selles malodorantes, striées de glaires et très liquides et une perte de poids.»

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

|               |                                                                       |             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|
| JEANNE D'ARC  | Près de Marox-Renault-Star                                            | 90 86 40 51 |
| ETOILES       | 10 Av. Nouvelle Marche                                                | 96 27 05 05 |
| PORT          | Face Hôtel Sarakawa                                                   | 70 41 54 53 |
| AMESSIAME-BE  | Marché de Bè                                                          | 96 32 97 60 |
| ESPERANCE     | Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè                     | 22 21 01 28 |
| JUSTINE       | 291, Bd des Armées - Tokoin Habitat                                   | 96 80 09 31 |
| AMITIE        | 72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)                                      | 70 25 62 57 |
| GBOSSIME      | Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA                   | 92 47 61 21 |
| NOTRE DAME    | Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport              | 96 80 10 12 |
| LA PROSPERITE | Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA                             | 70 44 86 96 |
| MADINA        | WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi             | 99 99 78 58 |
| ST PIERRE     | Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho                                 | 70 43 26 67 |
| DEO GRATIAS   | Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE                        | 96 80 08 93 |
| PEUPLE        | Rue Santiagou, près du marché NUKAFU                                  | 98 25 04 86 |
| BA-AYETA      | KEGUE, Zogbédjé non loin de la station Ouando après le pont de Kégulé | 71 32 33 33 |
| CHRIST-ROI    | Kagomé                                                                | 97 77 12 31 |
| MAËLYS        | 1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI                      | 70 44 86 79 |
| MISERICORDE   | BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS                   | 96 80 09 45 |
| DE LA CITE    | Boulevard du 30 Août                                                  | 99 08 15 35 |
| EPIPHANIA     | Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME                       | 96 80 10 04 |
| BESDA         | Route de Kpalimé, Adidogomé Aménopé                                   | 70 42 68 25 |
| CONSEIL       | Carrefour du CEG Sagbado Logoté                                       | 96 80 21 37 |
| DODJI         | Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato                  | 97 74 28 36 |
| POINT E       | 506, rue 129 Afiao Gakli (Kiniti Gomè), à Djidjilé                    | 90 37 45 96 |
| VERTE         | Face Ecole du Parti Klikamé                                           | 91 98 50 17 |
| DELALI        | En face de l'hôpital de Cacavéli non loin de la Cour d'Appel          | 93 64 53 72 |
| NATION        | Face ancien Marché TOTSI                                              | 96 80 09 47 |
| LAUS DEO      | Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin                  | 93 00 65 75 |
| VITAFLORE     | Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito           | 70 40 22 86 |
| MAINA         | AVEDJI, non loin de l'Hôpital Source de Vie                           | 70 43 65 34 |
| ADOUNI        | Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED                          | 70 39 39 39 |
| IRIS          | Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP,                      | 91 68 48 04 |
| NABINE        | Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)                  | 93 36 26 26 |
| ADONAI        | Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé                                 | 22 50 04 05 |
| TAKOE         | Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)                      | 91 55 18 04 |
| EL NOUR       | AGOÈ - Alinka non loin du CMS Togblekopé                              | 97 79 93 74 |
| AMEN          | Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi              | 97 18 02 02 |
| 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 |
| SATIS         | Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)                       | 70 44 85 17 |
| DENIS         | AGOÈ Kové, Carrefour Kpogli                                           | 96 74 03 80 |
| GANFAT        | AGOÈ DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)                               | 70 22 15 15 |
| ZOPOMAHE      | ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah                   | 96 28 34 10 |
| EL-SALI       | Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO               | 70 12 44 44 |
| OBSERVANCE    | SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR            | 70 74 22 22 |
| M'BA          | Agoè-Légbassito. Route de Mission Tové, après le marché de Légbassito | 70 27 81 81 |
| HYGEA         | Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé                | 93 33 99 66 |
| VERSEAU       | Près de la maison Bateau Baguida                                      | 92 05 23 49 |
| AJP-ABOLAVE   | Djablé, à 50m du siège de la CEET Djagblé                             | 90 41 34 02 |
| HELENE        | Aveta face au marché d'Aveta                                          | 92 66 09 08 |



## Bien-être mental : aliments 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. Quand on se sent très stressé, 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 médicaments. Mais y a-t-il une autre alternative, plus saine, plus naturelle, aussi efficace ? 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.*



Image des aliments bons pour l'équilibre et le bien-être mental

### Fruits

Ces fruits, ananas, banane, poire, dattes, avocats, mangue, orange, fruits renferment deux antistress puissants : le potassium et les acides gras monoinsaturés.

Ces deux éléments nutritifs diminuent la pression artérielle et les acides gras monoinsaturés sont, importants pour éloigner la dépression.

Ces fruits sont reconnus pour avoir une action anti-inflammatoire et pour améliorer la circulation du système circulatoire et cardiovasculaire. Leur richesse en oligoéléments 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, 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 aident à maintenir les neurones au top de leurs capacités. Ils apportent des sucres lents pour nourrir le cerveau et les cellules nerveuses, et des vitamines B qui permettent d'équilibrer l'humeur.

### Légumes

Epinards, laitue, persil, 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 12% de risques de stress. De précédents travaux ont mis l'accent sur les bénéfices anti-stress des légumes verts riches en vitamine B9 qui, permettent d'augmenter la production d'hormones capables de stabiliser l'humeur comme la sérotonine et la dopamine.

### Œufs et produits laitiers

Quand 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, les produits laitiers aident à maîtriser le stress. Plus particulièrement, le lait fournit du tryptophane qui aide 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 par exemple les fonctions cérébrales en boostant la concentration, la mémoire et l'attention.

Connues pour leurs vertus anti-inflammatoires et anti-oxydantes, ces épices activent l'hormone de la bonne humeur, la sérotonine.

**Recette : Faire bouillir ½ litre d'eau avec une cuillère à café a**

**poudre de cannelle et un morceau de gingembre frais épluché et coupé en morceaux. Laisser cuire 5 min puis éteindre le feu et laisser infuser 10 min. Sucrez avec du miel. A prendre 15minutes après le petit déjeuner.**

**Recette 2 : Porter à ébullition 250 ml d'eau. Ajouter 1 cuillère à café de curcuma frais râpé et 1 cuillère à café de gingembre frais 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 à café de jus de citron et 1 cuillère à café de miel. A prendre 15minutes 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, « kluklui », soja, noix de palmiste. 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. Elles peuvent permettre de mieux gérer le stress et les angoisses au quotidien.

Opter pour menthe poivrée, moringa, basilic, pissenlit, vrai kinkéliba, citronnelle. Consommées sous forme de thés, tisanes, infusions, elles ont des effets bénéfiques sur la vigilance, la concentration et la mémoire, donc contre le stress, l'angoisse et la dépression.

**Recette à la citronnelle : Un bouquet moyen 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.**

### Un bain

Le bain relaxe aussi bien le corps que l'esprit. Une parenthèse de douceur qui relaxe les muscles, évacue

les tensions et fait oublier tous les soucis dans les vapeurs d'un instant. Penser aussi aux huiles essentielles.

Des recherches distinctes 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.

### Le miel

Il contribue à la production d'endorphines qui influent favorablement sur l'angoisse.

Il est source de vitamines B, C, de minéraux tels que le magnésium, potassium, fer, cuivre ; donc excellents pour combattre la fatigue et le stress.

### Prendre son temps

Le meilleur remède pour gérer la pression quotidienne est de prendre le temps. Un bien-être global favorisé non par la lenteur, mais par des pauses.

**Par exemple s'offrir de véritables pauses-déjeuner. Quitter le bureau, s'asseoir devant une table... et se donner le temps de manger. Savourer les aliments, boire, mâcher lentement. Une pause de qualité soulage durablement le stress, et fournit, au passage, énergie et motivation pour aller au bout d'une journée intense.**

### Les ennemis du cerveau

Les graisses saturées occupent la première place sur la liste des ennemis du cerveau.

On les trouve surtout dans le beurre, la crème, la charcuterie : c'est-à-dire les graisses d'origine animale.

Mais c'est moins dans l'alimentation que dans l'hygiène de vie et l'environnement que se trouvent le plus grand nombre des ennemis du cerveau.

Il s'agit notamment de l'alcool, du tabac, des drogues et de la pollution (notamment celle liée aux métaux lourds, comme le mercure ou l'aluminium, mais aussi celle causée par les pesticides et les additifs). Enfin, attention aux carences, qui témoignent d'une insuffisance dans l'alimentation et nuisent au bon fonctionnement du cerveau.

## Limiter les aliments frits pendant la grossesse

Les femmes enceintes ne doivent pas manger trop de frites, croquettes et autres aliments frits. Selon une recherche de l'université de Maastricht réalisée (Pays-Bas), en collaboration avec d'autres universités européennes, les substances nocives contenues dans les aliments frits consommés par la maman risquent d'être assimilées par le bébé.

Les chercheurs ont trouvé dans des échantillons de sang de cordon des milliers de nouveau-nés la présence de substances cancérigènes comme des dioxines, PCB (de graisses brûlées), acrylamide, nitrosamine. Ils ont également vérifié si ces substances peuvent traverser le placenta. Leur conclusion est que le placenta ne protège pas contre ces substances et le fœtus y est exposé.

Mais les chercheurs conseillent



tout de même de limiter la consommation de fritures et ne pas frire les aliments trop longtemps.

Ils recommandent également aux fabricants d'aliments de faire attention à la qualité de leurs matières premières. **Le conseil le plus important que l'on puisse donner aux femmes enceintes est de varier leur régime alimentaire, de ne pas fumer et d'éviter l'alcool.**

## Ton humeur est influencée par ton alimentation

L'alimentation influe sur l'humeur et le niveau de stress de manière différente. Selon une étude publiée dans la revue médicale « *Nutritional Neuroscience* », consommer des aliments antioxydants après 30 ans est notamment à privilégier. Les résultats montrent que les habitudes alimentaires affectent le moral et le niveau de stress de manière différente que l'on soit un adulte de plus ou de moins de 30 ans.

Pour les 18-29 ans, lorsque le cerveau n'a pas encore atteint sa pleine maturité, consommer de la viande (rouge ou blanche) et pratiquer une activité physique sont des facteurs de bonne santé mentale.

**Après 30 ans, l'humeur semble en revanche améliorée par la consommation d'aliments antioxydants (fruits et légumes) et diminuée par les aliments augmentant le stress oxydatif et activant le système nerveux sympathique tels**



**que le café et les ingrédients à index glycémique élevés (farines blanches, biscuits, pâtisseries, viennoiseries). En vieillissant, il y a une augmentation de la formation de radicaux libres dans l'organisme d'où le besoin plus important en antioxydants. Ces radicaux libres causent des perturbations dans le cerveau qui augmentent le risque de détresse mentale.**

Par Jean ELI



## Anxiété : symptômes physiques

*L'anxiété se manifeste par des symptômes multiples et très variés, tant psychologiques que physiques. Il est difficile de juger par soi-même de son état psychologique : l'évaluation par un médecin est donc indispensable. Néanmoins, certains symptômes physiques doivent alerter.*

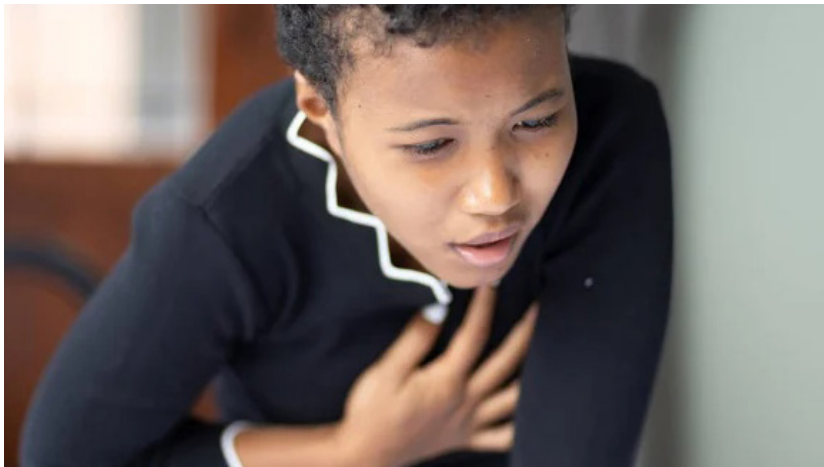


Image d'une femme ayant des problèmes respiratoires

L'anxiété se manifeste par un ensemble de signaux qui surviennent lorsqu'on réagit à un événement négatif, contrariant ou effrayant. La peur déclenche la libération de certaines hormones qui envoient des signaux à travers le cerveau, la moelle épinière et les nerfs. Le sang et le carburant (glucose) envahissent les bras et les jambes pour se préparer à faire face à la « menace ».

**En cette période de tensions, les nerfs sont mis à rude épreuve. L'isolement, l'ennui et le stress ont tendance à générer ce type de symptômes. Un phénomène qui n'est pas sans risque pour la santé des Togolais. Les personnes touchées par le stress ou l'anxiété chronique sont plus à risque de souffrir de problèmes cardiovasculaires à cause de leur rythme cardiaque constamment élevé, de leur hypertension artérielle et de leur surexposition au cortisol (hormone du stress).**

### Les manifestations cardiovasculaires

Durant les situations stressantes et négatives, notre corps réagit en sécrétant ce qu'on appelle des hormones du stress. En réaction à ce phénomène, le rythme cardiaque et la tension artérielle augmentent. Quant à la respiration, elle s'accélère et devient superficielle.

### Une trouble du rythme cardiaque

Quand un événement effraie soudainement comme un bruit violent par exemple, il déclenche

des hormones de stress (adrénaline, noradrénaline, cortisol) qui font battre le cœur plus vite et plus fort.

**Cela peut également engendrer des palpitations cardiaques : le cœur bat irrégulièrement. Si on est sujet à des épisodes d'anxiété, au fil du temps, on sera plus susceptible de souffrir d'une pression artérielle élevée, maladie cardiaque, artères endurcies, mauvais cholestérol, accident vasculaire cérébral ou encore d'une crise cardiaque.**

### Une respiration rapide

À cause des effets de l'anxiété sur le cœur, la respiration peut aussi être affectée. C'est la raison pour laquelle on a tendance à respirer plus rapidement lorsqu'on a peur ou qu'on est anxieux. Comme une impression de ne pas avoir assez d'air. Certaines personnes respirent si vite qu'elles sont victimes d'étourdissement ou de perte de connaissance. Ce phénomène peut s'avérer grave, surtout si on a déjà des problèmes respiratoires, tels que l'asthme ou une maladie pulmonaire.

### Un pic de glycémie

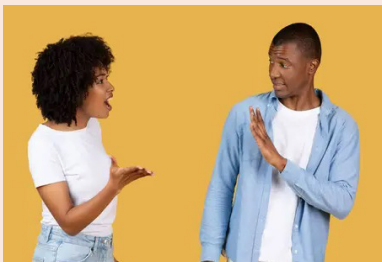
Les hormones du stress peuvent générer une élévation de la glycémie. Le corps réagit à l'anxiété en stockant le sucre. Une anxiété élevée ou constante pourrait maintenir la glycémie trop élevée pendant trop longtemps et mettre en danger.

À terme, ce symptôme peut favoriser un diabète ainsi que des maladies cardiaques et AVC.

## Dire non sans se culpabiliser

Se faire « marcher dessus », c'est souvent ressentir qu'on n'a pas voix au chapitre. On cède, on s'efface, on dit « oui » alors qu'on pense « non », par peur du conflit, de déplaire ou d'être rejeté. Résultat : frustration, colère intériorisée, perte d'estime de soi.

Il est tout à fait possible de sortir de ce schéma sans devenir agressif. Tout commence par une observation honnête de soi : **dans quelles situations se sent-on écrasé ? Qui franchit ses limites ? Est-ce au travail, dans son couple, en famille ?** L'introspection permet de comprendre pourquoi l'on agit ainsi. Ce miroir intérieur révèle ses blessures, ses peurs, et guide vers un changement durable. Apprendre à dire « non » au bon moment, c'est se donner le droit d'exister pleinement. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'affirmation de soi.



Cela passe autant par les mots que par le langage corporel : parler calmement, regarder son interlocuteur, adopter une posture droite. Si le « non » semble trop sec, il est toujours possible de nuancer : « Je comprends, mais je préfère ne pas m'engager ». Si l'exercice paraît trop difficile seul, un accompagnement professionnel peut être une aide précieuse.

## Peur chronique : impact sur la santé

*La peur est une réaction naturelle et protectrice. Au Togo, depuis quelques jours, elle est devenue un état constant, presque ordinaire. Des images qui circulent en boucle sur les réseaux sociaux plongent le pays dans la peur et le silence. Une grande partie de la population vit dans une alerte intérieure permanente, même sans danger immédiat.*

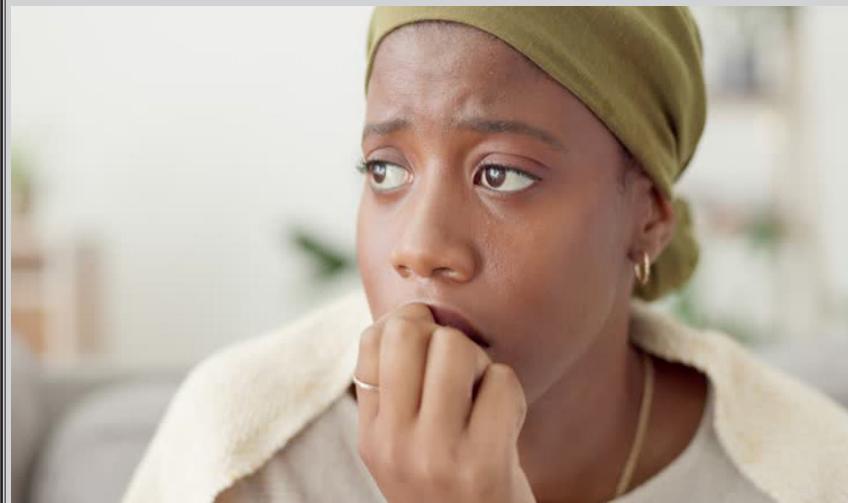


Image d'une femme ayant peur

Lorsque la peur persiste au-delà de l'événement déclencheur, elle devient chronique.

Ses conséquences sur la santé mentale, émotionnelle et physique sont profondes. La peur chronique, un traumatisme déguisé. Contrairement à une frayeur passagère, la peur chronique modifie le fonctionnement du cerveau. Le corps reste en alerte constante, comme s'il était toujours en danger.

**Des recherches en neurobiologie montrent que l'exposition prolongée à la peur déséquilibre l'axe amygdale-cortex préfrontal. Ce qui empêche une évaluation rationnelle des menaces et perturbe la régulation émotionnelle. La peur chronique peut ainsi mener à des troubles anxieux généralisés, des crises de panique, des insomnies, de l'hypervigilance, des douleurs psychosomatiques, une perte de confiance envers les institutions.**

### Des déclencheurs multiples

Depuis les récentes manifestations à Lomé, de nombreux citoyens rapportent une peur de sortir la nuit, une inquiétude constante pour leurs proches, un silence imposé dans les

discussions politiques, une méfiance vis-à-vis des forces de l'ordre.

### Qui sont les plus vulnérables ?

Tout le monde peut être affecté, mais certains groupes sont particulièrement exposés. Il y a entre autres, les jeunes manifestants ou témoins de violence, les femmes, les enfants, dont le développement émotionnel peut être altéré. La revue « *Lancet Psychiatry* » (2015) montre que l'exposition répétée à des violences sociales ou politiques augmente de 60 % le risque de troubles dépressifs et de stress post-traumatique.

### Que faire quand la peur devient chronique ?

Il faut parler avec un proche de confiance, ou un professionnel, car la parole libère. Noter ses peurs dans un carnet peut aider à les extérioriser et limiter l'exposition médiatique car trop d'images violentes nourrissent l'angoisse. Il faut également prendre soin de son corps, en marchant, en respirant profondément, en s'hydratant, et en dormant.

## Le manque de sommeil amplifie la colère

Le sommeil est un facteur reconnu de troubles de l'humeur, réassure cette étude parue dans la revue « *Sleep* ». La recherche menée par une équipe de psychologues de l'Université d'État de l'Iowa suggère aux personnes trop coléreuses de prendre quelques bonnes nuits de sommeil.

**L'analyse suggère une corrélation entre les manifestations de colère les jours suivant une durée de sommeil plus courte que d'habitude. D'après l'équipe de psychologues, le sommeil est la variable d'ajustement au stress. Un bon sommeil permet une meilleure adaptation au bruit et moins de manifestations de colère. Une insuffisance ou une privation de sommeil sont associées à des manifestations plus élevées de colère en réponse à**



un bruit aversif, ce qui suggère que la perte de sommeil a nui à l'adaptation émotionnelle à un environnement stressant. Des résultats importants qui illustrent les conséquences néfastes sur les relations sociales de la restriction du sommeil. Ces effets se traduisent dans la vie quotidienne, les étudiants rapportant plus de colère les jours qui suivent les nuits les plus courtes.



[www.sante-education.tg](http://www.sante-education.tg)



## Anxiété : éviter ces mauvaises habitudes

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



Image d'un homme en train de boire d'alcool

Certaines situations augmentent l'anxiété sans même qu'on s'en rende compte. Il est nécessaire de les identifier pour s'en prémunir au mieux.

### La dépendance à la caféine

La caféine peut avoir des effets très nocifs pour le cerveau. Quand on l'inclue de façon constante et qu'elle devient un besoin quotidien, le corps commence à l'assimiler comme quelque chose d'indispensable pour garantir son fonctionnement.

Pour cela, quand il y a un manque de caféine, la sérotonine se réduit et provoque anxiété, irritabilité et manque de concentration.

### Excès de sucre

On consomme trop de cuillères de sucre par jour. Le principal effet est l'affectation des niveaux de sérotonine dans le cerveau.

La sérotonine est fondamentalement une hormone qui régule les cycles de sommeil, le contrôle de la douleur, le manque d'hydrates de carbone ou glucides, la digestion.

Les faibles taux de cette hormone sont associés aux états de dépression, une augmentation de la pression artérielle et des problèmes dans le système digestif. L'on court également le risque de rencontrer des problèmes dans le système reproductif.

### La consommation d'alcool

L'alcool, en plus d'être un déprimeur, est un stimulant. Cela signifie qu'en même temps il supprime les neurotransmissions de glutamate, il augmente ainsi les neurotransmissions

d'inhibiteurs du système immunitaire. Pour cela les pensées, le langage et les mouvements qu'on réalise sont ralentis. Plus l'on boit, plus grande sera la sensation de ces effets. C'est la raison pour laquelle apparaissent les conduites agressives ou impulsives après avoir consommé l'alcool.

### Manger trop d'aliments frits

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

### La consommation élevée de sel

La consommation excessive est très mauvaise pour la santé.

Le sel augmente la pression artérielle ce qui fait que le cœur doit s'efforcer beaucoup plus que d'habitude.

Lorsqu'on consomme trop de sel, il est probable qu'on développe certains problèmes physiques et mentaux entre autres : la dépression, les sentiments de frustration, la fatigue. Limiter la consommation de sel.

### Sauter le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée.

Lorsqu'on saute le petit déjeuner, le rendement du cerveau se fatigue du fait qu'il doit fonctionner avec une faible quantité d'énergie.

Si on a tendance à souffrir de dépression le cerveau a besoin de toute l'énergie possible pour garder l'organisme en forme.

## 5 clés pour gérer sa colère

Dans un contexte social où les injustices, les violences et les frustrations quotidiennes s'accumulent, la colère est une émotion omniprésente. Chez les jeunes, les femmes, les travailleurs, elle gronde, parfois silencieuse, parfois explosive. Pourtant, mal comprise ou mal gérée, la colère peut blesser autant qu'elle protège. Comment gérer sainement cette émotion naturelle sans l'étouffer ni la laisser se consumer ?



Image d'une dame en colère

Des études montrent que l'intériorisation ou l'extériorisation de la colère accélère le vieillissement biologique et augmente le risque de maladies chroniques. Heureusement, il existe des solutions simples et accessibles pour mieux gérer et protéger son bien-être.

### Reconnaître sa colère sans la juger

La première étape pour désamorcer une colère est de l'identifier clairement. Trop souvent, on cherche à la réprimer ou à l'ignorer, ce qui ne fait que l'intensifier.

Selon une méta-analyse publiée dans « Emotion Review » (2015), reconnaître une émotion de manière consciente, active des zones du cerveau liées à l'autorégulation émotionnelle.

Cela permet au cortex préfrontal de reprendre le contrôle sur les impulsions. **Au lieu de dire « je vais exploser », il faut se dire : « Je ressens de la colère parce que... ». Ce petit changement aide à prendre du recul.**

### Respirer pour calmer le système nerveux

La colère accélère le rythme cardiaque, augmente la tension artérielle et déclenche un mode de défense (fuite ou attaque). Respirer lentement et profondément active le nerf vague. Ce qui aide à calmer le corps et l'esprit.

La recherche scientifique « The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults » (2017) du scientifique chinois Xiao Ma et ses pairs dans « Frontiers in Psychology » montre que la respiration profonde (4 à 6 respirations par minute) réduit significativement les marqueurs de stress et la réactivité émotionnelle.

**Il faut pratiquer la cohérence cardiaque en inspirant pendant 5 secondes, expirant pendant 5 secondes. Répéter cela pendant 5 minutes.**

### Exprimer sa colère de manière saine

La colère n'est pas le problème. C'est la façon dont elle est exprimée qui peut devenir destructrice ou libératrice. L'expression saine implique de

dire ce qu'on ressent sans violence ni accusation. Dans l'article « The dimensionality of counterproductivity: Are all counterproductive behaviors created equal? Journal of Vocational Behavior » publié dans « Journal of Applied Psychology » (2000), les environnements qui encouragent une expression émotionnelle contrôlée réduisent les comportements agressifs et améliorent le bien-être des individus.

**Il est recommandé d'utiliser la méthode OSBD (Observation - Sentiment - Besoin - Demande) issue de la communication non violente: « Quand j'ai vu [fait], j'ai ressenti [émotion] car j'ai besoin de [besoin]. Je demande que [demande]. »**

### Comprendre les causes profondes de sa colère

La colère est souvent une émotion de surface qui masque une douleur plus profonde : injustice, humiliation, peur ou sentiment d'impuissance. Identifier ces racines permet de mieux la transformer. Selon l'approche cognitive de Beck (1976), la colère est souvent liée à des schémas de pensée (croyances) comme: « Je dois être respecté à tout prix ». Travailler ces pensées réduit l'intensité de la réaction émotionnelle. Il faut se poser la question « Qu'est-ce que je défends vraiment en étant en colère ? » (ma dignité, ma sécurité, ma liberté ?)

### Transformer la colère en action constructive

La colère peut être un moteur de changement si elle est dirigée avec clarté et canalisation. Elle a inspiré des luttes pour la justice, des créations artistiques, des mouvements citoyens. Dans l'étude « Effects of Fear and Anger on Perceived Risks of Terrorism: A National Field Experiment » publiée dans « The Journal of Personality and Social Psychology » (2001), il a été montré que la colère peut stimuler la motivation à agir contre des injustices sociales lorsqu'elle est perçue comme légitime et bien ciblée. Il est conseillé en ce cas d'écrire, dessiner, militer, proposer. Utiliser sa colère pour éclairer et construire, pas pour détruire.

« Si nous pouvions donner à chaque individu la bonne quantité de nourriture et d'exercice, pas trop peu et pas trop, nous aurions le plus sûr moyen pour la santé. »

Hippocrate

Prenez soin de votre santé  
au quotidien



## Stress et anxiété chez les enfants : signes d'alerte

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



Image d'un enfant stressé et anxieux

**O**n assiste aujourd'hui à un constat unanime : les enfants sont aussi très stressés. Comment cela se fait-il ? Il s'agit là d'une question fondamentale, mais complexe.

Sans doute qu'« une multitude de facteurs expliquent un tel phénomène : facteurs génétiques, environnementaux et sociaux, surexposition à la technologie, quête de performance, sédentarité, surprotection parentale », indique Pr Kolou S. Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/Psychiatrie au CHU Campus de Lomé. Tout comme c'est le cas pour les adultes, l'exposition à du stress chronique peut constituer une menace pour la santé mentale des jeunes. Il n'est pas étonnant qu'on remarque une hausse des cas de dépression et de troubles d'anxiété diagnostiqués chez les enfants du primaire et du secondaire.

### Les sources de stress

Pour bien se développer, un enfant a, entre autres, besoin de soutien, de sécurité, d'encadrement et de repères rassurants. De nombreuses situations peuvent être sources de stress ou d'anxiété, telles que : « la rentrée scolaire, la période des examens, des difficultés à l'école (problèmes sociaux ou d'apprentissage, intimidation, échecs), un divorce ou une séparation des parents, une séparation d'avec un parent ou caregiver, un déménagement ou un changement d'école, un voyage ou un séjour à l'extérieur, la naissance d'un puiné, une période de stress vécue par les parents, la violence

conjugale », relate Pr Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/Psychiatrie.

### Soutenir leur enfant en période de stress

Le stress et l'anxiété sont des maux bien réels chez les enfants et les adolescents, et doivent être pris au sérieux. « Encourager l'enfant à s'exprimer sur ce qui le tracasse, et recevoir ce qu'il dit sans jugement. L'écoute, la bienveillance et l'indulgence l'aideront à se sentir accueilli et compris, ce qui contribuera à le sécuriser. Apprendre à l'enfant comment reconnaître et nommer ses émotions », conseille le Stress Counselor/Psychiatrie.

Par exemple, « je me sens inquiet, stressé, angoissé, dépassé » ; le fait de mettre des mots sur ce que l'on ressent a un effet apaisant et peut aider à trouver des solutions.

Éviter de soumettre l'enfant à la pression de performance. L'enfant n'est pas parfait ? Voilà qui est bien normal et même merveilleux. Cela fait de lui un être humain. Le faire sentir accepté et aimé quels que soient ses réactions, ses comportements, ses capacités ou ses réussites. « Si l'enfant semble démontrer des signes d'anxiété ou de difficulté à gérer le stress, faire appel à l'expertise d'un professionnel compétent en la matière, un pédopsychiatre, un psychologue ou un médecin. Une telle démarche lui permettra de se munir d'outils qui lui seront utiles dans le présent et peut-être même toute sa vie durant », recommande le spécialiste.

## Bissap pour baisser la tension artérielle

**A**u Togo, plus de 30% de la population est touchée par l'hypertension artérielle. Au-delà des traitements médicamenteux, certaines plantes peuvent contribuer à faire baisser la tension de manière naturelle.

Une récente étude de l'Université de Boston (USA), publiée dans le « *Journal of Nutrition* », confirme les vertus hypotensives de l'infusion d'hibiscus, aussi connue sous le nom de Bissap.

Pendant six semaines, des chercheurs ont suivi 65 adultes âgés de 30 à 70 ans, tous préhypertendus ou légèrement hypertendus. Les résultats observés montrent que ceux

qui buvaient trois tasses d'infusion d'hibiscus par jour ont vu leur tension systolique baisser de 7 mmHg en moyenne, et jusqu'à 13 mmHg chez les plus hypertendus, contre seulement 1 mmHg dans le groupe placebo.

Cette efficacité s'explique par la richesse de l'hibiscus en anthocyanines, des antioxydants qui favorisent la vasodilatation. Ces derniers ont également un effet diurétique naturel. Autrement dit, l'hibiscus aide à relâcher les vaisseaux sanguins et à éliminer l'excès de liquides, soulageant ainsi la pression artérielle. Une autre étude de l'Université de Boston

## Comment l'anxiété affecte la sexualité

*Un rapport sexuel est censé être un moment de communion, plaisir et de détente. Mais le stress et l'anxiété peuvent gâcher ce sentiment et le remplacer par un mal-être difficile à surmonter. Comment les troubles de l'anxiété influencent-ils la vie sexuelle ?*



Image d'un couple anxieux

**T**oute forme d'anxiété représente une distraction qui limite le bien-être sexuel. Que le sentiment d'anxiété soit temporaire ou qu'on souffre d'une maladie chronique comme un trouble anxieux généralisé, cela complique la communication avec le ou la partenaire et le plaisir au lit.

Les sentiments d'anxiété peuvent faire chuter la libido de plusieurs façons. La panique et l'inquiétude ont un effet sur le mental et sur le corps, augmentant la production d'hormones de stress comme l'adrénaline.

Les médicaments utilisés pour soigner l'anxiété ont également des effets secondaires. Apprendre à reconnaître les conséquences de l'anxiété sur la vie sexuelle afin de trouver des solutions, notamment à l'aide d'un spécialiste.

### La gêne

Se déshabiller devant quelqu'un pour la première fois, c'est angoissant pour tout le monde.

Mais quand l'anxiété s'invite dans la chambre à coucher, le sentiment de gêne augmente encore plus, ainsi que le risque d'être obsédé par ce qu'on considère comme des défauts physiques.

L'anxiété accentue la conscience de soi, ainsi que la honte générale de son corps ou de certaines parties.

### L'intimité

Quand la peur et la panique prennent place, les partenaires n'ont peut-être pas

envie de se rapprocher physiquement ou émotionnellement. Pour les femmes qui souffrent d'anxiété suite à un traumatisme lié au sexe, l'intimité peut devenir d'autant plus effrayante. Le corps peut se mettre en mode arrêt, et devenir incapable de ressentir suffisamment d'excitation pour avoir un rapport.

Sans s'en rendre compte, on pourra éviter le sexe ou les préliminaires, ce qui peut créer une tension dans le couple.

### La communication

Il est souvent difficile, même pour des partenaires proches, de partager leurs envies et leurs fantasmes.

L'anxiété peut donc aggraver cette situation. Or, le fait de s'ouvrir à son partenaire et d'exprimer honnêtement ses préférences en matière de vie sexuelle représente un vrai soulagement.

Il est difficile d'y faire face, quand l'adrénaline coule à flots et donne une impression de danger constant.

### L'orgasme

Les muscles crispés, la respiration superficielle, la chair de poule, et de nombreux autres symptômes liés à l'anxiété empêchent les couples de lâcher prise et d'atteindre l'orgasme.

En cause, une baisse de lubrification, des douleurs, voire un vaginisme, et une tension générale qui empêche les muscles vaginaux de se détendre.

Ces problèmes, associés à des pensées anxieuses, peuvent perturber la stimulation sexuelle et inhiber l'orgasme.



Image d'une personne souffrant du mal de dos

menée sur 65 hommes et femmes de 30 à 70 ans en bonne santé, a confirmé que boire 3 tasses de jus de bissap par jour pendant au moins 6 semaines permettait de réduire la tension artérielle systolique de plus de 7%. Une revue systématique et méta-analyse publiée en 2022 dans « *Nutrition Reviews* », la consommation du thé à l'hibiscus, une quantité facilement introduite dans le régime alimentaire, abaisse la pression sanguine chez les

adultes pré- et légèrement hypertendus et peut s'avérer un composant efficace des modifications diététiques recommandées pour les personnes à risque de développer une hypertension.

**Recette :** Verser 1 poignée de bissap dans 500 ml d'eau bouillante. Laisser infuser environ 10 minutes. À boire chaud ou tiède, de préférence le matin, avant 10h.



## Cancer de la prostate : limiter hamburgers

L'excès de la viande rouge hachée ou transformée augmente, lorsqu'elle est trop cuite, le risque de cancer de la prostate. Des chercheurs de l'université de Californie ne prétendent, évidemment pas que la viande rouge soit à exclure du régime alimentaire. Ils observent néanmoins, comme ils le détaillent dans la revue « *PloS One* », qu'une consommation élevée de viande rouge hachée ou transformée accentue le risque de développer un cancer prostatique, et ceci pour autant qu'elle soit habituellement trop cuite ; une méthode de préparation qui produit, lorsque la viande noircit, des substances cancérigènes spécifiques. Ce constat repose sur la comparaison



des habitudes alimentaires des milliers d'hommes, dont la moitié souffrent d'une forme agressive de cancer la prostate. Le conseil : manger de la viande rouge, oui, mais en quantités et à cuisson modérées.

## Concentration et mémoire : les bienfaits de la musique



Attention, concentration, mémoire de travail : ces facultés sont améliorées par l'apprentissage de la musique dès l'enfance, confirme des chercheurs chiliens de Pontificia Universidad Catolica. La mémoire de travail joue un rôle particulièrement important, puisqu'elle permet de stocker temporairement des informations et de les manipuler afin de réaliser une tâche spécifique à court terme. Par exemple : lire une phrase jusqu'au bout

en se souvenant du début, ou former un numéro de téléphone que l'on vient de nous communiquer. Elle contribue aussi à la capacité de raisonnement, entre autres.

En recourant à l'imagerie médicale (IRMf), les auteurs ont identifié des « dynamiques neuronales » propres aux musiciens, et qui expliquent ces facultés renforcées. Ils indiquent qu'ils ont encore à comprendre les mécanismes par lesquels la musique agit sur les réseaux cérébraux. Ceci renvoie en tout cas à la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se modifier en fonction des processus d'apprentissage, des expériences ou de l'environnement. La musique peut être envisagée comme une option dans la prise en charge de certains troubles, à l'instar de celui du déficit de l'attention. Et pour tous ceux qui en ont l'envie, l'apprentissage de la musique ne peut que faire beaucoup de bien.

## Clou de girofle pour un sommeil paisible

On se réveille fatigué, irritable, et mal préparé à affronter une nouvelle journée. Adopter comme solution naturelle le clou de girofle, riche en eugénol, un composé naturel aux propriétés sédatives, légèrement anesthésiantes et relaxantes. Le clou de girofle favorise l'endormissement, calme les fringales nocturnes, facilite la digestion nocturne et soutient la détoxification hépatique.

Pour en profiter, faire infuser une cuillère à café de clous de girofle dans un bol d'eau bouillante pendant 5 minutes, filtrer, laisser tiédir et boire cette tisane une trentaine de minutes avant le coucher. Nature ou légèrement sucrée avec du miel,



elle agit comme un rituel apaisant. En cas d'insomnie chronique, une consultation médicale reste indispensable. Mais pour beaucoup, cette infusion naturelle peut être un petit coup de pouce bienvenu et rafraîchissant.

## Activité physique : remède contre l'anxiété



Image d'un homme en train de faire un exercice physique

L'anxiété se caractérise par un sentiment persistant d'insécurité, une inquiétude permanente et excessive qui interfère avec les activités quotidiennes. Cela peut prendre la forme de trouble panique, d'anxiété généralisée, de phobies...

Cela amène à des ruminations accompagnées de symptômes physiques et psychiques. L'activité physique régulière permet de réduire significativement l'anxiété. C'est ce que révèle une étude menée par une équipe suédoise de l'université de Göteborg publiée dans « *Journal of Affective Disorders* » en novembre 2021.

A 40 ans, Nicole, ancienne animatrice radio, mère de deux enfants pratique le jogging chaque samedi sur le terrain de foot du lycée d'Avéddji (Lomé). Au-delà du plaisir qu'elle procure cette activité, Nicole évoque un impact positif psychologique : « c'est une activité qui me permet de vider ma tête. Je ne pense plus à mes soucis, à mes inquiétudes. Je ressens une sensation de bien-être et de soulagement dans ma tête et dans mon corps ».

### Comment expliquer ces effets thérapeutiques ?

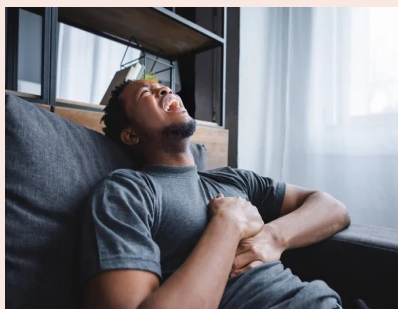
« L'aspect socialisant du sport pourrait être porteur. Mais les effets positifs ont

également été montrés en pratiquant une activité physique en solo. On sait par ailleurs que cela améliore l'estime de soi. On décrit même que lorsqu'on fait du sport, on va augmenter sa respiration, sa ventilation, et cela diminue le risque de trouble de panique. Les mécanismes d'action de l'activité physique sur l'anxiété sont très discutés. Le développement du sentiment de compétence, la rencontre avec les autres favorisent un contact social qui finalement jouent un rôle anxiolytique », explique Dr Jean-Marc Sène, médecin du sport (France).

En outre, « les taux d'endorphines qui réduisent la douleur et provoquent un état euphorique. La synthèse de la sérotonine qui est une molécule du cerveau qui permet de lutter contre l'anxiété et la dépression. La température corporelle qui va améliorer, elle aussi, les troubles de l'humeur. », souligne Dr Jean-Marc Sène.

En pratique, favoriser les exercices en endurance (de type marche, vélo, natation), que les exercices de type musculation, course rapide, basket, football, ou bien encore les sports faisant appel à des qualités de souplesse. La pratique de ces exercices de manière modérée ou intense a un effet tout à fait positif.

## Crise d'angoisse : comment réagir ?



Une personne peut vivre l'expérience de la panique une seule fois dans sa vie, alors que d'autres la vivent de façon récurrente. La crise d'angoisse est ainsi caractérisée par une multitude de symptômes qui surviennent de façon brutale et intense : des palpitations, une sensation d'étouffement, des étourdissements, une transpiration excessive, des frissons, des tremblements et autres engourdissements. Chaque individu réagit de façon différente à

un stress. Celui-ci peut être à l'origine de maux de tête ou d'estomac, par exemple. Une crise d'angoisse constitue également une forme de réaction au stress, dans une période plutôt chargée émotionnellement. Il peut s'agir d'un changement d'école ou d'université, d'un mal-être à l'école, de questionnements par rapport à un avenir.

Pour la prévenir ou en limiter son impact, l'enjeu est tout d'abord de bien respirer. Et ce à partir du diaphragme, tout en prolongeant l'expiration. Ce qui entraîne une sensation de détente. La pratique régulière d'une technique de respiration permet d'en retirer plus efficacement les bienfaits dans les moments où le stress est plus élevé. Lorsqu'elle survient, centrer son attention non pas sur ses symptômes physiques mais sur l'environnement. En parler à un médecin. On peut aussi trouver des appuis auprès de psychothérapeutes.

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

Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé



**28 NOV  
14 DEC  
2025**

**FOIRE  
INTERNATIONALE  
DE LOME**

*Foire de toutes les opportunités*

FOIRE  
INTERNATIONALE DE **40 ANS**

**LOME**

ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

**THÈME : « 40 ANS D'HISTOIRE, 20 ÉDITIONS :  
UN REGARD SUR LE PASSÉ, UN CAP SUR L'AVENIR »**

+228 91 20 70 70  
+228 99 20 70 70

www.cetef.tg

**CETEF  
TOGO-2000**

**OTR**

**IFFD-OTR**

**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 27 janvier 2025     |
| 2  | Du passage du résultat comptable au résultat fiscal : traitement extracomptable des opérations | 10 au 14 février 2025     |
| 3  | Procédures de désaffectation des marchandises au centre de valeur                              | 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                                                  | 15 au 19 mai 2025         |
| 7  | Tarif et technologie tarifaire                                                                 | 28 au 30 mai 2025         |
| 8  | Fiscalité applicable aux professions libérales                                                 | 16 au 20 juin 2025        |
| 9  | Système de provisionnement par achats et leur application au cadastre (SYSS)                   | 30 juin au 4 juillet 2025 |
| 10 | Du management de soi au management des équipes                                                 | 21 au 25 juillet 2025     |
| 11 | Système informatique douanier (SYDOUA WORLD)                                                   | 10 au 22 juillet 2025     |
| 12 | Fiscalité applicable aux marchés publics                                                       | 06 au 10 octobre 2025     |
| 13 | Utilisation des données biométriques CARS pour les rapprochements des déclarations             | 20 au 24 octobre 2025     |
| 14 | Règles d'origine                                                                               | 03 au 07 novembre 2025    |
| 15 | Système de provisionnement par achats et leur application au cadastre (SYSS)                   | 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.org

**OTR**

**IFFD-OTR**

**CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES  
EN PRÉSENTIEL ANNEE 2025**

| N° | THÈMES                                                                                           | PÉRIODES                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | Excel 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 à l'étranger                                                                           | 30 juin au 31 juillet 2025 |
| 6  | Grands principes des droits d'enregistrement dans le processus de possession des marchés publics | 30 juin au 31 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 (SYDOUA WORLD)                                                     | 10 au 22 juillet 2025      |
| 13 | F-fondation                                                                                      | 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.org

**OTR**

**IFFD-OTR**

**CATALOGUE DES WEBINAIRES  
ANNEE 2025**

| N° | THÈMES                                                                                 | PÉRIODES                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | Les bases analytiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique            | Mercredi 12 février 2025   |
| 2  | Les bases de la communication institutionnelle                                         | Mercredi 26 février 2025   |
| 3  | Le certificat ISO : que savoir ?                                                       | Mercredi 26 mars 2025      |
| 4  | Comprendre l'impôt général                                                             | Mercredi 26 mars 2025      |
| 5  | L'importance des statistiques dans le management organisationnel                       | Mercredi 3 avril 2025      |
| 6  | Les enjeux du système fiscal                                                           | Mercredi 25 avril 2025     |
| 7  | Processus budgétaire dans un service autonome : fondamental 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 nouvelles bases et le financement de l'économie nationale                          | Mercredi 11 juin 2025      |
| 10 | Le statut du personnel, ce qu'il faut savoir                                           | Mercredi 25 juin 2025      |
| 11 | L'essentiel à retenir 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 | Codex dans la sécurisation bancaire                                                    | 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 | Rôle et intérêts des régimes non conventionnels                                        | Mercredi 22 octobre 2025   |
| 19 | Comprendre les enjeux de la conservation bancaire                                      | Mercredi 12 novembre 2025  |
| 20 | Les fondamentaux sur la TVA                                                            | Mercredi 26 novembre 2025  |
| 21 | La fiscalité douanière, quel cas en tant que principal concerné ?                      | 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.org