



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 : 500 F CFA
N° 851 du 11 Février 2026

Menthe : contre diabète et hypertension



3

UNE INFUSION A LA MENTHE POUR EVITER LES MALADIES CHRONIQUES

Dîner et sommeil :
repas idéal

5

Dépression en Afrique : le
silence et l'ignorance tuent

4

Huiles végétales pour
la santé et le bien-être

6

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.



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

Cancers chez les jeunes : inquiétante progression



Image d'une jeune femme dans un lit d'hôpital

Selon plusieurs études, l'incidence de certains cancers augmente chez les moins de 50 ans depuis une trentaine d'années. Une étude publiée en septembre 2025 révèle que, entre 2010 et 2019, 14 types de cancers ont vu leur fréquence progresser dans cette tranche d'âge. Il s'agit principalement des cancers du côlon, du sein, du pancréas et du rein.

En 2022, le Togo a enregistré 5 491 nouveaux cas de cancer, dont 3 605 décès. Ces chiffres révèlent une réalité douloureuse, mais suffisamment constante pour susciter une vigilance accrue.

Nouveaux cancers ou cancers plus précoces ?

L'un des grands débats scientifiques actuels consiste à déterminer si ces cancers sont de nouvelles maladies ou s'il s'agit des mêmes cancers qui surviennent simplement plus tôt.

Les analyses biologiques et moléculaires tendent à montrer qu'il s'agit majoritairement de cancers similaires à ceux observés chez les personnes âgées, mais apparaissant sur un terrain de vieillissement accéléré de certains organes.

Cette notion d'« âge physiologique », distinct de l'âge inscrit sur la carte d'identité, devient centrale. Inflammation chronique, sénescence cellulaire et vieillissement accéléré de certains tissus peuvent créer un terrain favorable au développement précoce du cancer.

Des causes encore hypothétiques

À ce stade, aucune cause unique n'est formellement identifiée. Les scientifiques évoquent un ensemble de facteurs potentiellement impliqués : obésité,

sédentarité, alimentation ultra-transformée, exposition à des polluants environnementaux, perturbateurs endocriniens ou encore microplastiques. La pollution atmosphérique est déjà classée comme cancérigène certain par le Centre International de Recherche sur le Cancer, mais sa part exacte dans les cancers précoces reste à déterminer.

D'autres facteurs sociaux et biologiques, comme le recul de l'âge de la première grossesse pour le cancer du sein, sont également explorés. En revanche, la génétique, bien qu'importante dans certains cancers précoces, n'explique pas l'augmentation observée.

Un impact sociétal majeur

Même modeste, cette hausse a un impact sociétal considérable. Un cancer à 30 ou 40 ans bouleverse durablement la vie : risques de stérilité, séquelles cognitives, rechutes, second cancer possible, sans oublier les conséquences familiales, professionnelles et psychologiques. L'enjeu n'est pas seulement statistique, il est profondément humain.

Prévenir sans culpabiliser

Faute de certitudes, les recommandations restent celles du bon sens en santé publique.

Il faut pratiquer une activité physique régulière, adopter une alimentation peu transformée. Il faut réduire voire éviter la consommation du tabac et de l'alcool, lutter contre la sédentarité. Si leur effet direct sur les cancers précoces n'est pas encore prouvé, ces mesures restent bénéfiques pour la santé globale.

par Jean ELI

Source : « Santé Magazine »

ils ont dit...



Dr. Jean Kaseya,
Directeur général des Centres africains de contrôle et de prévention des maladies (Africa CDC)

« Les vaccins contre le paludisme devraient être une priorité absolue, en particulier dans les régions à forte prévalence, afin de préserver des vies et de réduire la prévalence de la maladie. Les vaccins contre le papillomavirus sont essentiels pour prévenir le cancer du col de l'utérus, un problème de santé important pour les femmes en Afrique. Les vaccins contre la rougeole et la rubéole sont nécessaires pour prévenir les épidémies et protéger la santé des enfants. En outre, les vaccins antipneumococciques conjugués et antirotavirus devraient être prioritaires pour lutter contre la pneumonie et la diarrhée sévère, qui sont les principales causes de mortalité infantile. Nous devons également nous assurer que les vaccins atteignent chaque enfant. La pandémie de COVID-19 a provoqué d'importantes perturbations dans la vaccination de routine, qui est un des éléments clés des soins de santé primaires. Le renforcement des systèmes de santé est essentiel au regard des domaines stratégiques plus globaux de soutien à la préservation de la santé de l'Afrique. Les investissements devraient se concentrer sur la mise en place d'infrastructures de santé solides, en particulier dans les régions rurales et mal desservies, afin de garantir une distribution efficace des vaccins.... »

PHARMACIES DE GARDE DU 09/02/2026 au 16/02/2026

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
CHÂTEAU-D'EAU	Av. Augustino de Souza, près du Château d'eau de BE	96 80 08 88
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	52 Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
BIEN ETRE	Hédzranawoe, à côté de la station d'essence total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougan, à 100m de la station TOTAL	92 95 38 38
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar, Grand Contournement	71 90 11 66
SEPOPO	ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoè-Gbomamé à 200 m de la station Total	99 73 39 32
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoè Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
GREENRX	Segbe, non loin du Rond-point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	93 02 52 12
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LE ROCHER	Agòè zongo, sur la route nationale N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte Nationale N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiowi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA BARAKA	Agòè LOGOPE, A PROXIMATE DU CAMP GP	70 41 44 13
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agòè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	22 27 04 86
SAINT PIO	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	96 86 86 86
AJP-Abolave	Djablè, non loin de de l'Institut Scolaire le Souverain	90 36 07 53

Menthe : contre diabète et hypertension

Santé Plante

Longtemps cantonnée à un simple rôle d'aromate ou d'infusion digestive, la menthe (*Mentha spp.*) suscite aujourd'hui un intérêt croissant dans la prévention et l'accompagnement des maladies non transmissibles (MNT). À l'heure où ces maladies représentent près de 74 % des décès mondiaux, selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'exploration des solutions alimentaires naturelles prend tout son sens.

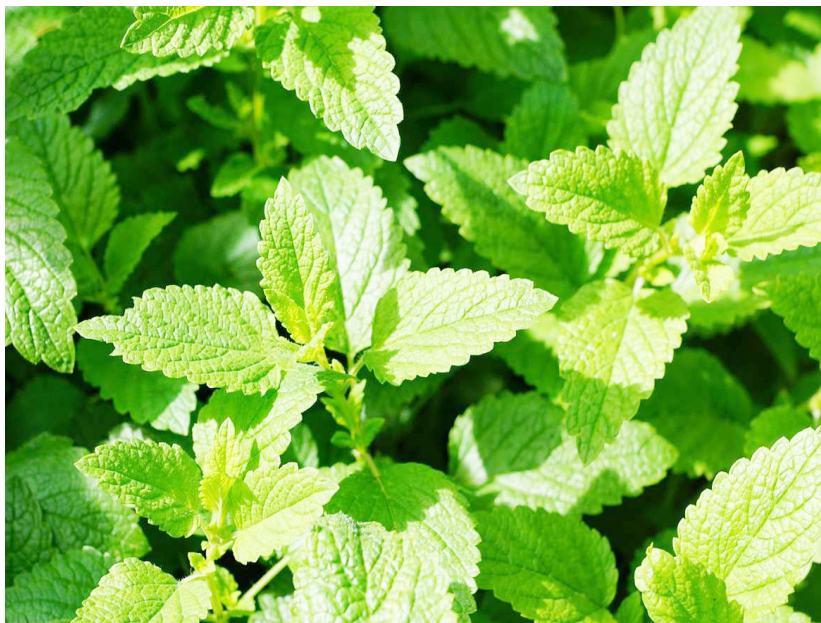


Image des feuilles de menthe

Les différentes espèces de menthe contiennent une forte concentration de polyphénols, flavonoïdes et huiles essentielles, notamment le menthol.

Ces composés possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, deux mécanismes clés impliqués dans le développement des maladies chroniques.

Un puissant antioxydant

L'étude « *The Wonderful Activities of the Genus Mentha: Not Only Antioxidant Properties* » publiée en 2021 dans « *Frontiers in Pharmacology* » souligne que **les extraits de menthe peuvent réduire le stress oxydatif, un facteur majeur du vieillissement cellulaire et des maladies cardiovasculaires.**

En neutralisant les radicaux

modeste de la sensibilité à l'insuline et une réduction de l'inflammation chronique de bas grade, souvent associée au diabète de type 2.

L'infusion est riche en vitamines A, C, les flavonoïdes et de puissants antioxydants. Elle favorise un meilleur transport de l'oxygène à travers des cellules et les protègent des radicaux libres. Elle est antiseptique et anti-inflammatoire, et stimule la fonction hépatique dans le cas où cet organe soit surchargé.

Recette :

Une cuillère de persil (5g), 1 cuillère de menthe fraîche (5g), 2 cuillères de jus de citron (20 ml), 1 verre d'eau (200 ml). Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que



Image d'une tisane de menthe au gingembre

libres, la menthe contribue à protéger les cellules contre les dommages à long terme.

Réguler la glycémie et les troubles métaboliques

La menthe peut jouer un rôle dans la régulation de la glycémie.

Des travaux référencés sur « PubMed » montrent une amélioration

les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On chauffe l'eau. Lorsqu'elle commence par bouillir, il faut l'enlever du feu et ajouter les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter

deux cuillères de jus de citron.

Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement et boire cette boisson après le repas principal quotidien. Boire 1 verre chaque jour pendant 15 à 20 jours.

Santé cardiovasculaire et inflammation

Les propriétés anti-inflammatoires de la menthe ont également été documentées dans une revue récente publiée dans « *Psychological Science* ». L'inflammation chronique étant un facteur commun aux maladies cardiovasculaires, à

(augmentation du volume de la rate et du foie), de paresthésies (sensation de fourmillement), de dyspnée (difficultés respiratoires) et de confusion.

La boisson au gingembre et à la menthe aide à perdre du poids et à éliminer les graisses. Elle active le fonctionnement de l'estomac et combat la lourdeur et les ballonnements. Cette boisson augmente la transpiration et l'élimination des liquides et toxines. Elle possède également des propriétés digestives, antibiotiques, analgésiques et anti-inflammatoires.

Recette



Image d'une infusion de menthe

l'hypertension artérielle et à l'obésité, la consommation régulière de plantes riches en antioxydants, comme la menthe, s'inscrit dans une stratégie de prévention globale recommandée par l'OMS.

Recette

1 cuillerée de graines d'anis, 2 cuillerées de feuilles de menthe sèche, 3 verres d'eau. 02 cuillères à soupe de miel. En premier lieu, faire chauffer l'eau et attendre qu'elle arrive à ébullition. Quand l'eau bout, ajouter les graines d'anis et laisser infuser durant 10 minutes. Ensuite, éteindre le feu et incorporer les feuilles de menthe. Couvrir la casserole et laisser reposer pendant 10 minutes de plus. Après sucrer avec une bonne cuillère à soupe. Il est possible de boire ce remède chaud, durant la journée ou après les repas.

Traiter la dyslipidémie

Une dyslipidémie est une anomalie du bilan lipidique qui se traduit le plus souvent par une élévation de graisse plasmatique, des triglycérides ou par un taux bas de bonnes graisses. Ces anomalies contribuent à l'apparition de l'athérosclérose.

Une dyslipidémie est normalement asymptomatique, mais peut induire à long terme des complications vasculaires symptomatiques dont une coronaropathie (atteinte des artères coronaires), un AVC ou un artériopathie périphérique.

Des concentrations trop élevées en triglycérides peuvent être responsables de pancréatite aiguë voire d'une hépatosplénomégalie

1 petit bouquet de feuilles de menthe fraîches, 1 morceau de gingembre frais ou une cuillerée à café de gingembre en poudre (6 g), 4 tasses d'eau (1 litre), et du miel. Pour préparer cette boisson stimulante, il suffit de mixer les ingrédients avec de l'eau et de filtrer la boisson. Sucrez avec du miel. On peut consommer cette boisson froide ou chaude. Pour qu'elle soit efficace, boire toujours cette boisson en dehors des repas, surtout à jeun.

De cette façon, l'on va commencer la journée avec plein d'énergie et prête à brûler des calories. Dormir suffisamment, boire de l'eau toute la journée, à jeun et en dehors des repas. Pratiquer de l'activité physique régulièrement, car, elle accélère le métabolisme. Prendre les trois repas par jour et ne pas sauter le petit déjeuner.

Faire des dîners toujours légers avant 21 heures. Ajouter des épices à l'alimentation. Eviter les modes de vie sédentaires et de rester assis trop longtemps sans se lever. Adopter une alimentation plus riche en fruits et légumes.

Un complément, pas un traitement

Les experts s'accordent toutefois sur un point essentiel: **la menthe ne remplace pas les traitements médicaux.**

Elle doit être considérée comme un complément nutritionnel, intégré à une alimentation riche en fruits, légumes, céréales complètes et associée à une activité physique régulière.

par Elom AKAKPO

Dépression en Afrique : le silence et l'ignorance tuent

La disparition brutale, le 26 janvier 2026, de l'actrice Sénégalaise et mannequin Halima Gadj, à seulement 36 ans, a suscité une onde de choc profonde au Sénégal et à travers le continent. Figure emblématique du cinéma sénégalais, connue pour son rôle de Marième Dial dans la série à succès « Maîtresse d'un homme marié », elle avait choisi, au fil des années, de briser le tabou autour de la santé mentale, révélant publiquement sa lutte contre la dépression. Un combat qu'elle menait depuis l'enfance et qui avait profondément influencé sa vie personnelle et professionnelle. Un combat que beaucoup vivent en silence et que la société peine encore à entendre et comprendre.



Image d'une femme qui déprime

Halima n'était pas une artiste morose, mais une femme sensible qui, derrière son charisme et son succès à l'écran, portait une douleur souvent invisible. **Dès son jeune âge, elle avait été confrontée au rejet, au harcèlement et à l'exclusion, des facteurs psychosociaux** aujourd'hui reconnus comme des éléments déclencheurs chez certaines personnes vulnérables. Elle avait même évoqué ses premières crises et une tentative de suicide à 11 ans, un récit d'une profondeur rarement partagé au grand public africain.

Sa disparition a relancé un débat nécessaire sur la santé mentale en Afrique, un sujet longtemps réduit à la stigmatisation, à la superstition ou à l'ignorance. **Dans de nombreuses**

comme la chanteuse malienne Oumou Sangaré, qui a souligné l'importance de prendre au sérieux les souffrances psychologiques, montre que ce combat dépasse les frontières du monde artistique.

Il touche à l'essence même de la prise en charge de la santé publique en Afrique et à la nécessité d'un changement profond de perceptions.

Dépression : une maladie trop souvent ignorée

La dépression n'est pas un signe de faiblesse ni une « mode ». **Elle est une condition médicale sérieuse, avec des effets profonds sur la qualité de vie, la productivité, les relations et, dans les cas les plus sévères, la mortalité. Sur le continent africain, la situation est particulièrement préoccupante.**



Image d'un jeune soutenu par un cercle de personnes

sociétés, la dépression est encore mal comprise : elle est trop souvent interprétée comme une faiblesse de caractère ou un manque de foi plutôt qu'une maladie réelle nécessitant des soins adaptés.

D'aucuns pensent que la dépression est égale à la démence ou folie. La réaction d'artistes

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), près de 150 millions de personnes vivent avec des troubles de santé mentale, dont la dépression, mais l'accès à des services efficaces reste gravement insuffisant.

La dépression, souvent associée au stress, aux pressions sociales,

aux difficultés économiques et à l'absence de soutien psychologique, touche tous les âges et toutes les classes sociales.

Pourtant, en Afrique, l'accès aux services de santé mentale reste extrêmement limité, les infrastructures souvent absentes, et les professionnels spécialisés peu nombreux. La majorité des personnes concernées n'a jamais accès à un diagnostic ou à un traitement approprié.

Les barrières sont multiples. On note la stigmatisation, le manque de professionnels de santé mentale, les coûts élevés des traitements, et la faible intégration des soins psychologiques dans les systèmes de santé. Dans de nombreuses communautés, la maladie mentale est encore associée à la honte ou à des croyances culturelles, ce qui empêche les personnes concernées de chercher de l'aide.

Les conséquences humaines sont également lourdes, notamment l'isolement, la perte de productivité, la rupture des liens sociaux, la souffrance

Halima Gadj brisent le silence, elles ouvrent une fenêtre sur un sujet encore trop tabou. La dépression affecte non seulement la personne malade, mais aussi sa famille, son entourage et toute la communauté.

Halima avait dénoncé la mauvaise prise en charge dans certains services psychiatriques et le manque d'empathie dans une société qui n'était pas prête à entendre ses appels à l'aide.

Son histoire rappelle à quel point il est urgent de renforcer les structures de santé mentale en Afrique, de développer des campagnes de sensibilisation, de former des professionnels et de combattre la stigmatisation qui empêche tant de personnes de s'exprimer et de se faire aider.

Briser le silence : un impératif

L'histoire d'Halima Gadj est tragique, mais elle est aussi un appel à l'action. À travers ses prises de parole, elle a incarné une réalité que beaucoup préfèrent encore taire : **avoir du**



Image d'un homme chez une psychologue

familiale, et parfois tragiquement, le décès lié à des complications ou à des comportements suicidaires.

Des chiffres qui donnent à réfléchir

Les données disponibles, bien que limitées, montrent l'ampleur du phénomène : **en Afrique subsaharienne, jusqu'à 9 % de la population peut présenter une dépression cliniquement significative, avec des variations selon les pays et les contextes**, comme le montrent Ismail Temitayo Gbadamosi et ses pairs dans l'article « Depression in Sub-Saharan Africa » dans « Science Direct ». Des études nationales, comme « Mental health disorders and determinants among adolescents living with HIV: a first national estimation in Togo (The MIND-HIV study) » (2025) menée au Togo, **révèlent des taux encore plus élevés chez des groupes spécifiques, jusqu'à un quart des adolescents vivant avec le VIH souffrent de dépression.**

Un silence coûteux, un impact sociétal lourd

Lorsque des personnalités comme

succès ne protège pas de l'angoisse profonde. En Afrique, où le regard social est souvent prédominant, où la santé mentale reste un sujet épineux, voire méconnue, accepter la vulnérabilité est un premier pas vers la guérison collective.

Ce combat exige des politiques publiques fortes, l'intégration de services de santé mentale dans les systèmes sanitaires nationaux, une formation accrue des professionnels, et surtout une éducation sociale qui remplace le jugement par l'empathie.

Au-delà de l'individu, une urgence collective

La santé mentale ne se limite pas à des cas isolés. Elle est un enjeu public de santé majeur.

Intégrer les soins psychologiques dans les systèmes de santé primaire, multiplier les campagnes d'information, et promouvoir des environnements sociaux inclusifs. Ce sont des pistes essentielles pour prévenir la souffrance silencieuse qui a, trop souvent, coûté des vies y compris celle d'une femme qui aura pourtant tout fait pour que sa douleur soit entendue.

Dîner et sommeil : repas idéal

Souvent négligé, parfois mal composé ou carrément sauté, le dîner joue pourtant un rôle déterminant dans l'équilibre nutritionnel et la qualité du sommeil. Quelles sont l'importance du repas du soir, ses composantes idéales et les erreurs à éviter ?



Image d'une famille qui dîne ensemble

Le dîner est souvent perçu comme un repas secondaire. Le dîner n'est pas un repas à négliger. On a tendance à dire qu'il faut « petit déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un esclave ».

« Cette expression est souvent mal comprise. Manger comme un esclave ne signifie pas manger peu ou mal, mais manger simplement, légèrement et intelligemment. L'esclave, contrairement à ce que l'on pense, ne va pas dormir le ventre vide. Il mange un repas simple, peu gras, qui le rassasie et lui permet d'être en bonne santé. C'est exactement l'objectif du dîner », a déclaré Christine Adjonou, Nutritionniste-diététiste (Bénin).

A quoi sert le dîner pour l'organisme ?

Dans une journée, l'organisme a besoin d'une certaine quantité d'énergie et de nutriments pour fonctionner correctement. **Cette énergie doit être répartie sur les trois grands repas : petit-déjeuner, déjeuner et dîner.**

« Le dîner vient compléter les apports nutritionnels de la journée. Il joue aussi un rôle clé dans la régulation du sommeil. Une personne qui ne dîne pas dort généralement mal, car son organisme manque de nutriments essentiels pour se régénérer pendant la nuit », a souligné la nutritionniste.

Sauter le dîner ou le remplacer par une simple collation ?

En temps normal, le dîner ne doit pas être sauté. « Il ne peut être supprimé que de façon exceptionnelle, par exemple sur recommandation médicale (examen à jeun, intervention particulière) »,

a souligné Christine Adjonou. La spécialiste précise que « cependant, si au cours de la journée une personne a déjà consommé des quantités excessives au petit-déjeuner et au déjeuner, elle peut exceptionnellement opter pour une petite collation équilibrée le soir afin de rester dans une balance nutritionnelle acceptable ».

Répartir les apports nutritionnels sur la journée

Si on considère les besoins journaliers comme 100 %, il faut 30 % au petit-déjeuner, 40 % au déjeuner, 25 % au dîner, et 5 % pour une collation, si nécessaire. **Le dîner doit donc être plus léger que le déjeuner, tout en restant complet.**

Quels aliments privilégier pour un dîner équilibré ?

Un dîner équilibré doit comporter des aliments riches en glucides, mais en quantité modérée (pâte de maïs, céréales, tubercules), des protéines maigres (poisson, œufs, légumineuses, viandes blanches), des lipides d'origine végétale (huile de palme naturelle, huile d'arachide), une grande part de légumes, de l'eau potable, et éventuellement un peu de fruit, car le fruit est sucré.

« Prenons un repas simple et local, notamment une petite portion de pâte de maïs, une sauce légumes préparée avec peu d'huile rouge, du poisson sec, des tomates, oignons et assaisonnements naturels, de l'eau potable, et éventuellement une petite portion de fruit », a recommandé Christine Adjonou. **C'est un repas complet, digeste et adapté au soir. L'idéal est de respecter la proportion : une part de pâte**

pour deux parts de légumes.

Quels repas à éviter le soir ?

Il faut éviter les repas trop lourds, trop riches en glucides, en graisses, en sucre et en sel. « Je parle souvent du trio diabolique: trop gras, trop sucré, trop salé. Ce sont de véritables tueurs silencieux. Par exemple, avec du poisson séché, il est inutile d'ajouter du sel. Les légumes contiennent déjà naturellement du sodium. Il faut donc apprendre à cuisiner autrement », a expliqué la nutritionniste.

À quelle heure est-il conseillé de dîner ?

L'idéal est de dîner entre

éviter les boissons sucrées, les gâteaux, le chocolat et privilégier les légumes et les protéines maigres.

Les salades peuvent-elles constituer un dîner ?

Les salades peuvent être consommées le soir, mais pas seules. **Il faut toujours y ajouter une petite portion de glucides, car l'organisme a besoin d'un minimum de sucre pour fonctionner correctement.**

Conseils simples aux familles

Il est recommandé de ne pas rater le dîner, le composer de façon légère et équilibrée, privilégier les légumes, les protéines maigres. Il faut limiter le gras, le sucre et le



Image d'un homme ayant une nuit agitée à cause d'un mauvais dîner

18h et 19h afin de permettre une bonne digestion avant le sommeil.

Si, pour des raisons professionnelles, on est obligé de dîner tard, il faut réduire fortement les glucides,

sel. Il faut manger tôt, et respecter les règles d'hygiène alimentaire.

Un dîner bien composé favorise une bonne digestion, un sommeil réparateur et une meilleure santé.

Par Raymond DZAKPATA

Parler avec les mains : atout pour le cerveau



Parler avec les mains n'est pas qu'une habitude familiale ou un signe de nervosité. C'est aussi une compétence liée au fonctionnement du cerveau.

Une étude menée par des chercheurs de l'Institut Max Planck de psycholinguistique, aux Pays-Bas, et publiée dans « *Psychological Science* », révèle que les personnes très gestuelles possèdent une capacité particulière d'anticipation cérébrale.

Lors d'expériences, des volontaires ont écouté des questions posées par un avatar, accompagnées soit de gestes porteurs de sens, soit de mouvements neutres.

Grâce à des casques EEG, les scientifiques ont observé l'activité cérébrale des participants. Ainsi, les gestes significatifs déclenchent chez l'auditeur une baisse des ondes alpha et beta, signe que le cerveau entre en mode « *prédiction active* ».

Autrement dit, les gestes ne décorent pas le discours : ils préparent le cerveau de l'interlocuteur à comprendre le message avant même que les mots ne soient prononcés.

Cette communication dite « multimodale » (parole + gestes) permet un gain de temps cognitif et rend les échanges plus fluides.

Par Jean ELI

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

Jean-Louis Moré

Prenez soin de votre santé au quotidien

Chaleur et maux de tête : un danger pour les personnes vulnérables

Chaque année, les vagues de chaleur gagnent en intensité et en durée. Si la chaleur est souvent associée à la fatigue ou à l'inconfort, ses effets sur la santé sont parfois plus graves. Parmi les premiers signaux d'alerte figurent les maux de tête, symptôme fréquent mais trop souvent banalisé, notamment chez les personnes vulnérables.



Selon les prévisions de l'Agence Nationale de la Météorologie (ANAMET), le Togo traverse actuellement une période de chaleur et de sécheresse, avec des températures qui varient généralement entre 20 °C et 40 °C, souvent au-dessus des normes saisonnières habituelles. Cette hausse thermique

concerne une grande partie du pays, accentuant une sensation de chaleur intense, particulièrement ressentie dans des zones rurales éloignées et même à Lomé. Dans la région Maritime, notamment à Lomé, l'absence habituelle du harmattan a réduit l'effet rafraîchissant attendu en saison sèche, provoquant une

chaleur persistante même la nuit.

Maux de tête : un signal d'alarme sous le soleil

Les périodes de chaleur sont un facteur de migraine. Tout d'abord parce que la chaleur engendre la vasodilatation des vaisseaux sanguins. Or la migraine est la conséquence d'une dilatation des vaisseaux des méninges (membranes qui protègent le cerveau). Ce phénomène s'accompagne d'une inflammation appelée «*onde migraineuse*». Ainsi si on est migraineux, l'arrivée de la chaleur peut bien provoquer quelques crises pénibles. La lumière du soleil peut aussi entraîner des tensions oculaires favorisant la survenue de céphalées de tension ou de migraine.

Elle aggrave aussi la photophobie (sensibilité à la lumière) qui est un des symptômes de la migraine. La chaleur peut provoquer un mal de tête, des rougeurs notamment sur le visage, des nausées ou vomissements et de la fièvre. **Dans les cas sévères, elle est responsable de convulsions, voire de troubles du rythme cardiaque, de syncopes et de pertes de connaissance. Des signes de déshydratation comme une soif intense sont souvent associés.**

Les plus vulnérables : enfants, personnes âgées et travailleurs exposés
Certaines personnes sont plus

particulièrement à risque lorsque la chaleur devient intense : les enfants et les nourrissons, dont les systèmes de régulation thermique ne sont pas encore pleinement développés, les personnes âgées, qui ressentent moins la soif et dont le corps s'adapte plus difficilement à la chaleur, les personnes souffrant de maladies chroniques (cardiovasculaires, respiratoires, diabète) dont l'état peut se détériorer sous l'effet du stress thermique, les travailleurs en extérieur, comme les agriculteurs, vendeurs ambulants ou ouvriers du bâtiment, exposés longuement au soleil.

Pour ces groupes, les maux de tête peuvent être plus qu'un simple malaise passager : ils peuvent annoncer une déshydratation sévère ou un épuisement thermique.

Quelle conduite tenir ?

Il est recommandé de boire suffisamment d'eau. Limiter les activités lors des heures les plus chaudes. Porter des vêtements légers. Ne pas hésiter à ventiler les pièces de la maison toute la journée afin de refroidir l'habitat.

Toutefois, en cas de manifestations neurologiques (comme des convulsions), de troubles du rythme cardiaque ou encore de malaise, se rendre immédiatement à l'hôpital.

Par **Gamé KOKO**

Huiles végétales pour la santé et le bien-être

Le rayon des huiles alimentaires ne cesse de grossir. Un véritable casse-tête pour le consommateur. Quelle huile pour quel usage ? Quel impact sur la santé ? D'après les nutritionnistes, certaines huiles possèdent des vertus c'est pourquoi, elles sont recommandées aux consommateurs. Alternier les huiles végétales pour garantir un excellent équilibre entre les différents acides gras et profiter des vertus antioxydantes. Voici certaines huiles alimentaires recommandables.

Il est recommandé pour l'assaisonnement des huiles de cuisine pressées à froid et riches en oméga 3. On peut opter des huiles de soja, de noix, de sésame, d'avocat, toutes idéales pour rehausser le goût des aliments. Le tout, à privilégier dans des préparations froides et à conserver à l'abri de la chaleur. Lors de la cuisson, les assauts répétés des hautes températures créent des substances chimiques qui peuvent se révéler potentiellement toxiques. Il est alors impératif d'utiliser la bonne huile et de la cuire à la bonne température. On utilise de l'huile de coco pour une cuisson douce, arachide pour faire sauter les légumes ou cuire de viande dans une poêle. Les huiles sont toutes composées à 100% de lipides, il n'en existe donc pas de moins caloriques que d'autres. **L'huile de noix de coco et l'huile de palmiste, sont les meilleures huiles à utiliser pour les fritures car elles ne se dénaturent pas à haute température. L'huile d'olive est particulièrement intéressante du fait, qu'elle est extra-vierge. Elle peut être consommée crue ou faiblement chauffée cependant il est conseillé de ne pas l'utiliser pour frire les aliments**

L'huile d'arachide

Cette huile est reconnue pour ses multiples vertus : baisse de la tension artérielle, prévention des maladies vasculaires, réduction des risques de cancers. **Très riche en oméga-3, elle est une source de lipide très intéressante. Elle a un bon rapport oméga-3/oméga-6 et**

contient également des oméga-9. Riche en antioxydants, elle protège du vieillissement. Une cuillère à soupe de l'huile d'arachide suffit à couvrir la moitié de nos besoins quotidiens en oméga-3.

L'huile de palme

L'huile de palme est obtenue à partir de la pulpe du fruit du palmier à huile. A ne pas confondre avec l'huile de palmiste qui elle est obtenue à partir de l'amande de la palme. L'huile de palme, de couleur rouge est riche en vitamine E, en des caroténoïdes, antioxydants et phytostérols, qui ont des vertus apaisantes et cicatrisantes. **L'huile de palme est utilisée dans certains pays africains pour lutter contre les carences en vitamine A. Une très grande partie de cette substance est perdue durant le raffinage de l'huile. C'est pourquoi il faut préférer et consommer l'huile de palme fabriquée traditionnellement.**

L'huile de soja

L'huile de soja est recommandée pour les personnes souffrant de maladies cardiaques. Les graisses contenues dans l'huile de soja sont polyinsaturées, ce qui signifie qu'elles sont reconnues pour aider à réduire les mauvaises graisses. **L'huile de soja contient par ailleurs des oméga-3 et oméga-6, des acides gras utiles pour diminuer le risque d'arythmies et abaisser les taux de triglycérides. Le soja contient naturellement des antioxydants, qui restent dans l'huile, même après qu'elle soit pressée.** Ces antioxydants aident à prévenir les



Image de quelques huiles végétales

dommages causés par les radicaux libres, ce qui peut aider à prévenir certains cancers.

Les stérols végétaux, des composés chimiques dérivés de l'huile de soja, sont par ailleurs utilisés pour traiter l'arthrose.

L'huile de coco

L'huile de coco est composée d'acides gras mais des acides gras saturés. Ce qui fait la particularité de l'huile de coco est que ses acides gras saturés appartiennent à la sous-famille des acides lauriques. Ce sont des acides gras à chaînes moyennes qui sont assimilés de façon différente par l'organisme. Ils sont plus stables à la cuisson et contrairement aux acides gras saturés à chaîne longue, ils sont très vite assimilés par l'organisme.

L'huile de sésame

Riche en vitamine E et grâce à ses vertus antioxydantes, l'huile de sésame prévient le vieillissement prématuré de la peau. Elle contient des acides gras essentiels ayant des propriétés hydratantes, adoucissantes et restructurantes. L'huile de sésame est majoritairement composée d'acides gras insaturés. Ainsi, elle contient 40 % d'acide oléique (mono insaturé) et 40 % d'acide linoléique ou oméga-6 (polyinsaturé). Elle

est également très riche en fibres, protéines et vitamines, dont la vitamine E entre 20 et 50 mg pour 100 mg. **Elle contient aussi des sels minéraux dont le fer, le magnésium. L'huile de sésame contient de la sésamine et de la lécithine, deux antioxydants naturels favorables dans la constitution des cellules nerveuses et cérébrales.** Ces caractéristiques font d'elle une huile tout indiquée pour prévenir des maladies cardiovasculaires.

L'huile de palmiste

Des études ont montré que l'huile de palmiste permet de contrôler la libre circulation du sang du cœur vers d'autres organes du corps. Et, ce faisant, il aide à maintenir la pression artérielle sous contrôle, évitant ainsi le risque d'hypertension. **Il est également utile pour la cuisson car il ne contient pas de mauvaises graisses. En fait, les médecins conseillent aux personnes souffrant de problèmes cardiaques et présentant un taux de mauvaises graisses élevé d'utiliser l'huile de palmiste lors de la cuisson, car elle est plus bénéfique pour la santé.**

Par **Elom AKAKAPO**

Revue annuelle 2025 du district sanitaire d'Agoè-Nyivé : cap renforcé sur l'amélioration des services en 2026

Santé Actualité

La Direction Préfectorale Sanitaire (DPS) d'Agoè-Nyivé a organisé du 04 au 06 février 2026 à Lomé, sa revue annuelle des activités de l'année 2025 couplée à l'élaboration des Plans d'Action Opérationnels (PAO) pour l'année 2026. La rencontre s'inscrit dans le cadre du suivi-évaluation du Plan National de Développement Sanitaire (PNDS), qui recommande la tenue régulière de revues à tous les niveaux du système de santé. Les travaux ont été présidés par le Préfet d'Agoè-Nyivé, Dr Tinaka Wédiabalo Kossi, en présence de la Directrice Régionale de la Santé du Grand Lomé, Dr Tagba-Pelei Tchilalou, de la Directrice Préfectorale de la Santé d'Agoè-Nyivé, Dr Lakté-Adassou Pni-pè.



Photo de famille

La rencontre vise à dresser un bilan exhaustif des interventions sanitaires menées en 2025, à analyser les résultats obtenus, à identifier les contraintes rencontrées sur le terrain et à définir des orientations opérationnelles adaptées aux besoins des populations pour l'année 2026.

« Conformément au cadre national de suivi et d'évaluation, la mise en œuvre du PNDS exige la tenue d'une revue annuelle à chaque niveau opérationnel. Cet exercice permet d'analyser les performances du Plan d'Action Opérationnel, d'identifier les goulots d'étranglement et de procéder à une reprogrammation pertinente des activités pour l'année

présentation et l'analyse des rapports d'activités des différentes unités opérationnelles et programmes de santé. De manière globale, les résultats ont été jugés satisfaisants. « Le bilan est très positif. L'ensemble des centres de santé a globalement atteint les objectifs fixés et les activités programmées pour l'année 2025 ont été réalisées. Cette revue nous a également permis d'identifier les principales difficultés rencontrées et de proposer des solutions concrètes pour y faire face », a indiqué Dr Lakté-Adassou Pni-pè.

Plusieurs indicateurs sanitaires ont connu une amélioration notable. La Directrice Régionale de la Santé du Grand Lomé, Dr Tagba-Pelei Tchilalou, a notamment salué les progrès



Vue partielle des participants

suivante. Le district sanitaire d'Agoè-Nyivé s'inscrit pleinement dans cette dynamique », a souligné Dr Lakté-Adassou Pni-pè, Directrice préfectorale de la Santé d'Agoè-Nyivé.

Bilan 2025 : des avancées significatives

Les travaux ont été marqués par la

enregistrement dans la disponibilité des médicaments essentiels et des produits sanguins, la couverture vaccinale des enfants, en particulier pour le Penta 3, ainsi que le taux de succès thérapeutique élevé dans la prise en charge de la tuberculose.

Elle a également mis en exergue l'impact attendu des projets

d'infrastructures sanitaires en cours, notamment la construction des blocs gynéco-obstétriques des Centres Médico-Sociaux (CMS) de Cacavéli et de Légbassito, ainsi que la réhabilitation du CMS d'Adetikopé.

Ces investissements devraient contribuer à renforcer l'offre de soins et à améliorer la qualité de la prise en charge des populations d'Agoè-Nyivé.

Toutefois, des défis persistent. Dr Tagba-Pelei Tchilalo a formulé plusieurs recommandations, appelant à une meilleure gouvernance des structures sanitaires, au respect rigoureux des normes nationales, à un pilotage

d'attente et faciliter l'accès aux soins ».

Au-delà des aspects techniques, l'accent a été mis sur l'importance de l'accueil et de la relation soignant-soigné.

« Le patient qui arrive dans une formation sanitaire est souvent déjà fragilisé, tant sur le plan physique que psychologique. Un bon accueil est essentiel pour favoriser son adhésion au traitement et améliorer la qualité de la prise en charge. Prescrire des médicaments ne suffit pas si l'environnement n'est pas humain, respectueux et rassurant », a insisté Dr Lakté-Adassou Pni-pè.



Table des officiels lors du lancement des travaux

efficace des activités et à une motivation accrue des ressources humaines.

2026 : renforcer la qualité des soins et l'approche communautaire

L'élaboration des Plans d'Action Opérationnels 2026 a constitué un moment clé de l'atelier.

Les priorités retenues visent à consolider les acquis et à répondre plus efficacement aux attentes des populations, notamment en matière d'accessibilité, de qualité des soins et de prévention des maladies.

Pour la Directrice préfectorale de santé d'Agoè-Nyivé, « les premières actions porteront essentiellement sur l'amélioration de la qualité des soins. Les formations sanitaires vont revoir et appliquer rigoureusement les protocoles de prise en charge définis par le ministère de la Santé.

Nous allons également renforcer les interventions communautaires, notamment à travers la santé communautaire et la vaccination. Des efforts seront aussi consentis pour améliorer la gestion des ressources humaines afin de réduire les délais

Un engagement collectif pour la santé des populations

La revue annuelle et la planification opérationnelle ne constituent pas de simples formalités administratives. Elles traduisent la volonté des autorités sanitaires d'inscrire leurs actions dans une démarche participative et orientée vers les résultats. Les attentes des populations d'Agoè-Nyivé demeurent élevées, notamment en ce qui concerne la prise en charge des urgences, le suivi des femmes enceintes, la prévention des maladies et la disponibilité des médicaments.

La clôture de l'atelier a été marquée par un appel à l'engagement de l'ensemble des acteurs, du niveau préfectoral aux agents de terrain, pour une mise en œuvre effective et concertée des PAO 2026.

À travers une planification rigoureuse, une meilleure coordination et un suivi-évaluation renforcé, la DPS d'Agoè-Nyivé entend contribuer durablement à l'amélioration de l'état de santé des populations du district sanitaire.

Par Raymond DZAKPATA

Une réduction de la consommation de viande rouge permet d'abaisser de façon significative le risque de cancer et cardiovasculaire.



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 ...