

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



Anxiété et
dépression:
revoir les
habitudes
alimentaires ⁵



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°640 du 13 Octobre 2021

Equilibre et bien-être mental : recettes naturelles



4-5

CES ALIMENTS BONS POUR LA SANTE MENTALE



Maladie mentale :
symptômes d'alerte

3



Aliments pour
combattre la nervosité

6



L'INAM a reçu le prix AISS
des bonnes pratiques

7



ED
ÉMERGENCE DIVINE
**SAVON NOIR
BIO DU MAROC**



Disponible en Pharmacie!



Un savon qui hydrate et rend lisse
votre peau, retarde son vieillissement et
lui donne de l'éclat

+228 90 13 67 49 | +228 97 94 08 65

Annonces



AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES

(COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREES, CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS/EXPORTATEURS)

Dans le souci d'assurer un allègement fiscal sur la mise à la consommation des marchandises sous douane en souffrance en ces moments de pandémie de la COVID-19, et afin de décongestionner les Magasins et Aires de Dédouanement/Entrepôts pour inciter aux nouvelles commandes de fin d'année, il est institué une mesure de dépréciation des valeurs conformément aux dispositions de l'article 15 du Code des Douanes National.

Celle-ci couvre la période du 1^{er} octobre au 15 décembre 2021.

Le bénéfice de la présente mesure de dépréciation de la valeur de ces marchandises sous douane en souffrance dans les MAD, entrepôts, ..., est subordonné à une demande préalable marquée simplement par le dépôt du dossier du requérant auprès de la Compagnie Technique d'Evaluation et de Contrôle (COTEC).

I. CAS DES VEHICULES

Sont concernés par la présente dépréciation, les véhicules ayant plus de cinq (5) ans d'âge dans les conditions ci-dessous :

- Un taux de dépréciation de 25% pour les véhicules dont la date d'entrée aux Magasins et Aires de Dédouanement est comprise entre le 1^{er} janvier et le 15 décembre 2021 ;
- Un taux de dépréciation de 30% pour les véhicules dont la date d'entrée est comprise entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2020 ;
- Un taux de dépréciation de 35% pour les véhicules dont la date d'entrée est comprise entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2019 ;
- Un taux de dépréciation de 40% pour les véhicules dont la date d'entrée est antérieure au 1^{er} janvier 2019.

II. CAS DES AUTRES MARCHANDISES

En ce qui concerne les autres marchandises en souffrance, une inspection préalable sera effectuée par les services des douanes afin de proposer pour chaque cas de figure, un taux de dépréciation approprié.

Les produits pétroliers ne sont pas concernés par la présente mesure de dépréciation.

III. CAS DES EPAVES ET AVARIES

La dépréciation de la valeur en douane des épaves et avaries tiendra compte du degré de dégradation ou d'avarie et sera effectuée par les services des douanes désignés à cet effet.

Il est demandé à toutes les personnes bénéficiant de la présente mesure de dépréciation de valeur, de faire valoir leur droit au plus tard le 31 décembre 2021 par la liquidation et le paiement effectif des droits dus.

Au-delà du 31 décembre 2021, tout accord de dépréciation obtenu n'ayant pas fait l'objet d'un faire-valoir de droit à la date limite mentionnée ci-haut est considérée comme nul et de nul effet.

La présente note de service prend effet à compter de la date de sa signature et prend fin le 31 décembre 2021.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous pour la réussite de cette opération.

Fait à Lomé, le 1 octobre 2021
Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE



PHARMACOPEE SANTE VERTE
Médecine Traditionnelle
Centre de traitement par les plantes

Consultations,
Analyses,
Vente de phyto-médicaments

Contacts: 90 29 62 69 / 99 33 58 44
Agée en face de Camp Fir, centre RéProCom
E-mail: belbedi@yahoo.fr, Site Web: www.pharmacosanteverte.com
Un mariage tradi-moderne pour votre santé



Actualité - Santé
Sport - Culture
Economie - Musique
Divertissement
96.3 FM à Lomé 24/24h

PHARMACIE DE GARDE Du 11 au 18 Octobre 2021

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	22 22 08 01
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	22 21 29 64
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	22 21 45 30
OLIVIERS	Bd. Houphouët-Boigny	22 27 04 34
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 21 89 90
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau-Cassablanca	70 45 76 74
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	22 21 74 47
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma entre l'immeuble EDA OBA et la DPJ	22 22 06 22
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
BAH	Face EPP Hédzranawé	22 26 03 20
LE PROGRES	non loin de la gendarmerie d'AHADZI-KPOTA	70 45 86 55
MAWULE	Bè-Kpota Anc. Pharmacie du Rondpoint Gakpoto	70 45 91 86
CITE	Bd. du 30 Août	22 25 01 25
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	22 51 05 29
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
EPIPHANIA	Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
POINT E	Aflao (Kinitigomé), dans le von de la pharmacie Djidjolé	22 25 64 80
CONFIANCE	Face GTA	22 42 43 81
DELALI	entre la Cour d'Appel et le marché de Cavavéli	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	22 25 99 65
LAUS DEO	face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	22 25 15 05
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	non loin du Centre Médico-Chirurgical Source de Vie	70 43 65 34
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
N. D. DE LOURDES	Agoè Anomé, près de l'église des Assemblées de Dieu	22 55 19 64
SHALOM	Agoè-Cavavéli, non loin de BKS	22 51 87 60
EMMAÛS	Sur la route de Mission ové à côté du Bar Solidarité	70 40 25 40
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoè LOGOPE non loin de l'ECOLE LA BRUYERE	90 17 49 28
WBA	Agoè-Légbassito, après le marché de Légbassito	70 27 81 81
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo côté opposé	70 45 62 17
ZONGO	Togblékopé, entre Orabank et la station Sanol	70 49 96 55
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
ZOSSIME	Zossimé, près du marché de Zossimé	99 99 80 75
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé Station service OANDO	90 67 33 24
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	22 27 34 53
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	99 27 36 36

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
Yem bla	Caisse
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉ

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en Chef
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Philip EVEGNO

Journalistes Reporters
Gamé KOKO, Confess ABALO, Cousin EGNO, William O., Elom AKAKPO, Zabdiel MIGNAKE, Raymond DZAKPATA,

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
www.sante-education.tg

Maladie mentale : symptômes d'alerte

Certains troubles liés au comportement, à l'humeur ou à la capacité d'établir des relations avec les autres sont des indicateurs de la présence d'une maladie mentale. Ces troubles peuvent avoir des conséquences sur la santé. Chacun d'eux peut présenter des symptômes de maladie mentale de diverses causes. Ces symptômes doivent se traiter au plus tôt.



Il est probable que ces situations soient temporaires. Cependant, lorsque les signes persistent au fil du temps, ils peuvent indiquer une maladie mentale. Les symptômes d'une maladie mentale traités en temps opportun peuvent être contrôlés. A en croire Pr. Kolou Valentin Charles Dassa, Professeur de Psychiatrie à l'université de Lomé, Stress Counselor/Psychiatrie au CHU Campus Lomé, «certains symptômes peuvent être détectés par la personne qui en souffre. Mais dans d'autres cas, c'est une proportion qui perçoit ces dysfonctionnements comportementaux, l'entourage alors pourra être très utile. On les associe à des peurs, des douleurs, des conflits dans les relations, la perte d'autonomie, l'isolement ».

Troubles du sommeil

L'incapacité d'avoir un repos réparateur est l'un des symptômes les plus fréquents. Ils comprennent différents extrêmes tels que l'insomnie ou la sensation de sommeil continu. Ils

peuvent aussi se manifester par le somnambulisme ou des cauchemars.

Certaines phobies peuvent être des signes de maladie mentale

Parmi les symptômes de la maladie mentale, les phobies occupent une place très importante. D'après Pr. Kolou Charles Dassa, Professeur de Psychiatrie à l'université de Lomé, « les plus connues sont les peurs de quitter la maison, d'avoir des relations avec les autres ou bien de se retrouver dans une foule. Il existe également des phobies spécifiques à un animal, un objet ou une situation. Les phobies affectent directement le comportement et la possibilité pour le patient souffrant de ces symptômes de s'adapter à son environnement ».

Sautes d'humeur sans raison apparente

« La tristesse, l'anxiété, la nervosité, l'irritabilité, la colère ou la diminution du plaisir d'être heureux sont aussi d'autres symptômes importants à considérer. Ces

états causent en effet de l'éloignement ou des problèmes relationnels », énumère le médecin psychiatre.

Distorsion de la réalité

Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent voir une réalité différente de celle des autres. Il ne s'agit pas de différences politiques, sexuelles ou religieuses, mais de véritables dysfonctionnements de la personnalité. Un exemple plus extrême consiste en les délires ou les hallucinations.

Changements dans les habitudes alimentaires

Les troubles de l'alimentation font également partie de la maladie mentale. Pour Pr Charles Dassa, « certaines personnes commencent à manger sans limites (boulimie). Et peu importe à quel point leur corps et leur santé se détériorent. D'autres, au contraire, abandonnent la nourriture parce qu'ils considèrent qu'ils sont toujours en surpoids (anorexie mentale) ».

La toxicomanie

Un autre symptôme de la maladie mentale est la toxicomanie ou d'autres activités qui ne peuvent être contrôlées. Les dépendances sont des vices qui peuvent être renversés par le travail et le soutien. « Dans la pratique, il est très difficile pour le dépendant lui-même de remarquer le dysfonctionnement ou le trouble. Cette catégorie comprend l'usage abusif du tabac, de l'alcool, des médicaments, l'usage de substances psychoactives illicites (cannabis, héroïne, cocaïne, crack, etc...), et autres (addictions au sexe, au jeu, au travail, à l'internet, etc.) », explique le spécialiste.

Diminution du désir sexuel

La diminution de la libido peut être liée à certaines maladies, comme la dépression. Il y a d'autres signes liés aux habitudes sexuelles qui indiquent également une maladie possible. Les plus courantes, d'après Pr. Kolou Charles Dassa, Professeur de Psychiatrie à l'université de Lomé sont « l'éjaculation précoce, le sadomasochisme, une pratique sexuelle qui emploie la domination, la douleur, l'humiliation pour parvenir au plaisir, et d'autres signes de paraphilie,

qui sont caractérisées par des fantasmes imaginatives sexuellement excitantes, des impulsions sexuelles survenant de façon répétée et intense et impliquant des objets inanimés, la souffrance ou l'humiliation de soi-même ou de son partenaire ».

Troubles cognitifs ou de la mémoire

La difficulté à comprendre ou à mettre en relation des tâches, des personnes ou des situations est également une alerte. Il en va de même pour la perte progressive de la mémoire. « Certains patients commencent à se rendre compte qu'ils ont oublié des lumières allumées, qu'ils ne reconnaissent plus leurs proches, etc. C'est alors un symptôme qui doit être traité rapidement pour éviter des accidents et des dommages psychologiques plus importants », signale le médecin psychiatre.

Hostilité et colère excessives

L'incapacité à faire face au stress provoque une colère ingérable. Ainsi, les crises de colère sont plus importantes et peuvent aboutir à la violence. Si les impulsions ne sont pas maîtrisées, elles finiront par avoir de graves conséquences sur les relations professionnelles, personnelles et sociales.

Les pensées suicidaires

Le désir récurrent de mettre fin à sa propre vie est l'un des symptômes les plus clairs. Pr Charles Valentin Dassa explique que « l'anxiété, un sentiment d'inutilité ou l'impossibilité de s'adapter attirent l'idée du suicide. Il est important d'avoir le courage de parler à temps, de demander de l'aide et surtout de ne pas s'isoler ».

Autres facteurs de risque

Certains facteurs de risque peuvent aussi influencer sur les symptômes de la maladie mentale : expérience de situations traumatisantes, environnement de violence ou de négligence, antécédents de maladie mentale, blessure qui a causé des lésions cérébrales, situations stressantes. Les maladies mentales sont plus fréquentes qu'on ne l'imagine. Elles apparaissent à tout âge, classe sociale, profession ou culture. Dans la plupart des cas, une aide est nécessaire pour contrôler ou guérir la maladie.

par **Abel OZIH**

Réseaux sociaux et risques de dépression



Une étude, publiée dans le «*Journal of Social and Clinical Psychology*» aux USA peut bien faire débrancher

quelque temps les accros des réseaux sociaux. Selon les résultats, plus on utilise les réseaux sociaux, plus on a de risques

d'être atteint de dépression. En effet, des chercheurs de l'Université de Houston, dirigés par Mai-Ly Steers, ont étudié les habitudes de navigation sur les réseaux sociaux des milliers d'étudiants. Constat : plus on y passe de temps, plus on a de chances de développer des symptômes dépressifs. Un phénomène qui est lié au mécanisme de comparaison sociale.

Sur les réseaux sociaux entre autres Facebook, Whatsapp, Instagram, Tik Tok, tout le monde cherche tous plus ou moins à se mettre en valeur, en publiant les détails les plus intéressants de la vie, les photos les plus funs, et en faisant l'impasse sur les galères du quotidien. Sur le fil d'actualité, ce genre d'infos édulcorées sur la vie des amis ne cesse de défiler. Et, inévitablement, on ne peut s'empêcher de s'y comparer. Ce qui laisse parfois le sentiment d'avoir une vie moins palpitante.

En 2014, une étude a lié utilisation intensive de réseaux sociaux en particulier Whatsapp et sentiment de solitude. Une autre étude de l'université de Queensland a établi un lien entre le fait d'être ignoré

sur les réseaux sociaux et le sentiment d'avoir une existence qui a moins de sens. En 2013, des chercheurs de l'université du Michigan ont trouvé que plus les gens passent de temps sur les réseaux sociaux, plus ils deviennent malheureux. Cela ne signifie pas que les réseaux sociaux causent la dépression, mais plutôt que les sentiments dépressifs sont étroitement associés au temps passé sur ce réseau social, et au fait de se comparer avec ses amis. Utiliser les réseaux sociaux dans la journée et trop s'investir perturbe la qualité du sommeil. Un investissement excessif est aussi associé à une baisse de l'estime de soi, une hausse de l'anxiété et de la dépression.

Tout dépend de la façon dont on l'utilise. Si on se sert par exemple de Facebook ou de Whatsapp comme d'un simple moyen de rester en contact avec les autres, ce qui est son but initial, on ne risque rien. Il est important de réfléchir aussi sur la façon dont les enfants utilisent les réseaux sociaux, et sur le moment où il faut s'arrêter.

par **Elom AKAKPO**

 **Chefs de ménages, évitez de cultiver les plantes telles que le maïs, la canne à sucre, le bananier, le mil aux alentours de vos maisons pour éviter la multiplication des moustiques.**

Source: PNL



Equilibre et bien-être mental : recettes naturelles

Stress, angoisse, anxiété, troubles nerveux, irritabilité, sautes d'humeur, déprime passagère, fatigue nerveuse... Lorsqu'on est soumis à ces tensions, on peut vite prendre de mauvaises habitudes alimentaires. On grignote, on se jette sur des gâteaux ou des aliments caloriques et à faibles apports en nutriments essentiels. Et quand on se sent très stressé, l'un des premiers réflexes que l'on a, c'est d'aller soit à la pharmacie, soit chez le médecin, pour se faire prescrire des médicaments ou des anxiolytiques. Mais y a-t-il une autre alternative, plus saine, plus naturelle, et aussi efficace? Il existe pourtant une liste d'aliments qui aident vraiment à réguler le stress, l'anxiété et qui peuvent accompagner dans les périodes difficiles. Riches en minéraux et vitamines, ces aliments représentent un véritable apport au quotidien. Ils sont bons pour l'équilibre alimentaire et ont une réelle action bénéfique sur le cerveau et les capacités cognitives.

Fruits

Ananas, banane, poire, dattes, avocats, mangue, orange, citron, ces délicieux fruits renferment deux antistress puissants : le potassium et les acides gras monoinsaturés. Ces deux éléments nutritifs diminuent la pression artérielle et les acides gras monoinsaturés sont, de plus, importants pour éloigner la dépression. Ces fruits

sont reconnus pour avoir une action anti-inflammatoire et pour améliorer la circulation du système circulatoire et cardiovasculaire. Leur richesse en oligoéléments comme le magnésium et le potassium permet une bonne transmission de l'influx nerveux, une bonne oxygénation du cerveau et règle la teneur en eau de la cellule.

Oléagineux



Amandes, arachides, noix de cajou, cacao, noisette, noix, les céréales complètes sont des véritables concentrés d'énergie, riches en zinc. Or, une carence en zinc peut être à l'origine de troubles de l'apprentissage, de la

pensée, de la mémoire et de l'attention. Ils aideront à maintenir les neurones au top de leurs capacités. Ils apportent des sucres lents pour nourrir le cerveau et les cellules nerveuses, et des vitamines B qui permettent d'équilibrer l'humeur.

Légumes



Epinards, laitue, tomates, poivrons, carottes, sont gorgés de vitamines et de minéraux qui aident à lutter contre le stress. Les chercheurs de l'université de Sydney, en Australie, estiment que les personnes qui consomment entre trois et quatre portions de légumes par jour courent

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

Les oméga 3

Pour garder le stress sous contrôle, ajouter des acides gras oméga-3 à l'alimentation. Ces acides gras essentiels freinent les hormones du stress et protègent contre la dépression.

Opter aussi pour les huiles végétales : noix, arachide, soja, olive, noix de palmiste. Riches en Oméga-3 et en vitamine E, elles protègent le cerveau en neutralisant les radicaux libres.

Oufs et produits laitiers



Lorsqu'on parle d'œufs et de nutriments, on pense surtout aux protéines. Mais ils n'ont pas que ça. Ils ont également une teneur en vitamines du groupe B, réputées pour leurs vertus antistress. Généreux en calcium, les

produits laitiers aident à maîtriser le stress et favorisent le bon fonctionnement cérébral. Plus particulièrement, le lait fournit du tryptophane qui aide à produire de la sérotonine et à procurer une sensation de détente.

Epices



Curcuma, cannelle, ail, oignon, gingembre, piment, enveloppent, réchauffent et stimulent les neurones. Leur action influence les fonctions cérébrales en boostant la concentration, la mémoire et l'attention. Connues pour leurs vertus anti-inflammatoires et anti-oxydantes, ces épices activent l'hormone de la bonne humeur, la sérotonine.

Recette 1 : Faire bouillir ½ litre d'eau avec une cuillère à café de poudre de cannelle et un morceau de gingembre frais épluché et coupé en morceaux.

Laisser cuire 5 min puis éteindre le feu et laisser infuser 10 min. Sucrez avec du miel. A prendre 15 minutes après le petit déjeuner.

Recette 2 : Porter à ébullition 250 ml d'eau. Ajouter 1 cuillère à café de curcuma frais râpé et 1 cuillère à café de gingembre frais râpé. Faire mijoter à feu doux. Laisser infuser le mélange pendant 10 à 15 minutes. Filtrer le tout puis ajouter 1 cuillère à café de poivre noir, 1 cuillère à café de jus de citron et 1 cuillère à café de miel. A prendre 15 minutes après le petit déjeuner.

Plantes



Certaines plantes ont naturellement des vertus anxiolytiques et déstressantes. Elles peuvent permettre de mieux gérer le stress et les angoisses au quotidien. Opter pour menthe poivrée, moringa, basilic, pissenlit, vrai kinkéliba, citronnelle. Consommées sous forme de thés, tisanes, infusions, elles ont des effets bénéfiques sur la vigilance, la concentration et la

mémoire, donc contre le stress, l'angoisse et la dépression.

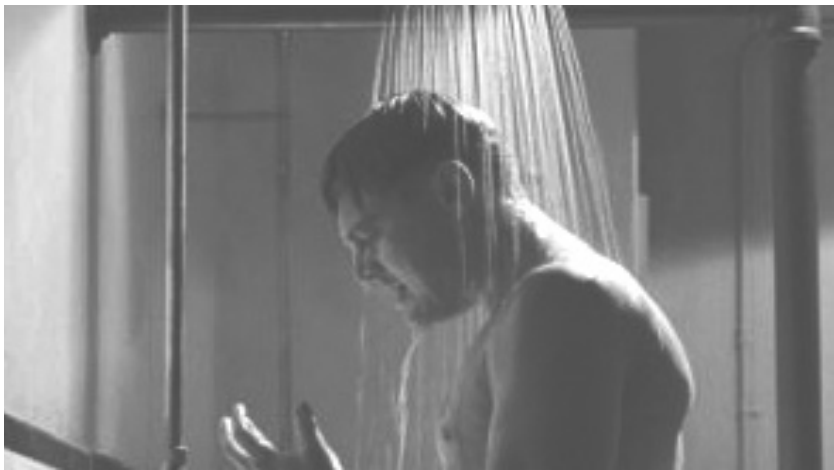
Recette à la citronnelle : Un bouquet moyen de citronnelle fraîche portée à ébullition dans 500 ml d'eau (quantité d'1 sachet pure water) pendant 5 minutes. Retirer du feu. Ajouter 2 citrons pressés et leur zeste. Laisser infuser pendant 5 minutes. Boire à jeun le matin.

Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os. Proverbes 17 :22

suite a la page 5

suite de la **page 4**

Prendre un bain



Le bain relaxe aussi bien le corps que l'esprit. Une parenthèse de douceur qui relaxe les muscles, évacue les tensions et fait oublier tous les soucis dans les vapeurs d'un instant. Penser aussi aux huiles essentielles. Des recherches distinctes ont montré que l'inhalation

de l'odeur de l'huile de menthe poivrée peut apaiser l'anxiété chez les personnes hospitalisées pour une crise cardiaque ou un accouchement. Quelques gouttes de ces huiles essentielles antifatigue suffisent à noyer les tensions dans l'eau du bain.

Le Miel

Lil contribue à la production d'endorphines qui influent favorablement sur l'angoisse. Il est source de vitamines B, C, de minéraux

tels que le magnésium, potassium, fer, cuivre; donc excellents pour combattre la fatigue et le stress et favorise ainsi le bon fonctionnement du cerveau.

Anxiété et dépression : revoir les habitudes alimentaires

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

La dépendance à la caféine

Le café peut être dans de nombreux cas la seule chose qui peut permettre de rester actif pendant toute la journée. Le matin une tasse de café avant d'aller travailler et, l'après-midi, une autre pour récupérer le tonus et continuer avec la routine. Malheureusement, la caféine peut avoir des effets très nocifs pour le cerveau. Quand on l'inclue de façon constante et

qu'elle devient un besoin quotidien, le corps commence à l'assimiler comme quelque chose d'indispensable pour garantir son fonctionnement. Pour cela, quand il y a un manque de caféine, la sérotonine se réduit et provoque anxiété, irritabilité et manque de concentration. Ceci est l'une des habitudes alimentaires qu'on doit abandonner le plus vite possible.

La consommation d'alcool



La majorité des gens savent déjà que l'alcool est un facteur déprimeur. Néanmoins, on tombe dans la tentation de boire quelques verres de trop sans vraiment penser aux répercussions sur la santé. L'alcool, en plus d'être un déprimeur, est un stimulant. Cela signifie qu'en même temps il supprime les neurotransmissions de glutamate,

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

Manger trop d'aliments frits

Les aliments les plus récurrents dans ces cas sont entre autres pizza, saucisse, hamburger, shawarma, beignets, chips ou frites. Ces aliments frits qui se cuisinent dans des huiles

hydrogénées et qui contiennent des gras trans font du mal à l'organisme en augmentant le poids. Ainsi, ils sont également étroitement liés avec la dépression.

Prendre son temps

Le meilleur remède pour gérer la pression quotidienne est de prendre le temps. Un bien-être global favorisé non par la lenteur, mais par des pauses. Par exemple s'offrir de véritables pauses-déjeuner. Quitter le bureau, s'asseoir

devant une table... et se donner le temps de manger. Savourer les aliments, boire, mâcher lentement. Une pause de qualité soulage durablement le stress, et fournit, au passage, énergie et motivation pour aller au bout d'une journée intense.

Les aliments ennemis



Les graisses saturées occupent la première place sur la liste des ennemis du cerveau. On les trouve surtout dans le beurre, la crème, la charcuterie : c'est à dire les graisses d'origine animale. Mais c'est moins dans l'alimentation que dans l'hygiène de vie et l'environnement que se trouvent le plus grand nombre des ennemis du

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

La consommation élevée de sel



La consommation excessive est très mauvaise pour la santé. Le sel augmente la pression artérielle ce qui fait que le cœur doit s'efforcer beaucoup plus que d'habitude. Lorsqu'on consomme trop de sel, il est probable qu'on développe certains problèmes

aussi bien d'ordre physiques que mentaux entre autres: la dépression, les sentiments de frustration, la fatigue. Dans les habitudes alimentaires, inclure une consommation équilibrée de sel. Avoir cette habitude de façon graduelle sera d'une grande aide.

Excès de sucre



Aujourd'hui, de nombreuses personnes consomment trop de cuillères de sucre par jour. Le principal effet est l'affectation des niveaux de sérotonine dans le cerveau. La sérotonine est fondamentalement une hormone qui régule plusieurs fonctions du corps. Cela inclut : les cycles de sommeil, le contrôle de la douleur, le manque d'hydrates de carbone ou glucides, la digestion. Les faibles taux de

cette hormone sont associés aux états de dépression. D'un autre côté, une augmentation de la pression artérielle, augmente également la production de cortisol. Cela peut, à son tour, augmenter la production des hormones thyroïdes, et provoquer des problèmes dans le système digestif. L'on court également le risque de rencontrer des problèmes sexuels, dans le système reproductif et de fertilité.

suite a la **page 6**

suite de la **page 5**

Aliments pour combattre la nervosité

La nervosité fait partie du registre des émotions humaines fréquemment ressenties. Il s'agit d'un état d'excitation au cours duquel le système nerveux répond de manière exagérée ou démesurée. Pour calmer le système nerveux puis rééquilibrer l'organisme mentalement et émotionnellement certains aliments sont indispensables à privilégier. Un grand nombre de substances nutritives sont nécessaires au bon développement de la pensée, de la mémoire et des neurones. Les vitamines du groupes B sont celles qui agissent le plus sur le bon fonctionnement du système nerveux. Par exemple la carence en vitamine B1 peut conduire à la dépression et celle en B6 peut créer la nervosité et la fatigue.

Les céréales complètes



Ce sont des aliments riches en vitamines B, E et en minéraux tels que fer, phosphore, magnésium, cuivre et potassium. Le pain complet, le son d'avoine, apportent des sucres lents pour nourrir le cerveau et les cellules nerveuses et permettent de produire de la sérotonine (l'hormone qui régule l'humeur), donc d'apporter du calme et de la sérénité.

Avocat

L'avocat contient des graisses très nécessaires au métabolisme du système nerveux comme l'acide linoléique et les phospholipides. De plus, il est très riche en vitamine B6, pour le bon fonctionnement des neurones. Il contient aussi de la B5 qui oxygène les cellules de la tête et du cœur.

Noix de cajou



Sa teneur en magnésium intervient dans de nombreuses fonctions métaboliques mais surtout dans la transmission des impulsions nerveuses.

Sa carence produit la nervosité. La noix de cajou étant riche également en vitamine B1 et B2 est également essentielle à la stabilité nerveuse.

Fruit de la passion

Bien que son action sédative soit beaucoup plus légère que celle des feuilles et des fleurs de la passiflore,

son emploi convient à quiconque souhaite apaiser son système nerveux. Il procure un sentiment de relaxation.

Graines de tournesol

Elles contiennent autant de vitamine B1 que le germe de blé. Les personnes souffrant d'affections nerveuses entre autres le stress, la dépression et la nervosité trouveront

une bonne aide dans ces petites graines. Elles jouent un rôle en tant que sédatif et antidépresseur. Ces graines sont utilisées dans la fabrication des huiles végétales, consommées sur les marchés.

Laitue



La laitue possède les propriétés suivantes : sédative, somnifère et laxative sur les troubles fonctionnels du système nerveux. La consommation

habituelle de la laitue produit une légère et parfois imperceptible sédation tout en apportant des vitamines du groupe B nécessaires au bon équilibre nerveux.

Petits pois



Les petits pois sont un aliment très nutritif qui, est très riche en vitamine du groupe B et en minéraux nécessaires au bon fonctionnement du

système nerveux. Ils conviennent en cas de faiblesse nerveuse, d'irritabilité, de nervosité et d'autres troubles fonctionnels.

Autres recommandations

Éviter en cas de nervosité : boissons stimulantes comme le café, les boissons énergisantes, les boissons alcoolisées, le sucre blanc. Prendre un bon petit déjeuner pour éviter l'hypoglycémie (manque de sucre dans le sang) qui se produit habituellement

au milieu de la matinée et provoque nervosité et irritabilité. Manger à des heures régulières pour éviter des chutes brusques du niveau de glucose dans le sang. Dormir suffisamment et de manière régulière. Pratiquer un sport, en particulier la marche.

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil

opticien
conseil

Tension Oculaire



• Définition

• Comment se mesure la tension oculaire

• Quelle est la tension oculaire Normale?

Tension Oculaire

Qu'est-ce que la tension oculaire?

La tension oculaire se caractérise par une augmentation de la pression exercée par l'humeur aqueuse se trouvant à l'intérieur du globe oculaire sur ses structures fermes. L'humeur aqueuse, située entre la cornée et le cristallin, se renouvelle toutes les deux à trois heures. On parle de pression oculaire dans la mesure où l'humeur aqueuse ne s'évacue pas correctement ou si sa production est excessive.

Comment se mesure la tension oculaire

La tension oculaire se mesure en millimètres de mercure symbolisés par les initiales "mmHg". Pour

mesurer la pression oculaire, un ophtalmologiste va avoir recours à l'utilisation d'un tonomètre. La tonométrie permet de mesurer la pression oculaire. Elle peut être réalisée avec un tonomètre à air pulsé, un tonomètre à aplanation ou par palpation bi-digitale.

Quelle est la pression oculaire normale ?

En moyenne, on considère que la pression oculaire est dans la norme lorsqu'elle se situe entre 10 et 20 mmHg. Cependant cette norme peut différer selon l'âge du sujet, la luminosité ou encore selon les heures du jour ou de la nuit. Au-delà de 21 mmHg, il y a hypertension oculaire.

Dépression : conséquences sur la sexualité



Au Togo, beaucoup de personnes ont souffert ou souffrent d'une dépression au cours de leur vie. Une pathologie fréquente qui affecte aussi grandement la sexualité. Les états dépressifs induisent une diminution de la libido, de l'excitation, de la fréquence des rapports, voire une anorgasmie ou encore une anéjaculation. Inévitablement, tout cela a aussi des répercussions sur le couple.

La dépression, un impact sur la libido
D'abord, il y a plusieurs types de dépression : chronique, aiguë, celle que l'on va appeler « normale » ou « réactionnelle », par exemple en cas de deuil, séparation, etc. « Pour chacune d'entre elles, il y a encore plusieurs états. Mais de toutes les manières, ce sont des moments où l'humeur est touchée et donc forcément la libido est affectée. La sexualité est délaissée parce que la vie est axée sur autre chose. Pour avoir une vie sexuelle, il faut qu'il y ait une intricat

ou un enchevêtrement de la pulsion de vie et de la pulsion de mort. Or, dans le cas de la dépression, les pulsions de mort dominant généralement », explique Pr. Kolou Valentin Charles Dassa, Professeur de Psychiatrie à l'université de Lomé, Stress Counselor/Psychiatrie, CHU Campus Lomé.

En outre, en plus de leur pathologie, certaines personnes souffrent des effets de leur traitement, car certains antidépresseurs sont bien connus pour inhiber la libido.

Les antidépresseurs inhibent la libido
Ces médicaments ont pour visée de stabiliser l'humeur, ils agissent sur les neurotransmetteurs qui contrôlent cette dernière (dopamine, sérotonine). A supposer qu'il y ait un pic de libido, celui-ci va donc être limité, régulé par le traitement. C'est donc aussi pour cela que les relations sexuelles baissent en cas de traitement médicamenteux.

Se pencher sur la question

« Oui. Même si c'est plus rare, il peut arriver d'avoir des comportements compulsifs avec la sexualité. C'est-à-dire que pour ne pas tomber dans la dépression, on augmente les relations sexuelles. L'objectif est de se faire des « shoots » de sérotonine par le biais de la jouissance, afin de compenser un état dépressif latent », souligne Pr. Dassa, Médecin Psychiatre.

Les troubles sexuels peuvent-ils provoquer ou amplifier une dépression ?

« Avoir des problèmes sexuels peut aussi avoir une incidence sur l'humeur, car cela va attaquer l'estime de soi, créer du doute. Idem quand, dans un couple, la communication ne passe plus ou qu'on parle peu », révèle le psychiatre. Ces déceptions successives peuvent entraîner quelque chose de l'ordre de la dépression. Mais encore une fois, c'est plus rare dans ce sens-là.

Que faire pour retrouver le désir ?

L'humeur et le désir sont étroitement liés et s'influencent mutuellement. D'après Pr. Kolou Dassa, « si l'on est dépressif ou que la libido est à zéro, il convient donc d'engager un travail avec un spécialiste en santé mentale. Il faut d'abord un médecin ou un psychiatre pour examiner et faire le diagnostic, car beaucoup de pathologies peuvent ressembler à la dépression ». A part les médicaments, un soutien psychologique est utile, car le fait de verbaliser sa problématique avec quelqu'un de neutre est le premier pas vers la guérison. « La psychothérapie pourra être faite par un professionnel médical de santé mentale ou par psychologue clinicien. Associer si possible

des pratiques autour du corps : activité physique, massage, etc. Trouver des activités pour découvrir ou redécouvrir un plaisir, s'avère bien souvent une bonne option », indique le spécialiste.

Que faire quand on vit avec une personne dépressive ?

« Accompagner le conjoint dans sa prise en charge. En ce qui concerne la sexualité, il s'agit de passer par des moments tactiles tendres qui ne soient pas forcément sexuels, afin d'aider son partenaire à se reconnecter à son plaisir corporel, de laisser le désir réémerger chez l'autre », recommande-t-il. Enfin, il faut de la patience. C'est un moment à passer dans une vie. Cécile, 32 ans, femme au foyer est maman d'une petite fille de 4 ans. Son conjoint est dépressif depuis plusieurs années. « Cela a énormément pesé sur nos relations sexuelles et amoureuses. Nous avons failli nous séparer et puis finalement nous avons tenu le coup. A force d'essais, de travail, de remise en question et d'amour, on a fini par trouver notre équilibre. Aujourd'hui, lui comme moi souffrons moins de cette situation », témoigne Cécile.

Difficile de faire preuve de patience ?

C'est aussi pour cela que la thérapie de couple est bienvenue : cela permet au partenaire de la personne dépressive de s'exprimer et à cette dernière de mesurer qu'elle peut aider le couple. Après, si cela n'évolue pas du tout, il faut peut-être envisager d'autres solutions, en puisant dans les valeurs positives culturelles traditionnelles et religieuses.

par William O.

SantéSexualité

L'INAM a reçu le prix AISS des bonnes pratiques



Myriam Dossou-d'Almeida, DG de l'INAM

Lauréat du concours dénommé « Prix AISS des bonnes pratiques pour l'Afrique 2020 », l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) a reçu le mardi 05 octobre 2021 une distinction de l'Association Internationale de la Sécurité Sociale (AISS). Ce prix a été remis à l'INAM à l'occasion du forum virtuel de la sécurité sociale organisé du 5 au 7 octobre 2021. Le Certificat de mérite avec mention spéciale est décerné à l'INAM pour la « Transformation de l'activité d'assurance

maladie et concrétisation des objectifs stratégiques basés sur le référentiel des bonnes pratiques de l'AISS ». L'approche innovante et structurée de choix et d'implémentation de l'infrastructure informatique adoptée par l'INAM pour la mise à niveau de son système d'information a été fort bien appréciée par le jury. Les éléments essentiels qui caractérisent la bonne pratique choisie par le jury sont : le processus de décision, la rationalisation des investissements, la

progressivité et l'adéquation du système à l'évolutivité du besoin, l'optimisation des ressources dédiées aux services et l'agilité. De façon concrète, l'INAM a implémenté un projet innovant qui a conduit à la mise en place d'un compte cloud (un ensemble de services informatiques via Internet) pour soutenir l'infrastructure et le fonctionnement de son système d'information. Cette pratique permet de maîtriser le budget informatique par rapport aux ambitions du métier d'assurance maladie, de favoriser une meilleure intégration entre le système d'information et les processus métiers et de réduire significativement les dépenses d'investissements sur les projets informatiques. Il faut souligner que l'INAM a lancé en 2018 un ambitieux projet de transformation numérique pour améliorer la qualité de ses services, faciliter les échanges de données

avec les partenaires et disposer surtout d'un système d'information robuste, sécurisé et fiable capable de relever les enjeux et défis de la couverture maladie universelle, projet prioritaire de la feuille de route (2020-2025) du gouvernement. Le concours « prix AISS des bonnes pratiques » permet de collecter les meilleures pratiques pouvant inspirer les institutions de sécurité sociale membres de cette organisation. Pour rappel, l'AISS est la principale organisation de sécurité sociale mondiale fondée en 1927 sous l'égide de l'Organisation Internationale du Travail (OIT). Avec 329 institutions membres dans 160 pays, l'AISS promeut l'excellence dans l'administration de la sécurité sociale en offrant des services et un soutien permettant à ses membres de développer des systèmes et politiques de sécurité sociale dynamiques et efficaces.



CERTIFICAT DE MÉRITE

PRIX AISS DES BONNES PRATIQUES
CONCOURS AFRIQUE 2020

LE CERTIFICAT DE MÉRITE EST ATTRIBUÉ À:

INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE
TOGO

AVEC MENTION SPÉCIALE

*Pour Transformation de l'activité d'assurance-maladie et concrétisation
des objectifs stratégiques par l'adoption du Cloud et du IaaS (Infrastructure
as a Service)*

Genève, Suisse, 1^{er} juillet 2020

Marcelo Abi-Ramia Caetano
Secrétaire général

Pr D' Joachim Breuer
Président



issa

ASSOCIATION INTERNATIONALE DE LA SÉCURITÉ SOCIALE | AISS

