



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



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



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 849 du 28 Janvier 2026

Santé à la maison : 5 choses à faire



5

UNE FAMILLE EST LA BASE D'UNE BONNE SANTE

Citron et gingembre :
aliments pour la famille

3

Chaque âge et
son alimentation

6

Poussière : risques de
pathologies graves

4

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Face terrain de 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

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

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

L'heure du manger a des incidences sur le poids

Respecter la limite de dix à douze heures pour les trois repas quotidiens. C'est la clé pour éviter le surpoids et prévenir le risque de diabète de type 2.



Image d'une famille en train de manger

Le moment de la journée auquel on mange a une incidence sur la santé et le poids. Ce sont les fameuses règles de la chronobiologie alimentaire qui nous recommandent de manger copieux au petit-déjeuner et léger au dîner. Consommer un petit-déjeuner semble augmenter la satiété, réduire l'apport énergétique total, améliorer la qualité globale de l'alimentation, réduire le taux de lipides sanguins et améliorer la sensibilité à l'insuline ainsi que la tolérance au glucose.

Une étude de chercheurs du Salk Institute (USA), donne une autre astuce temporelle pour éviter de prendre du poids et prévenir le diabète de type 2 : faire ses trois repas de la journée dans une durée maximale de dix à douze heures de temps.

Dans la revue scientifique « Cell Metabolism », les scientifiques assurent que respecter toujours la même limite de temps pour s'alimenter, par exemple, dix heures de temps, permet à l'organisme d'anticiper les prises alimentaires et

de se préparer à brûler des calories.

Selon la théorie des chercheurs, cette anticipation alimentaire favorise la synchronisation du système digestif avec les gènes et les protéines, de façon à le faire travailler de façon plus optimale. Cette réduction dans la durée de la prise alimentaire bénéficie à l'équilibre des bactéries intestinales qui contrôlent le métabolisme.

Ces conclusions sont tirées de l'observation de souris qui ont été soumises au même régime alimentaire mais pas au même rythme.

Celles qui ont respecté une plage horaire de 10 heures pour les repas étaient plus minces et en meilleure santé que les souris soumises au même régime mais qui mangeaient n'importe quand.

La fourchette de la prise alimentaire ne doit pas excéder 12 heures. Au-delà, les effets minceurs et protecteurs de la santé sont annulés.

par Jean ELI

Source : « passportsante »

ils ont dit...



Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus,
Directeur Général de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

« Bien qu'étant l'un des cancers les plus faciles à prévenir, le cancer du col de l'utérus coûte encore la vie à de nombreuses femmes, principalement dans les pays à revenu faible ou intermédiaire. Nous disposons des outils pour faire du cancer du col de l'utérus le premier cancer à éliminer : des vaccins, des tests et des traitements. C'est pourquoi j'ai lancé en 2018 un appel mondial à l'action pour éliminer le cancer du col de l'utérus, qui a été suivi en 2020 par une Stratégie mondiale comportant les cibles 90-70-90 : 90 % des filles seront vaccinées ; 70 % des femmes bénéficieront d'un dépistage ; et 90 % des femmes atteintes d'un cancer du col de l'utérus ou de lésions précancéreuses seront traitées, d'ici à 2030. Depuis, près de 60 pays ont introduit le vaccin anti-HPV, et 162 pays l'intègrent désormais dans leurs calendriers nationaux de vaccination. 75 % des filles dans le monde vivent désormais dans un pays où le vaccin anti-HPV figure dans le calendrier vaccinal. Elles devraient être plus de 80 % dans les mois à venir, à mesure que de plus en plus de pays, dont l'Inde, incluent le vaccin anti-HPV dans leurs programmes. De nombreux pays, aux niveaux de revenu variables, montrent qu'en intégrant vaccination, dépistage et traitement, il est possible d'éliminer ce cancer..... »

PHARMACIES DE GARDE DU 26/01/2026 au 02/02/2026

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
OCEANE	Rue HOULATA, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT à MANGER	70 20 00 00
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
LA RUCHE	Attiégou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SIOLE	Carrefour Afiao Apédokoé Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
WASTINE	Adidogome logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, non loin du CMS Mur	98 77 21 53
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ZILIDJI	Derrière le marché d'agoè zongo	92 61 66 08
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 48 12
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste, sur le grand contournement	93 26 36 00
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

Citron et gingembre : aliments pour la famille

À chaque début d'année, nombreux sont ceux qui adoptent des cures « detox » pour éliminer les toxines accumulées pendant les fêtes ou pour recommencer l'année du bon pied. Parmi les remèdes maison les plus populaires figure la boisson à base de citron et de gingembre, souvent présentée comme un élixir naturel pour « nettoyer » l'organisme.



Image d'une infusion de citron au gingembre

Le citron et le gingembre possèdent des propriétés bien documentées qui peuvent favoriser certains aspects de la santé lorsqu'ils sont intégrés à une alimentation équilibrée.

Effets antioxydants et anti-inflammatoires

Le citron est riche en vitamine C, un antioxydant qui aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif et soutient le système immunitaire.

Le gingembre contient des composés comme le gingérol et le shogaol, connus pour leurs effets anti-inflammatoires et leur capacité à réduire certains marqueurs de l'inflammation. Ces propriétés contribuent à une meilleure santé globale, notamment en réduisant certains facteurs de risque associés à des maladies chroniques.

Soutien à la digestion

La combinaison citron-gingembre est souvent utilisée pour favoriser une meilleure digestion. Le gingembre aide à accélérer la vidange gastrique et réduire les nausées.

Le citron, quant à lui, en tant que source d'acide citrique, peut légèrement stimuler la production de bile, favorisant la digestion des graisses.

Hydratation et bien-être général

Boire de l'eau citronnée avec du gingembre augmente simplement l'hydratation, ce qui est essentiel pour que les reins puissent bien fonctionner, eux qui, avec le foie, jouent un rôle clé dans l'élimination des déchets du métabolisme.

Une bonne hydratation facilite la circulation des nutriments, aide à maintenir la température corporelle, contribue à l'élimination des déchets par l'urine.

Recette

Presser le jus d'un demi-citron dans un verre d'eau tiède. Ajouter 1 pouce de gingembre frais râpé ou en fines tranches. Laisser infuser quelques minutes avant de boire. On peut ajouter un peu de miel pour adoucir. Boire ce mélange une fois par jour peut aider à améliorer la digestion après un repas copieux, augmenter l'hydratation, profiter d'une source naturelle d'antioxydants.

Précautions

Éviter de consommer de grandes quantités si on a des problèmes d'estomac ou de reflux. Consulter un médecin si on prend des médicaments anticoagulants ou si on est enceinte avant d'adopter des remèdes fréquents.

Votre alimentation impacte votre humeur

L'humeur dépend des aliments qu'on consomme, et, en regard de la santé mentale, l'alimentation doit changer au fur et à mesure qu'on vieillit. Ainsi, une étude de l'Université de Binghamton (New York) présentée dans la revue «Nutritional Neuroscience» a plusieurs implications : le régime alimentaire et les pratiques alimentaires affectent la santé mentale différemment selon l'âge, et, en substance, les jeunes adultes ont besoin de plus de sérotonine et de dopamine, les adultes plus âgés ont besoin de plus d'antioxydants.

D'après les chercheurs, les pratiques alimentaires et diététiques affectent différemment la santé mentale selon l'âge : l'humeur des jeunes adultes semble être sensible à l'accumulation de substances chimiques cérébrales.

La consommation régulière de viande conduit à l'accumulation de deux substances chimiques cérébrales essentielles, la sérotonine et la dopamine, connues pour favoriser l'humeur. Chez les adultes plus âgés, l'humeur est plus sensible à la consommation régulière d'aliments riches en antioxydants et à l'abstinence de nutriments qui activent la réponse au stress.

Les radicaux libres entraînent des perturbations dans le cerveau, ce qui augmente le risque d'humeur négative, de stress ou de détresse. De plus, avec l'âge, la capacité à réguler le stress se réduit, et on doit donc éviter l'excès d'aliments qui activent la réponse au stress (comme le café et l'excès de glucides).

par Jean ELI

Médicaments et aliments : attention à une surdose

On parle d'interaction lorsqu'une substance médicamenteuse ou non modifie les effets d'un médicament administré simultanément. Elle peut réduire l'efficacité du médicament ou au contraire en augmenter les effets. On parle souvent des risques liés aux interactions médicamenteuses. Est-ce qu'il y a aussi des risques liés aux interactions médicaments alimentation ?



Image de la citronnelle

Il est effectivement très courant que les médecins ou les pharmaciens expliquent aux patients les risques des interactions médicamenteuses c'est-à-dire des interactions entre différents médicaments pris en même temps.

Les médecins et les pharmaciens insistent aussi fortement sur le moment où le médicament doit être pris en conseillant par exemple de prendre le médicament à jeun, pendant le repas ou encore entre les repas.

Ces recommandations sont très importantes car elles tiennent compte des très nombreuses interactions des médicaments avec notre alimentation. Dans les deux cas, il faut tenir compte de ces interactions car elles vont modifier l'action de ces médicaments de trois façons : en augmentant, réduisant ou même annulant l'effet de l'un, de l'autre ou des deux.

Les effets de ces interactions

Le premier est sur la biodisponibilité du médicament. La biodisponibilité d'un médicament représente la quantité de principe actif qui atteint la circulation sanguine et qui pourra agir à l'endroit souhaité comme prévu.

Cette biodisponibilité peut être totale, c'est-à-dire avec une absorption de la substance active à 100% ou partielle. L'alimentation peut avoir un rôle très important sur l'absorption d'un médicament. Elle peut soit augmenter soit diminuer cette absorption et donc rendre le médicament moins efficace ou parfois même toxique.

Cette interaction n'est donc pas à négliger vu l'impact qu'elle peut avoir pour la santé du patient.

Le second porte sur la tolérance gastro-intestinale de certains médicaments. En effet, si la prise de médicaments entraîne pour le patient des troubles gastro-intestinaux désagréables, les patients risquent de moins bien suivre leur traitement.

Quelques interactions classiques médicaments-alimentation

Il y en a un très grand nombre

d'interactions médicaments aliments mais on peut prendre quelques exemples connus.

Si l'on consomme des aliments riches en calcium, comme par exemple des produits laitiers, des antibiotiques comme la «ciprofloxacine» ou encore des médicaments pour les femmes ménopausées verront leur absorption diminuer très fortement. Cette biodisponibilité peut diminuer jusqu'à 50%.

On sait aussi que si l'on suit un traitement anticoagulant par des traitements anti vitamine K il faudra éviter les aliments riches en vitamine K comme par exemple le chou, les épinards ou encore les abats car ils vont baisser l'efficacité du médicament et augmenter le risque de thrombose.

On sait aussi que le pamplemousse peut augmenter les effets indésirables d'une série de médicaments comme certains traitements utilisés pour faire baisser le taux de cholestérol, ou encore certains médicaments pour soigner la dépression.

Les précautions à suivre pour réduire les risques liés à ces interactions

Les médecins et les pharmaciens connaissent ces interactions et les meilleurs périodes de la journée pour prendre les médicaments prescrits. Il faut donc suivre scrupuleusement leurs recommandations. Pour illustrer ceci on peut prendre un dernier exemple. Quand un médecin va prescrire de la «metformine» à un patient atteint de diabète de type 2, il va lui recommander de bien prendre ce traitement pendant ou à la fin des repas.

Cette simple recommandation va réduire drastiquement les diarrhées mais aussi les autres troubles gastriques que peuvent engendrer ce médicament très important dans le traitement du diabète de type 2.

par Elom AKAKPO

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste, Lomé

Santé-Éducation : 2026, l'année du numérique et de la santé familiale

Le média spécialisé Santé-Éducation a officiellement lancé ses activités pour l'année 2026 à l'issue d'une rencontre d'échanges tenue le 20 janvier avec ses partenaires. Cette séance a servi de cadre pour présenter les grandes orientations éditoriales qui structureront la nouvelle année, marquée par une transition numérique renforcée et un focus thématique consacré à la santé en milieu familial.



Table officiel lors de la rencontre

Face aux mutations profondes du paysage médiatique, caractérisées par la baisse des ventes de la presse écrite et des contraintes financières croissantes, Santé-Éducation entend adapter son modèle afin d'assurer la pérennité de ses activités tout en élargissant son audience.

Un virage numérique assumé et stratégique

Présentant les principales innovations prévues pour 2026, le Directeur du Développement, Gadiel Tsonyadzi, a souligné la nécessité pour le média de s'inscrire résolument

dans l'ère du numérique. Les réalités économiques et logistiques de l'édition papier imposent une réorganisation stratégique des supports de diffusion.

Dans cette dynamique, Santé-Éducation annonce qu'à compter de 2026, il proposera trois parutions numériques par mois, contre une édition papier, complétées par deux magazines semestriels. Une approche hybride, pensée pour optimiser la diffusion des contenus tout en maintenant une présence imprimée ciblée.

« Le support papier demeure coûteux et à diffusion limitée. Le numérique, en revanche, permet d'atteindre un public plus large et de démocratiser

l'accès à l'information sanitaire et éducative », a expliqué Gadiel Tsonyadzi.

Un accès élargi et un impact social renforcé

Au-delà des considérations économiques, le numérique offre également un avantage social majeur, a-t-il souligné. Une souscription institutionnelle unique permettra à l'ensemble du personnel et à leurs familles d'accéder aux publications, tandis qu'un abonnement individuel offrira un accès élargi aux membres d'un même foyer. Le Directeur du Développement a par ailleurs tenu à dissiper toute confusion concernant les contenus. Contrairement aux idées reçues, les éditions papier ne constitueront ni une synthèse ni une reproduction des parutions numériques.

« Il n'y a aucun copier-coller. Chaque support répond à une ligne éditoriale propre, avec des thématiques et des contenus spécifiques », a-t-il insisté.

Ainsi, parutions numériques, éditions papier et magazines semestriels aborderont des sujets distincts mais complémentaires, inscrits dans une cohérence éditoriale globale.

2026 placée sous le thème de la santé en famille

Fidèle à sa tradition d'orientation thématique annuelle, Santé-Éducation a annoncé que l'année 2026 sera dédiée à la santé en milieu familial, après avoir consacré l'année 2025 aux maladies non transmissibles.

Les contenus porteront notamment sur l'hygiène, la nutrition, la prévention, ainsi que les comportements favorables à un bien-être durable au sein du foyer.

« Comment, à travers des pratiques quotidiennes simples, une famille peut-elle préserver durablement sa santé ? C'est l'axe central que nous explorerons tout au long de l'année », a précisé le Directeur de Développement.

Un appel à l'engagement collectif

Conscient des défis financiers persistants qui pèsent sur la presse spécialisée, le Directeur du Développement a lancé un appel à l'engagement collectif, à l'endroit du ministère de la Santé, des institutions publiques, des partenaires techniques et financiers, ainsi que des annonceurs. « La santé est une responsabilité partagée. L'information que nous produisons profite d'abord à la communauté, y compris à ceux qui la soutiennent », a-t-il rappelé.

À travers ces innovations éditoriales et stratégiques, Santé-Éducation ambitionne de consolider sa position de média de référence dans le domaine de l'information sanitaire et éducative, tout en s'adaptant aux réalités économiques et technologiques contemporaines, au service du bien-être des populations.

Les parutions	Par mois	Par semestre	Pour l'année
Parution numérique	3	18	36
Parution papier	1	6	12
Magazine semestriel	0	1	2

par Jean ELI

Poussière : risques de pathologies graves

La poussière, souvent perçue comme une nuisance bénigne, peut avoir des effets profonds et variés sur la santé humaine, en particulier lorsqu'elle est en suspension dans l'air. Que ce soit lors des tempêtes de poussière, dans les zones urbaines polluées ou simplement dans les intérieurs, ces particules fines peuvent pénétrer le corps et affecter le bien-être à court et long terme.

La poussière est composée de particules solides en suspension dans l'air, de tailles variées, pouvant provenir des tempêtes de sable/désertiques, des sols exposés au vent, de la pollution urbaine, des activités domestiques et industrielles.

Quand ces particules sont très fines (inférieures à 10 micromètres), elles sont désignées sous le terme PM10 ou encore PM2,5 si encore plus petites, et sont particulièrement dangereuses pour la santé car elles peuvent atteindre les profondeurs des poumons. La poussière est présente dans nos communautés et elle provient souvent des rues urbaines couvertes de latérite qui présente un réel danger pour la soirée.

Pollution par la poussière

Les épisodes de poussière, notamment ceux issus des tempêtes de sable dans les zones arides, contribuent directement à la pollution de l'air en augmentant la concentration de particules.

Ces épisodes concernent non seulement les zones désertiques, mais aussi des régions éloignées, lorsque les poussières sont transportées sur des centaines voire des milliers de kilomètres. Selon l'Organisation météorologique mondiale (OMM)

et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), entre 2018 et 2022, près de 3,8 milliards de personnes ont été exposées à des niveaux de poussière dépassant les seuils de sécurité de l'air établis par l'OMS.

Effets respiratoires immédiats

L'inhalation de poussière peut provoquer des symptômes respiratoires même chez les personnes en bonne santé, notamment, l'irritation des yeux, du nez et de la gorge, les toux, les éternuements, la sensation d'oppression thoracique, et les difficultés respiratoires temporaires.

Chez les personnes souffrant de maladies respiratoires préexistantes comme l'asthme ou la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), les poussées de symptômes et les exacerbations sont fréquentes lorsque les niveaux de poussière augmentent.

Maladies cardiovasculaires et respiratoires

L'étude, « Ambient dust pollution with all-cause, cardiovascular and respiratory mortality: A systematic review and meta-analysis » (2023) publiée dans « PubMed », a montré qu'une hausse de l'exposition aux particules de poussière est associée à une augmentation de la



Image d'une pollution urbaine

mortalité toutes causes confondues, ainsi qu'à une hausse des décès liés aux maladies cardiovasculaires et respiratoires. Par exemple, une méta-analyse a observé que pour chaque augmentation de 10 µg/m³ de poussière, le risque de mortalité cardiovasculaire augmentait de 25 %, et la mortalité respiratoire de 18 %.

Effets sur les populations vulnérables

Les enfants, les personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques sont particulièrement sensibles, avec des risques accrus d'infections respiratoires, d'asthme aggravé, et d'hospitalisations lors des pics de pollution particulaire.

Autres menaces possibles

L'exposition chronique aux particules fines est aussi associée à des effets

systémiques potentiels, incluant les risques accrus de cancers pulmonaires et autres maladies respiratoires sévères, les dysfonctionnements cardiovasculaires, les complications durant la grossesse (faible poids à la naissance, prématurité), et à long terme, à certains troubles neurologiques ou cognitifs.

Comment se protéger ?

Pour réduire les risques associés à la poussière, il faut limiter les activités extérieures lors de pics de pollution, utiliser des masques filtrants (cache-nez) lorsque l'air est très chargé. Il faut aussi bitumer les rues urbaines. Maintenir une bonne qualité d'air intérieur, et consulter un professionnel de santé en cas de symptômes sévères ou persistants.

par Raymond DZAKPATA

« Wagash-gbé » : réguler glycémie et contre sinusite

Très fréquent dans les régions arides, le pommier de Sodome (*Calotropis procera*) est très utilisé dans la pharmacopée traditionnelle malgré sa toxicité. Cette plante de la famille des Asclepiadaceae est connue des Ewé sous le nom de « Wagash-gbé ». Quelles sont les vertus de cette plante ?

Le pommier de Sodome a une taille moyenne de deux mètres environ avec un tronc recouvert d'une écorce jaunâtre, ses feuilles sont très grandes et peuvent atteindre 30 cm, jeunes elles possèdent un duvet blanc. Un latex blanc apparaît à la moindre cassure et ce, dans toutes les parties de l'arbuste. Le pommier de Sodome, produit également des fruits et des graines.

Le fruit est un follicule ovoïde à pulpe épaisse, de couleur vert ou jaunâtre, plutôt mou, l'intérieur du fruit est fibreux, et ce sont les fibres qui contiennent les graines.

Principaux constituants

Le pommier de Sodome renferme des principes actifs incluant des glycosides calotropis comprenant de la calotropine et calotoxine, du calactin et uscharidine ainsi que du vorusharin. Tous ces constituants lui confèrent les propriétés telles que vermifuges, purgatives, diurétiques. Au Togo comme au Bénin, le pommier de Sodome est utilisé contre plusieurs affections.

Traiter ulcères externes et maladies de la peau

L'étude « A Preliminary Study of the Anthelmintic Activity of *Calotropis procera* Latex against *haemonchus contortus* infection in *Najdi Sheep* » conduite par le scientifique égyptien Aly Abdullah Al-Qarawi en 2001, a démontré que la plante est utilisée pour le traitement de furoncles et la parotidite, inflammation des glandes salivaires. La tige est utilisée pour la conjonctivite, la teigne, l'ulcère aphteux. Le latex de la tige est utilisé

pour soigner la teigne. Les racines sont utilisées pour le traitement de la lèpre, les ulcères cutanés.

Recette contre les ulcères cutanés

Prendre 2 feuilles de la plante et passer un peu sur le feu.

Elles deviendront molles et ensuite malaxer pour avoir une pâte. Mettre le cataplasme sur la plaie.

Recette contre la teigne

Prendre 5 fruits et 5 feuilles qu'il faut sécher, calciner et puis mélanger avec du beurre de karité. Ensuite, passer le mélange sur l'endroit qui est touché.

Soulager maux de dents et douleurs abdominales

Le chercheur scientifique indien Verma Shukha a mené une étude en 2010, qui a confirmé l'effet des extraits aqueux de la plante sur les douleurs abdominales, les maux de dents.

Le jus de lait était considéré comme un purgatif pour les maux de dents.

Recette contre la carie dentaire: Introduire le latex obtenu de la tige dans la cavité dentaire.

Contre les douleurs au niveau des seins

Les femmes qui ont des nodules au niveau du sein à son début et qui sentent des boules à l'intérieur qui dérangent avec des douleurs.

Recette

Chercher 3 feuilles et 3 fruits, les calciner et les mélanger avec du beurre de karité. Commencer à l'appliquer sur le sein. Si on a des douleurs, c'est la feuille entière qu'il faut mettre un peu



Image de la plante Wagash-gbé

au feu pour un peu le ramollir et le poser sur le sein. Ça élimine les douleurs également.

Traitement de diverses maladies

La poudre de racine mélangée au lait de chèvre est efficace pour le traitement de l'épilepsie. Elle se fait par administration nasale. Les feuilles sont des préparations bouillies et grasses utilisées pour traiter la paralysie.

L'écorce est également utilisée contre les crises de la drépanocytose et pour le traitement du choléra. Les études ont démontré que le latex de l'écorce de *Calotropis* contient une enzyme protéolytique: la calotropaine et des cardénolides. Ces dernières augmentent l'amplitude des contractions cardiaques, favorisant donc une élévation de la pression artérielle. Elle est donc utilisable à faible dose contre l'hypotension.

Recette contre sinusite

Prendre 4 feuilles et les faire sécher.

Puis il faut les faire bouillir pendant 15 minutes. Ensuite, recueillir le liquide chaud, et faire un bain de vapeur.

Puis on aspire le liquide au niveau des narines et on va évacuer tout ce qui est saleté au niveau des sinus.

Recette pour réguler la glycémie

Prendre 3 à 4 feuilles. Pour préparer, il faut sécher d'abord les feuilles pour réduire le taux de toxicité. Ensuite, les bouillir dans 1 litre d'eau pendant environ 5 minutes.

Filter la décoction, et ajouter le jus de 1 citron et à boire. On boit par gorgée. C'est un demi verre pour une glycémie élevée qui est au-delà de 2. Et 1 petit verre (konkonvi) pour une glycémie qui tourne autour de 1 à 2. A prendre matin à jeun et le soir avant le dîner.

Attention

Il est déconseillé à toute femme enceinte ou allaitante de prendre ou boire les décoctions du pommier de Sodome.

Santé à la maison : 5 choses à faire

La santé et la pratique de la santé commencent à la maison. Cela se manifeste par l'adoption de bonnes habitudes familiales pour réduire les risques de maladies chroniques, renforcer le bien-être et améliorer la qualité de vie de tous les membres. Il urge dès lors de prendre ensemble dans la famille, des mesures concrètes, faciles à appliquer par tout le monde.



Image d'une famille en train de manger

Les maladies chroniques ne s'installent pas du jour au lendemain. Elles prennent souvent racine dans des habitudes répétées au sein du foyer. Alimentation déséquilibrée, sédentarité, stress familial ou manque d'hygiène : autant de facteurs sur lesquels la famille peut agir dès aujourd'hui, à travers des gestes simples et accessibles.

Faire les tests de dépistage simples

Il est essentiel que chaque ménage intègre des dépistages faciles dans ses habitudes : hypertension, diabète, et surpoids/obésité (IMC). L'hypertension artérielle et le diabète sont souvent silencieux, mais détectables tôt grâce à des contrôles simples. Par exemple, mesurer la tension artérielle une fois par mois ou calculer l'IMC

(poids en kg / taille² en m²) aide à repérer les signes avant-coureurs.

Des études montrent qu'une détection précoce de l'hypertension réduit significativement les risques cardiovasculaires et que la surveillance régulière du glucose aide à prévenir les complications du diabète. Il est important que sous l'égide du chef du ménage, qu'on se rende ensemble dans un centre de santé pour faire certains diagnostics simples et non coûteux. Quand on connaît ses chiffres, cela permet une action rapide pour éviter que la maladie ne s'installe.

Instaurer une journée ou semaine de santé dans chaque famille

Lors des discussions sur ce thème à la rédaction de Santé Education, il a été retenu de proposer à chaque famille l'instauration d'une journée ou d'une

semaine de la santé dans chaque trimestre au moins. Ce sera l'occasion de mesurer : tension, poids et glycémie par exemple, d'inviter un spécialiste en nutrition par exemple ou même un spécialiste de la rédaction de Santé Education en famille pour une discussion thématique, de discuter en famille autour de certains articles de Santé Education, de discuter en faisant une analyse de la situation de santé dans la maison et prendre des résolutions.

Introduire plus de légumes dans les repas quotidiens

Une alimentation riche en légumes est synonyme de la prévention des maladies. Les légumes apportent les fibres, les vitamines et autres, les antioxydants et aident à maintenir un poids sain. Plusieurs études démontrent que la consommation régulière de légumes diminue le risque de diabète, de certains cancers et de maladies cardiaques. C'est pourquoi dans les maisons, il faut privilégier les sauces aux légumes. Par exemple pour la sauce de fofou : tomates, carottes et aubergines, oignon, ail et épices. Ajouter des feuilles de légumes verts gboma, choux, ésrô ou azèou, moringa en fin de cuisson.

Pour la sauce du riz : tomate et poivrons, chou, assaisonnée au gingembre et au persil. Ces sauces sont très nutritives et doivent remplacer dans les maisons ces sauces trop grasses qui contribuent à augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.

Promouvoir les activités physiques pour toute la famille

Tout le monde dans la famille doit bouger chaque jour : marche rapide, danse, jeux de ballon, faire le ménage, laver les toilettes, sarcler dans son jardin ou champ, balade à vélo, jeux de sauts ou de corde dans la cour, danse en famille après le dîner. Tout ceci contribue à diminuer le risque d'obésité,

d'hypertension et améliorer l'humeur. L'OMS recommande 30 minutes d'activités modérées par jour qui contribuent aussi à réduire le risque de maladies chroniques et aident à mieux dormir.

Adopter un thé de la famille

La citronnelle est la feuille que Santé Education propose comme thé aux familles. Préparée sous forme d'infusion seule ou prise avec du citron, gingembre, menthe. Ces mélangent composent des propriétés antioxydantes et digestives pour assurer la santé.

Recette : Thé gingembre + citron : 1 litre d'eau, 7 tranches de gingembre, le jus d'un citron et un peu de miel.

Faire infuser 10 minutes. Et boire en 1 tasse matin et midi. Les enfants prennent 1 tasse par jour.

Ramener les méthodes de grand-mère

Les remèdes traditionnels sont souvent complémentaires d'une bonne hygiène de vie et de la santé dans les communautés. La décoction d'écorce de mawugen ou du nimon est utilisée dans plusieurs communautés pour ses vertus digestives, anti-inflammatoires, antibiotique et antioxydant. Bien qu'ils ne remplacent pas un traitement médical, certains remèdes naturels contiennent des composés actifs bénéfiques quand ils sont utilisés avec prudence et à dose normale dont 3 cuillères à soupe pour adultes, 2 pour les jeunes et demi cuillère pour les enfants.

Les résolutions, simples et accessibles, aident à bâtir un foyer plus sain. En combinant dépistage, alimentation équilibrée, activité physique, recettes bien-être et sagesse traditionnelle, chaque famille peut faire un grand pas vers une meilleure santé. Commencez dès aujourd'hui.

Chaque âge et son alimentation

A chaque étape de la vie, l'organisme humain passe par une série de problèmes auxquels il faut faire face. L'un des problèmes les plus connus sont les changements dans les habitudes alimentaires. Voici certains changements qui surviennent dans les habitudes alimentaires à 30, 40, 50 et 60 ans.

Le corps change : la production hormonale fluctue, le métabolisme se modifie, le tonus musculaire diminue. **Heureusement certains nutriments agissent sur ces changements et de saines habitudes alimentaires peuvent avoir des effets considérables sur la santé.**

Habitudes alimentaires à 30 ans

Les 30 ans sont un événement qui ne passe pas inaperçu. A cet âge, il peut se passer deux choses : une folle envie de manger tout ce qui passe devant les yeux, ou à l'inverse, avoir envie de ne rien manger du tout.

L'hormone de l'anxiété, le cortisol, peut influencer dans les deux cas. Chez la femme en particulier, à cause de l'augmentation ou de la diminution hormonale à la fin du cycle menstruel, l'appétit change.

Autour de 35 ans, il y a souvent un changement de poids assez impressionnant. **La perte de vitamines et de nutriments peuvent provoquer des troubles alimentaires : on a envie de manger du chocolat, des bonbons, des gâteaux sucrés ou salés.** Si une attention particulière n'est pas faite, c'est la prise de poids et une déficience en magnésium et en calcium. C'est à ce moment également que beaucoup de femmes décident de faire un enfant, et pour oublier leur stress de l'âge, elles mangent plus.

Ce surplus alimentaire n'est pas vraiment nécessaire pour le bien du bébé. La grossesse n'est pas une excuse pour manger plus. Manger sain, avec des aliments riches en calcium, en fer et en vitamines.

L'organisme en soi se chargera de garder le bébé en bonne forme.

Les changements à 40 ans

A 40 ans, il survient des changements, psychologiques et physiques. Il faut être c'est normal de ne pas avoir le même poids qu'à 20 ans. **Même si on fait le régime, il est primordial de manger plus de légumes, de fruits, de lait et d'arrêter à tout prix la malbouffe.** Durant cet âge, les problèmes de digestion sont plus présents et l'appétit augmente considérablement. La résistance à l'insuline peut aussi se développer à ce moment de la vie. **Quand le corps ne sécrète pas suffisamment d'insuline, le sucre peut augmenter dans le sang, au lieu de se stocker dans les cellules.**

Quand les cellules ne reçoivent pas le niveau de sucre qui leur est nécessaire, elles dépensent l'énergie du corps, ce qui amène comme conséquence le changement des habitudes alimentaires, surtout au niveau des hydrates de carbone. C'est à cet âge que peut démarrer le processus de développement des maladies comme l'hypertension et le diabète.

Les 50 ans, l'âge des femmes

Certaines femmes sont submergées par les niveaux d'oestrogènes, à cause de la ménopause, qui arrive autour de 50 ans. **Cela provoque des troubles alimentaires qui conduisent à avoir envie de manger plus d'hydrates de carbone et de sucre comme si l'on était résistant à l'insuline. C'est pour cela que la plupart du temps, les femmes à cet âge, commencent à prendre beaucoup de poids.**



Image de quatre générations autour d'un repas sain

Cependant ce n'est pas tout à fait négatif, ce poids devient une sorte d'instrument de protection ou un mécanisme de défense naturel face à la fragilité des os et des muscles. **C'est-à-dire que la graisse peut protéger des chutes ou des coups, qui peuvent être vraiment nocifs à cet âge.**

A 50 ans, avoir une alimentation équilibrée et augmenter la consommation d'aliments riches en calcium. Bien que la graisse puisse protéger les os, son excès affecte quand même la santé. Il urge alors de surveiller le poids, la tension, la glycémie. Faire une activité physique régulière.

À 60 ans

Il peut avoir des changements dans l'élasticité de l'intestin à cause du vieillissement, mais cela ne veut pas dire que l'estomac s'est rétréci avec l'âge. Cela arrive car l'appareil digestif déclare au cerveau qu'il est plein par erreur, or, on n'a pas suffisamment mangé. À cause de ce phénomène, il arrive des changements dans les habitudes alimentaires, qui conduiront à manger moins qu'avant. **A cet âge, faire attention au poids.**

C'est fondamental. S'il y a des kilos en trop, il y a un grand risque de chute, de passages à l'hôpital. Mais s'il y a un sous-poids, ou une perte rapide du poids, cela peut être le signe d'une maladie.

Surveiller ces changements alimentaires

Comprendre les effets de l'âge sur le tractus gastro-intestinal car ces changements peuvent affecter les besoins nutritionnels au fur et à mesure que le temps avance.

Le corps de l'être humain a tendance à être plus exposé à la graisse abdominale ou viscérale au fur et à mesure que l'on prend de l'âge. On commence à perdre de la capacité à bouger régulièrement et la capacité cardiovasculaire.

Souvent aux alentours de 35 ans, une personne qui a une vie trop sédentaire et une alimentation peu riche commence à se fragiliser. C'est pour cela qu'il est fondamental d'être conscient que les habitudes alimentaires changent avec le temps, afin de prendre les précautions nécessaires.

par William O.

Causes possibles de saignements après un rapport sexuel

De nombreuses femmes perdent un peu de sang après un rapport, au moins une fois dans leur vie. Si une petite perte n'a rien d'inquiétant, des saignements réguliers doivent attirer l'attention et nécessitent un diagnostic précis à l'aide d'un professionnel de santé, en particulier un gynécologue. Car si la plupart des causes ne sont pas dangereuses, quelques-unes doivent être prises en charge le plus tôt possible.



Image d'une femme ayant mal au bas ventre

Le corps féminin envoie parfois des signaux discrets, mais importants. Les saignements après un rapport sexuel en font partie. Lorsqu'ils deviennent réguliers, ils peuvent révéler une affection qu'il ne faut pas ignorer, même en l'absence de douleur.

La contraception

Les principaux avantages de

la contraception hormonale sont sa capacité à réguler le cycle et à éviter des grossesses non-désirées.

Mais tout type de contraceptif hormonal peut provoquer des saignements après les rapports sexuels. Si on vient de commencer une nouvelle pilule, par exemple, il faut attendre quelques mois avant que le corps ne s'habitue.

Si l'inconfort est trop pénible,

le gynécologue pourra aider à trouver de meilleures options de contraception.

Une infection sexuellement transmissible (IST)

Les IST peuvent provoquer de nombreux symptômes, et les saignements après les rapports en font partie.

Les IST comme la chlamydia, la gonorrhée et la trichomonase peuvent entraîner une inflammation du col de l'utérus, appelée cervicite. Un traitement adapté aidera à venir à bout des symptômes.

Les polypes ressemblent à des gouttes de tissu dont la taille varie de quelques millimètres à quelques centimètres. Ils peuvent se former dans le tractus génital, sur le col de l'utérus, ou à l'intérieur de l'utérus. Lors d'un rapport, ils peuvent être touchés et frottés, ce qui cause des saignements.

Les polypes sont plus fréquents chez les femmes âgées de plus de 40 ans. Demander un diagnostic à un professionnel de santé.

La sécheresse vaginale

Si le vagin n'est pas assez lubrifié, la pénétration peut provoquer une friction douloureuse, qui déchire les tissus vaginaux et provoque des saignements. Le gynécologue peut proposer différentes options très efficaces et éliminer d'éventuels problèmes sous-jacents.

Une vaginite ou une infection à levures

Ces deux infections sont très courantes. Tout type d'infection peut causer de

l'inflammation et de l'irritation, ce qui peut entraîner des saignements pendant et après les rapports sexuels.

Cela dit, le saignement n'est pas le symptôme le plus fréquent de vaginite bactérienne ou d'infection à levures. Si on remarque une odeur différente, des pertes et des démangeaisons, rendez-vous chez le médecin.

Un fibrome

L'utérus est constitué de tissu glandulaire et musculaire, et un fibrome est une prolifération bénigne de ce tissu.

Il peut avoir la taille d'un petit pois ou d'un pamplemousse. Plus de 75 % des femmes auront des fibromes à un moment donné de leur vie reproductive. La plupart ne s'en aperçoit pas, et celles qui se font diagnostiquer nécessitent rarement d'un traitement. Mais il est important de surveiller la taille du fibrome et de discuter avec le gynécologue des éventuelles options de traitement.

Un cancer du col de l'utérus

Un saignement léger et indolore représente le principal symptôme du cancer du col de l'utérus. En cause, la nature vasculaire de ce type de cancer, et la friction durant les rapports qui irrite les tissus et provoque des saignements. **Un suivi gynécologique régulier permet de repérer le cancer dès les premiers symptômes et de le traiter le plus efficacement possible.**

Source : « Santé Magazine »

Paludisme : SUN Pharma ouvre de nouvelles perspectives thérapeutiques

SUN Pharma a organisé, un symposium scientifique autour du thème, « Les nouvelles perspectives dans la prise en charge du paludisme en Afrique et dans le monde » le 10 janvier 2026 à Lomé. Cette rencontre qui a rassemblé des professionnels de santé, experts, chercheurs et acteurs du secteur pharmaceutique, a pour objectif de faire le point sur les défis actuels de la lutte contre le paludisme et de présenter des solutions thérapeutiques innovantes, notamment le produit antipaludique Synriam.



Edem Flaubert Amedanu, Manager de SUN Pharma au Togo

Malgré les avancées notables enregistrées ces dernières années, le paludisme reste l'une des principales causes de morbidité et de mortalité en Afrique subsaharienne. La résistance croissante aux traitements, les difficultés d'accès aux soins, ainsi que les ruptures dans la continuité des prises en charge constituent encore des obstacles majeurs à l'éradication de la maladie.

Face à ces défis persistants, SUN Pharma a souhaité créer un cadre d'échanges scientifiques afin de partager les connaissances les plus récentes et de réfléchir collectivement à des approches plus efficaces et durables. « Ce symposium

a été un cadre où les experts ont évoqué les défis majeurs, notamment la résistance aux médicaments. Il est donc nécessaire d'explorer de nouvelles perspectives dans la lutte contre le paludisme, et c'est ce que SUN Pharma propose avec le lancement du nouveau produit Synriam », a déclaré Edem Flaubert Amedanu, Délégué médical & Manager de SUN Pharma au Togo.

Un symposium axé sur l'innovation et la pratique clinique

Les différentes communications ont permis d'aborder plusieurs thématiques clés, notamment l'évolution de l'épidémiologie du paludisme en Afrique et dans le monde, les



Vue partielle des participants au symposium

limites des schémas thérapeutiques actuels, l'importance de l'observance thérapeutique et de la simplicité des traitements, le rôle de l'innovation pharmaceutique dans l'amélioration de la prise en charge des patients. Les échanges ont mis en évidence la nécessité de traitements rapides, efficaces et bien tolérés, capables de s'adapter aux réalités des systèmes de santé africains.

Focus sur Synriam : une réponse thérapeutique prometteuse

Moment clé du symposium, la présentation de Synriam, le produit antipaludique développé par SUN Pharma, a suscité un vif intérêt parmi les participants. « Synriam se distingue par une association thérapeutique innovante, une action rapide contre le parasite du paludisme, un schéma de traitement court favorisant une meilleure observance, ainsi qu'une efficacité démontrée dans la prise en charge du paludisme non compliqué », a précisé Edem Flaubert Amedanu. Dans un contexte marqué par

la résistance aux antipaludiques traditionnels et les difficultés d'observance thérapeutique, Synriam apparaît comme une option pertinente et adaptée.

« Synriam peut se prendre sans nourriture, avec une posologie modérée, à raison d'une prise unique par jour. Il est disponible en pharmacie en doses adulte et enfant, de 6 mois à 12 ans », a ajouté le Manager de SUN Pharma au Togo.

Un engagement renouvelé de SUN Pharma contre le paludisme

À travers l'organisation de ce symposium, SUN Pharma réaffirme son engagement dans la lutte contre le paludisme, en plaçant l'innovation scientifique au service de la santé des populations.

En favorisant le dialogue entre chercheurs, cliniciens et décideurs, l'entreprise contribue à renforcer les capacités locales et à promouvoir des solutions thérapeutiques adaptées aux réalités africaines, dans la perspective d'une meilleure prise en charge et d'un recul durable du paludisme.

Santé Reportage

Par Elom AKAKPO

Pratiques pour éviter les crises d'angoisse

Aujourd'hui, beaucoup de personnes sont confrontées aux crises d'angoisse, qu'elles peuvent prévenir voire gérer. Ces crises peuvent commencer soudainement et se caractérisent par des symptômes tels que palpitations, transpiration ou difficultés à respirer, entre autres. Le sentiment d'étouffement, d'impuissance et de terreur absolue s'empare de la personne qui la subit, surtout dans les moments où elle est totalement prise par surprise.



Image d'un homme en consultation chez le psychologue

Sentir que l'on n'a pas le contrôle sur son propre corps génère beaucoup de frustration. Lorsque l'anxiété devient un trouble chronique, la crainte que les symptômes réapparaissent au mauvais moment devient apparente et génère encore plus de stress pour la personne. Adopter des habitudes saines peut aider à prévenir les crises d'angoisse.

Faire du sport

La pratique régulière du sport aide à améliorer la santé physique. Cependant, elle a également un impact positif sur la santé mentale. L'exercice du sport contribue à avoir une bonne humeur

et à prévenir l'anxiété, tout comme la dépression à court et à long terme. **Faire des séances de 30 à 40 minutes d'intensité modérée, trois fois par semaine. Cela peut aider à réduire ou à éviter les crises d'angoisse.**

Apprendre à respirer correctement

L'un des symptômes d'une crise d'angoisse est la difficulté à respirer ou la sensation d'étouffement. En réalité, elle peut être l'un des signes qui aident à détecter le début à venir d'une attaque.

En ce sens, apprendre à contrôler la respiration peut aider à éviter les crises d'angoisse ou, si on en souffre déjà, à les abrégées.

Comment faire ? Pour commencer, s'asseoir pour le faire, de préférence avec les coudes sur les accoudoirs pour éviter les tensions dans les épaules. La respiration doit être douce, lente, régulière et, en définitive, calme. On respire par le nez et remplissons l'abdomen en 4 secondes.

Ensuite retenir le souffle pendant 2 secondes. Puis expirer lentement par la bouche en 4 secondes et répéter pendant plusieurs minutes.

Avoir une alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée est très importante en complément de tout traitement médical. Il y aura toujours des aliments à éviter, car ils nuisent, tandis que d'autres apporteront des nutriments très bénéfiques. En cas d'anxiété, ne pas consommer de boisson énergisante ou gazeuse, des produits de boulangerie industrielle ou avoir une attitude de la malbouffe. Opter pour une alimentation saine et équilibrée.

Opter pour des remèdes naturels

Certains remèdes naturels peuvent aider à équilibrer le système nerveux.

Ainsi, avec certaines plantes médicinales, on peut atteindre des états de relaxation légers qui aideront à éviter les crises d'angoisse.

Recette 1

4 oranges, 1 morceau de gingembre frais, 02 cuillères à soupe du miel. Presser les oranges et verser leur jus dans une tasse. Ajouter le gingembre pelé et râpé ainsi que le miel et mélanger bien. Y déposer si possible quelques glaçons dans les verres, verser le jus d'orange et servir sans

attendre. On peut ajouter 1 jus de citron.

Recette 2

3 tranches de citron, 3 tranches de gingembre, 3 branches de menthe, 1 litre d'eau. Dans une casserole, mettre le gingembre et la menthe et ajouter 1 litre d'eau bouillante. Laisser reposer 5 à 15 minutes et ajouter le citron. Après un repos de 5 minutes, l'infusion est prête à être servie.

Profiter de la vie

Pour mettre définitivement fin à l'anxiété, apprenez à gérer les émotions. Dans le plan pour la prévenir, difficile de passer à côté de toutes des personnes, des choses ou des activités qui vous remplissent de sentiments positifs. Poursuivre le bien-être émotionnel pour atteindre une meilleure qualité de vie. Ce bien-être est à rechercher dans la joie, la gratitude, la vitalité et l'espoir. Remplir son existence avec ce qui inspire et donne de la satisfaction.

Opter pour la psychothérapie

Si on sent que l'anxiété envahit l'organisme, chercher un soutien professionnel. Eviter de se comparer aux autres ni attendre que les crises deviennent plus graves. Le psychologue sera, entre autres, celui qui aidera à comprendre et aidera à ne pas réprimer les émotions liées à ce trouble.

En outre, les facteurs et la manière dont les crises se manifestent seront évaluées, ainsi qu'une prise en charge médicale éventuelle.

Article validé par Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien/Psychothérapeute à la clinique de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (CPPM) au CHU Campus de Lomé.

Santé Psychologie

Par Raymond DZAKPATA



FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX



**Pour la croissance, la santé
et l'intelligence de votre enfant
" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "**

Disponible:
Pharmacies, centres de santé,
supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE
SUR LE MARCHÉ



PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...