



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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

SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°680 du 03 Août 2022

Curcuma et cannelle : traiter dépression et surmenage



3

UNE BOISSON AUX EPICES POUR UN CERVEAU AU TOP



Alerte santé : brûlage aux pneus
des carcasses de caprins

3



Burn-out : 6 signes
d'alerte à connaître

7



Déception amoureuse :
Comment la surmonter ?

7



Disponible en Pharmacie!

HUILES COSMETIQUES

POUR VOTRE BEAUTÉ
RICHES EN VITAMINE E

Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent
la croissance de vos cheveux.



Lutte contre le VIH-SIDA

Créer un cadre favorable aux populations clés

L'organisation HFI360 en partenariat avec l'USAID à travers le projet Meeting Targets and Mainting Epidemic Control (Epic), a organisé les 21 et 22 juillet 2022 à Tsévié, à l'endroit des journalistes, un atelier de formation sur la lutte contre la stigmatisation et la discrimination et les violences basées sur le genre envers les populations clés. La rencontre vise à mettre à contribution les médias dans le processus de création d'un environnement favorable au respect des droits des groupes hautement vulnérables et l'amélioration des offres de services.



Photo de famille des journalistes à l'issue de l'atelier

par Raymond DZAKPATA

Dans le cadre de lutte contre la stigmatisation et discrimination des populations clés et aussi apporter plus d'information sur des termes utilisés dans la réduction des violences basées sur le genre, des professionnels de médias ont été amenés à se pencher sur le traitement de l'information sur les populations clés et la lutte contre le VIH-Sida. L'objectif de cet atelier est de partager avec les acteurs des médias beaucoup d'informations sur les concepts de la thématique «Population clés et stigmatisation». Selon Dr Toovi Madjé Koffivi, Représentant de l'organisation HFI360, « les hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes, les professionnels du sexe, les personnes

vivant avec le VIH et les utilisateurs de drogues injectables sont victimes au quotidien des affres de la stigmatisation et de la discrimination. Ce qui réduit ainsi leur accès aux services de prévention et soins contre le VIH. Ce sont également des personnes qui ont des droits comme les autres humains. Pour cela, les médias doivent aborder la problématique des populations clés avec professionnalisme en ayant à l'esprit qu'ils sont un outil puissant. Ainsi, les professionnels des médias se doivent de ne pas aborder la question des populations clés avec passion et sensation». Au Togo, la prévalence du VIH/Sida chez les HSH est de 21,98% d'après les dernières études biocomportementales de 2017.

EVSS: Élaborer un plan de travail pour la mise en œuvre les activités



Vue de l'assistance lors de l'atelier

par Jean ELI

Le Togo a organisé sa consultation nationale en juillet 2021 sur l'éducation à la sexualité, les services de santé sexuelle, la prévention des violences de genre et la protection des adolescents et jeunes. Al'issue de cette consultation nationale, des recommandations ont été formulées afin d'atteindre le but visé, celui de garantir à tous les adolescents et jeunes un accès aux services de santé sexuelle et reproductive (SSR) et à l'éducation complète à la sexualité (ECS). Pour l'opérationnalisation de ces recommandations, un plan de travail a été élaboré par les techniciens des structures gouvernementales, des partenaires techniques et financiers (PTF) et de la société civile. C'était au cours d'un atelier tenu les 20 au 21 juillet 2022 à Lomé. Durant deux jours, les participants ont examiné et traduit en activités les différentes recommandations sur la situation des adolescents et des jeunes en ce qui concerne

les grossesses des adolescentes, le mariage des enfants, le VIH, les violences basées sur le genre (VBG) et l'éducation à la santé sexuelle et de reproduction. Ils ont identifié les services responsables de mise en œuvre des activités, élaboré le budget des différentes activités retenues, puis identifié les partenaires financiers pour la mise en œuvre des différentes activités retenues. Pour Mme Jeanne Afeli, Chargée de Programme Santé de Reproduction des Adolescents et Jeunes/VIH au Fonds des Nations Unies pour la Population (UNFPA-Togo), l'objectif principal de la rencontre est d'élaborer un plan d'action à partir des recommandations et messages clés issues de la consultation nationale pour faire avancer l'EVSS/SSR/VSBG. L'EVSS est une approche innovante qui vise à dispenser une éducation sexuelle basée sur les droits et qui questionne les normes de genre. Elle peut se faire dans le cadre scolaire ou extra-scolaire.

PHARMACIE DE GARDE Du 01 Août au 08 Août 2022

ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
HANOUCOPE	Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	70 45 25 03
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 34 41 94
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	22 26 66 48
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
LILAS	7, Route de Kégué	93 48 88 12
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	70 44 81 77
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
BETHEL	Rte d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG,	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo,	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Rue de la Pampa à 100 m du Palais Royal de Yokoè	93 29 07 37
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoè-Gbomamé	70 17 97 08
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Quartier Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Quartier Avédji, Carrefour "SUN CITY",	91 49 54 48
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
N DAME DE LOURDES	Agoè Anomé, carrefour "Deux lions" près de l'église des AD	96 80 10 19
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des AD (Temple Galilée)	93 40 21 21
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route national N°1,	99 08 05 01
A DIEU LA GLOIRE	sur le grand contournement, voie de Madikpéto	93 26 36 00
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi, Rond point Cool Catch	96 80 10 21
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
REGINA PACIS	Adétikopé, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	99 83 90 83
ZOSSIME	sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé	99 99 80 04
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

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
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
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 Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI
90 05 05 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Secrétaire de la Rédaction
Samuel DEGBE

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Raymond DZAKPATA

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg



Alerte santé : brûlage aux pneus des carcasses de caprins



Source: VSF-Suisse

La viande de caprins est très prisée dans l'alimentation togolaise. Elle se retrouve dans diverses sauces dans les restaurants ainsi que dans les repas de cérémonies dont les fêtes de fin d'année et baptêmes. Dans le processus de traitement des carcasses de caprins après l'abattage, il y a l'étape de brûlage qui consiste au flambage de la peau pour faciliter l'élimination du

poil. Malheureusement la plupart des bouchers au Togo utilisent les pneus usés des véhicules comme combustibles.

Les pneus contiennent des produits très toxiques

Les pneus sont constitués d'assemblages de caoutchouc synthétique contenant des produits benzéniques connus pour leur effet cancérigène chez l'Homme. Lorsque

les pneus sont brûlés, le caoutchouc se dégrade et dégage divers produits très toxiques pour les poumons notamment le dioxyde de soufre, l'oxyde de carbone. Le dioxyde de soufre est le meilleur complexant de l'hémoglobine; il s'oppose à la fixation de l'oxygène sur l'hémoglobine, donc perturbe les échanges gazeux au niveau des poumons. Dans la thèse du Docteur Vétérinaire Poconam Djablaté Douiti soutenue en mai 1986, il décriait déjà cette pratique de brûlage de caprins dans les abattoirs au Togo. Hormis la pollution environnementale qu'engendre ce brûlage, les opérateurs ou bouchers s'exposent à de graves dangers sanitaires. En effet, leur peau est constamment noircie par le goudron, qui finit par boucher les pores de la peau. Ils ont également de fortes chances de souffrir de pneumonies à moyen ou à long terme, par accumulation des produits toxiques qu'ils inhalent chaque jour.

Conséquences sur les consommateurs

Les consommateurs de viande de caprins brûlés à l'aide de pneus s'exposent aussi à ces dangers sanitaires du fait de dépôts de particules nocives sur la viande brûlée. Ils risquent de développer des pathologies graves comme le cancer, la pneumonie, les difficultés respiratoires, un système immunitaire faible. Malheureusement, la plupart d'entre eux ignorent ces graves conséquences sur l'environnement et la santé.

Brûler par d'autres moyens

A la lumière des effets toxiques et des dangers que peuvent entraîner les produits de dégradation de ce combustible, les opérateurs des abattoirs devraient rechercher d'autres sources de combustible pour le brûlage de caprins, telles que le gaz, le biogaz. Les consommateurs devraient être sensibilisés sur les dangers de cette pratique et davantage exiger l'adoption de sources d'énergies alternatives et moins polluantes.

Curcuma et cannelle : traiter dépression et surmenage

Il a déjà été prouvé que l'alimentation peut aider à se protéger contre certaines maladies neurologiques dont le surmenage, la démence, la dépression, l'Alzheimer. Pourquoi ne pas commencer par manger épicé ? Des études estiment que certaines épices notamment le curcuma et la cannelle ont la capacité de booster la mémoire. Ce serait lié aux polyphénols qu'elles contiennent. Des composants qui peuvent aider les cellules cérébrales à se régénérer.



Plusieurs études scientifiques ont déjà prouvé que l'alimentation joue un rôle non négligeable si on veut prévenir les maladies du cerveau. Pour avoir un cerveau bien protégé, il faut bien le nourrir. Certains aliments sont donc à privilégier et d'autres à éviter. En outre, plusieurs études ont identifié certaines épices qui sont capables d'aider à prendre soin du cerveau et à prévenir ses maladies. Les épices comme le curcuma et la cannelle qui contiennent des polyphénols offrent de nombreux avantages pour la mémoire et la santé du cerveau.

Curcuma pour optimiser la mémoire

C'est une épice connue pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes dues au composé curcumine. Une étude menée par des chercheurs de l'Institut de Neurosciences et de médecine à Julich, en Allemagne montre que la curcumine dans le curcuma peut aider à réduire le risque de maladie Alzheimer ou prévenir les accidents vasculaires cérébraux.

Des études ont également montré que la curcumine contenue dans le curcuma aide à augmenter la teneur en acide docosahexaénoïque (DHA) dans le cerveau. Le DHA est une forme d'acide gras oméga-3 essentiel à la protection du cerveau. Pour une absorption optimale de la curcumine, utiliser le poivre noir avec du curcuma. Le poivre noir contient un composé appelé pipérine, qui agit avec la curcumine pour augmenter l'absorption de la curcumine. Il rend la curcumine disponible pour le corps à utiliser et à obtenir ses bienfaits pour la santé. Grâce à son pouvoir antioxydant, le curcuma aide non seulement à lutter contre le vieillissement et la dégénérescence des cellules, mais aussi à prévenir et combattre les cellules tumorales. Le curcuma est également efficace contre les problèmes digestifs. En effet, il favorise la production de bile, ce qui fait travailler le foie et aide à diminuer le niveau d'acidité dans l'estomac.

Cannelle, grand stimulant cérébral naturel

La cannelle contient deux composés importants que l'on retrouve difficilement ailleurs. Il s'agit de l'épicatéchine et de la cinnamaldéhyde. Ces deux composés préviennent l'agglutination de la protéine tau dans les cellules du cerveau. Cela fait de la cannelle un joueur clé dans le combat entre autres contre l'Alzheimer,

Une boisson pour stimuler la fonction cérébrale

Cette boisson améliore la fonction cérébrale en stimulant les récepteurs de deux types de neurotransmetteurs très puissants: la sérotonine et la dopamine. Ce sont des substances qui génèrent dans le cerveau cette émotion qui invite à être plus positif, actif, curieux et énergique. Elle agit comme un grand purifiant du



le surmenage, la démence, la dépression. Cette épice est tellement puissante que seule son odeur permet d'augmenter les fonctions cognitives : améliorer les fonctions motrices, aide à diminuer les complications des convulsions ou des lésions cérébrales traumatiques, améliore l'attention, diminue les fringales en aidant à réguler le taux de glycémie. La plasticité neuronale est la capacité des neurones à former ou à détruire les liaisons qui les relient, continuellement. Ils sont capables de former des réseaux en lien avec une expérience vécue, ce qui caractérise les processus d'apprentissage et de mémorisation. Cette épice, lorsqu'elle est métabolisée dans l'organisme, se transforme en un agent capable de détruire le benzoate de sodium, un type d'acide qui interfère et altère la communication entre les cellules cérébrales.

sang, comme un revitalisant et comme un tonique cérébral formidable. Elle améliore l'irrigation sanguine et apporte au cerveau un type d'énergie sain et d'origine naturelle.

Recette : 1 tasse d'eau (250 ml), 1 cuillerée de cannelle en poudre, 1/2 cuillerée de curcuma, 1 petite cuillerée de miel naturel. Commencer comme d'habitude par faire chauffer la tasse d'eau. Quand elle arrive à ébullition, ajouter la cannelle en poudre et le curcuma. Laisser infuser pendant 15 minutes. Une fois le temps écoulé, laisser reposer pendant 10 minutes supplémentaires. Filtrer le contenu et conserver l'eau obtenue. Servir dans une tasse et ajouter la petite cuillerée de miel naturel. Prendre ce remède au petit-déjeuner de préférence.

Source : « topsante »

par William O.



Parents, détruisez les boîtes de conserves vides, les pneus abandonnés et les jarres cassées qui sont source de multiplication des moustiques.





Yiim



8220

centre d'appel INAM

ASSURANCE MALADIE

Informations - Conseils - Plaintes - Réclamations

Contactez le centre d'appel de l'INAM

Le **8220** est joignable:

- du Lundi au Samedi
- de 7h00 à 19h00

Appelez le **8220**

sur les réseaux
Togocom et Moov Africa

INAM, à votre écoute

La Couverture Santé Universelle est un élément
indispensable à la santé et au bien-être
des peuples et des nations.



Quand devient-on addict à un comportement ou une substance ?



Dr Selom Zinsou Degboe

Psychologue Clinicien, Spécialiste des addictions au CHU Campus de Lomé.

Une addiction est une consommation abusive d'une substance psychoactive (drogues) ou d'un comportement (pratique), avec des tentatives infructueuses de contrôle d'y mettre fin malgré les conséquences négatives induites dans la vie de la personne qui en souffre. Les jeunes sont de plus en plus touchés par les

addictions. Beaucoup de gens ne mettent pas de différence entre les deux termes. Mais les terminologies ont évolué depuis ces années. Certains experts par contre trouvent une différence entre la dépendance qui est l'ensemble des manifestations physiques qui apparaissent après l'arrêt brutal d'une consommation et l'addiction qui résulte d'une consommation abusive d'une substance ou d'un comportement, malgré la conscience des effets néfastes de cette consommation sur la vie de la personne. La définition typique de l'addiction est une maladie cérébrale définie par une dépendance à une substance ou une activité. Les Américains parlent de troubles d'usage. Ainsi, on est arrivé à dépister la sévérité de l'addiction ou d'un trouble d'usage chez une personne. La personne qui souffre d'une addiction ou d'un trouble d'usage sévère est dans la dépendance d'une substance psychoactive ou d'une activité. La définition de l'OMS selon laquelle l'addiction est « *un état de dépendance périodique ou chronique à des substances ou à des comportements* ». Cette convention doit amener tout chercheur ou praticien à utiliser le même langage pour mieux aider ceux qui cherchent une rémission.

Différents types d'addiction

On distingue essentiellement deux types d'addiction : les addictions aux substances psychoactives (drogues) à savoir : les

drogues licites ou autorisées (l'alcool, tabac et certains médicaments) et les drogues illicites ou non autorisées (cannabis, cocaïne, héroïne, les opioïdes, LSD, cracks etc.) et les addictions sans substances ou addictions comportementales à savoir les jeux de hasard et d'argent, les jeux vidéo, l'internet, le sexe, le travail (workalisme) et les achats compulsifs.

Facteurs addictogènes

Il y a essentiellement les facteurs en lien avec l'individu lui-même. Ils peuvent être liés à l'âge, au sexe, aux facteurs génétiques, à sa personnalité, ou au vécu quotidien avec les facteurs de stress. On a aussi les facteurs en lien avec la substance, c'est-à-dire son action sur le cerveau (avec les potentiels intoxicants, agressifs et addictifs), la place occupée sur le plan social, la disponibilité, et l'accès, surtout le coût. Et enfin, les facteurs en lien avec son environnement. Là on y retrouve : l'activité, les amis, les loisirs et ses interactions avec les autres.

Reconnaître un addict à un comportement

Lorsque ce comportement commence à impacter tous les aspects de la vie de manière négative, et malgré cela on continue, on est dans une addiction. L'addiction a un impact négatif sur tous les aspects de la vie de l'individu, que ce soit sur le plan sanitaire, professionnel, familial, social et économique. Pour les addictions comportementales, en

dehors du fait qu'elles n'entraînent sur le plan physique moins de conséquences que les addictions aux substances, elles vont représenter les mêmes problèmes parce que quand on est addict à un comportement, toutes les activités de la vie sont délaissées au profit de ce comportement. Si on prend par exemple l'addiction au sexe. La personne addict au sexe est capable d'aller rechercher du sexe aux heures de service. Même si elle a conscience que ce qu'elle fait n'est pas normal, elle continue quand même parce qu'elle ne peut pas s'en passer. Tout cela va l'amener à avoir des comportements à risques : défaut du port du préservatif, partenaires multiples...

Des conseils pratiques

La personne peut suivre une prise en charge médico-psycho-sociale prouvée en consultant les spécialistes. Déjà en parler à un proche, un ami sont des prémices qui permettent à la personne ayant un problème avec sa consommation ou avec une activité de commencer le travail de changement qui va la conduire vers une rémission. Cependant, nous rencontrons quelques difficultés pour la prise en charge des addictions. Des difficultés au niveau de l'insuffisance en personnel qualifié, en structures adaptées. Nous demandons aux autorités de consolider les actions qui sont déjà menées pour renforcer le contrôle sur l'offre, doter le pays de centres d'addictologie.

Parole d'Expert

Propos recueillis par **William O.**



Quels sont les gestes à pratiquer pour évacuer le stress ?



Pahoussouwè Frédéric Tchassim

Psychologue clinicien et de la santé, Chef service Psychologie au CNAO

Le stress est un phénomène qui n'épargne pratiquement personne. La définition stricte et basique du phénomène de stress est l'état de tension psychologique ou physique, résultant d'une exposition à une situation bouleversante

ou exigeante. L'organisme dans sa quête de l'équilibre permanente se modifie d'une façon ou d'une autre en mettant en place des mécanismes physiologiques ou psychologiques en vue de s'adapter aux changements qui se présentent à lui. Ces changements (perte d'un être cher, la maladie, inquiétudes financières, le climat de travail, le chômage, problèmes de couple et de famille, le célibat, rupture amoureuse et autres difficultés individuelles etc.) exigent une réaction d'adaptation afin de protéger le sujet de la menace pour sa survie. Remarquons aussi que des événements heureux comme par exemple la promotion au travail, la naissance d'un enfant, l'entrée à l'université peuvent aussi être stressogènes. De ce fait, c'est une réaction normale. Cette réaction de l'organisme devient pathologique dès lors que l'individu se trouve débordé, épuisé, a cours de ressources psychologiques ou physiques, déploie des réactions inefficaces, rigides et qui dure dans le temps (chronique) ; alors s'installe le stress chronique ou pathologique. C'est une pulsion inconsciente et habituellement incontrôlable. Les individus ne réagissent pas de la même

façon face aux mêmes facteurs stressants : certains ont un seuil de tolérance élevé au stress c'est-à-dire déploient des bons mécanismes d'adaptation. Notre réaction face aux événements de vie dépend fortement de notre personnalité à la base

Comment gérer le stress ?

Il n'y a pas de recette miracle pour gérer le stress, mais, face au stress, il existe des recommandations et techniques qui vont de l'auto gestion du stress jusqu'à la consultation d'un spécialiste en la matière pour limiter ces conséquences : **Prendre conscience que vous êtes en situation de stress en évaluant la gravité de ce qui vous perturbe.** Ceci favorisera la préparation à la mobilisation des ressources pour faire face aux facteurs de stress. Essayer de modifier sa perception vis-à-vis des changements qui arrivent dans notre vie en les considérant comme des défis à relever et non des menaces fatales. Se dire au mieux possible par exemple qu'après tout, la « *vie est un combat* » comme le dit si bien l'adage, ceci permet de relativiser. Travailler sur sa personnalité (qui suis-je ; qui sont les gens autour de moi, qu'est-ce qui me pose problème et pose problème à

mon environnement quotidien), tout ceci favorise l'adaptation à soi et aux autres. **Se fixer des objectifs réalistes et atteignables dans le temps dans le cadre familial, professionnel, personnel.** Au cas où vous n'y arrivez pas tout seul, demandez l'aide d'un psychologue qui vous accompagnera dans ce processus. **S'exercer à une bonne hygiène de vie c'est-à-dire faire des exercices physiques chaque jour (marche, course, natation).** Manger moins gras, moins sucré, moins salé et consommer au mieux les fruits et les légumes. Faire des exercices de relaxation (technique de respiration profonde, massage ou détente des muscles, écouter une musique agréable). Eviter ou limiter au maximum la consommation de l'alcool et du tabac. Consacrer des temps de repos au quotidien. Consacrer un temps aux choses qui vous procurent du plaisir dans la limite de vos ressources. Prendre conscience que toutes ces recommandations ne sont pas aussi faciles que ça à mettre en œuvre mais tout est possible progressivement et s'est en « *forgeant qu'on devient forgeron* ».

Propos recueillis par **Samuel DEGBE**

Journée mondiale contre les hépatites

Tribune/ Veuillez faire quelque-chose !!!



Kpônou Tobossi

Expert en phytohépatologie

Faitez un pas de plus pour arrêter l'avancée de ce fléau ! Faites un geste de plus pour montrer votre souci face à cette gangrène qui ronge à grandes bouchées la population du nord au sud ! Faites un pas de plus pour nous approcher de l'estrade de l'acclamation médicale dans cette lutte ! Bougez un peu pour qu'on limite la prévalence de cet enjeu médical national que constituent les HEPATITES VIRALES ! Oui, ces INFECTIONS virales B et C notamment, négligées qui font de notre DENVIGBAN un pays endémique depuis 2014, un classement OMS qui mérite réflexions mais surtout actions idoines immédiates. Actions énergiques pour contrer les nouvelles contaminations, souches des futurs décès hépatiques dont les deux virus B et C font à eux seuls 96%.

Actions pour que les 16% de victimes de B à Lomé seule en 2011 et les 20% de 2019 dans notre capitale cessent de croître. Actions pour que les 14% de prévalence nationale de 2016 avec ses poches de 25-35% dans le septentrion reculent. Faites le geste en rendant obligatoires mais surtout gratuits les dépistages de ces virus chez toute femme enceinte aux premiers et derniers trimestres de sa gestation. Faites le geste en rendant obligatoire et surtout gratuit le vaccin à tout nouveau-né de mère positive ou non pour le virus B, de préférence dans ses premières 24 heures de vie. Faites le geste en subventionnant pour le compte de la population générale, les tests de dépistages de ces virus et le vaccin contre le B notamment. Prenez les meilleures décisions en subventionnant davantage

les bilans complémentaires chez les victimes mais aussi en rendant gratuits les médicaments des traitements de ces virus. Faites mouvoir la volonté politique pour accompagner les associations et structures œuvrant dans la lutte contre ces vilains virus mais surtout en instituant un Programme National de Lutte contre les Hépatites (PNLH) en lieu et place de la Division de Lutte greffée au Programme National de Lutte contre le Sida et Infections Sexuellement Transmissibles (PNLS/IST), alors l'hépatite B seule fait 14% contre moins de 4% pour le sida.

Monsieur le Ministre de la santé, Mme la Cheffe du gouvernement, Monsieur le Président de la République. Veuillez faire quelque-chose !!!

Pratiques alimentaires pour protéger le cerveau

Le cerveau, dans son fonctionnement, a besoin des éléments nutritifs réguliers pour être en bonne santé lui permettant de répondre efficacement quand l'on le sollicite. Il existe de bonnes habitudes alimentaires qu'il faut adopter afin de s'assurer un cerveau performant et redoutable à tout moment. Ainsi, certaines habitudes alimentaires permettent de prévenir le déclin cognitif, mais aussi la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson. Quels aliments privilégier pour conserver de bonnes facultés cognitives et prévenir les maladies neurodégénératives ?

Bien nourrir le cerveau

Pour assurer ses missions, le cerveau a besoin d'être bien alimenté. Bon nombre de nutriments sont indispensables à sa structure et à son bon fonctionnement. Mais le rôle de l'alimentation va au-delà. Certains choix alimentaires permettent de freiner le

vieillesse du cerveau en luttant contre le stress oxydatif et les troubles vasculaires. Une assiette bonne pour le cerveau est donc, sans surprise, bonne aussi pour le système cardiovasculaire. Pour bien nourrir son cerveau, il faut aussi prendre soin de son cœur et de son intestin.

Opter pour des vitamines B



Les vitamines B interviennent dans la fabrication des neurotransmetteurs. Une carence en vitamines B6, B9 et B12 joue un rôle majeur dans la survenue de la maladie d'Alzheimer, de la schizophrénie et de la dépression. Apportées en quantité suffisante par l'alimentation, ces vitamines font baisser l'homocystéine, un facteur majeur de troubles neurologiques, en la transformant en composés non toxiques. En 2019, des chercheurs ont montré qu'une supplémentation en vitamine B12 permet de ralentir la progression de la maladie de Parkinson. Les vitamines B sont présentes

partout, notamment dans les viandes et volailles, les œufs, les céréales, les noix, les légumes frais et secs dont gboma, aubergine, betterave rouge, carotte qui sont les légumes frais ; haricots, sojas font partie des légumes secs. Une alimentation variée et équilibrée doit permettre de couvrir les besoins. On surveille particulièrement ses apports en vitamine B6 dans les volailles, poissons, noix, vitamine B9 dans les légumes à feuilles vertes, légumes secs et vitamine B12 dans les produits laitiers, le poisson, la viande, les fruits de mer. Sans abuser non plus ; ce sont les déficits qui sont néfastes.

Oui aux glucides

Le glucose est le principal carburant du cerveau qui en consomme 20 % des apports. En cas d'hypoglycémie, il peut dysfonctionner. Il marche au ralenti, on a des difficultés à parler, à mémoriser, à se concentrer. Pour lui assurer des apports continus en glucose, il lui faut des glucides, mais pas n'importe lesquels. L'effet hyperglycémiant des produits sucrés et raffinés en excès

semble entraîner à la longue une insulino-résistance cérébrale. Incapables d'utiliser le glucose, les cellules du cerveau ne peuvent alors plus fonctionner correctement. On peut consommer une portion de féculents entre autres riz, pâtes, blé, maïs à chaque repas en privilégiant ceux à index glycémique bas et modéré comme haricots, sojas et des fruits 2 à 3 par jour. Limiter les produits sucrés et raffinés.

Antioxydants pour le cerveau



Le cerveau est soumis à de nombreuses agressions occasionnées par les radicaux libres, dérivés de l'oxygène qui causent des dégâts dans les cellules, les polluants tels pesticides, métaux lourds, additifs. La qualité de l'alimentation permet d'augmenter ou à l'inverse de lutter contre ce stress oxydatif, c'est-à-dire la formation des composés agressant les cellules, une des principales causes des maladies neurodégénératives. Un grand nombre d'aliments renferment en effet des nutriments aux vertus antioxydantes qui s'opposent à la formation des radicaux libres par l'oxygène. Les antioxydants sont : vitamine C dans le citron, l'orange ; les flavonoïdes se

retrouvent dans orange, citron jaune, citron vert, mandarine, pamplemousse ; les caroténoïdes dans melon, carotte, tomate ; les anthocyanes dans raisin noir, orange sanguine, aubergine, pomme de terre ; le resvératrol dans raisin ; les composés phénoliques à l'instar de huile d'olive, thé vert ; les vitamines E dans avocat, huile d'olive, soja, tournesol, noisettes, graines ; le zinc dans huîtres, crevettes, moules, crabes ; le sélénium dans poissons, viandes, abats. Pour couvrir les besoins, diversifier l'alimentation, en adoptant un large panel de fruits et légumes de toutes familles et couleurs. On protège aussi au maximum le cerveau des polluants en réduisant la part des produits transformés et en privilégiant le bio.

Café et Parkinson ou Alzheimer



Les nombreuses études portant sur la consommation de café et le déclin cognitif lié à l'âge mettent en évidence un lien protecteur significatif, notamment après 80 ans et surtout chez les femmes. Les études indiquent que le café réduit fortement le risque de développer une maladie de Parkinson,

et que cet effet est lié à la dose. Plus on en boit, plus le risque diminue, avec des bénéfices plus marqués chez les hommes. Quant à la maladie d'Alzheimer, le café peut réduire en moyenne de 16 % le risque de développer cette pathologie. Ces effets s'observent à partir de 2 tasses par jour.

Eviter excès de sel et alcool



L'alcool, pris fréquemment en excès à l'adolescence, peut laisser des traces neurobiologiques irréversibles dans certaines zones du cerveau. Sur le long terme, il augmente le risque cardiovasculaire en rigidifiant les vaisseaux sanguins et en augmentant les mauvaises graisses. Pas de plus de 1 à 2 verres par

jour, de vin rouge de préférence riche en antioxydants, et pas tous les jours. Le sel contribue à rigidifier les parois des vaisseaux sanguins et favorise l'hypertension. De nombreuses études ont mis en évidence un lien entre l'excès répété de sel et l'augmentation du risque d'accident vasculaire cérébral. Pas plus de 5 g par jour.

Recettes naturelles



Recette : 1 de racine de ginseng : Infuser une racine finement coupée dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 min. Filtrer. Boire 1 tasse 2 fois par jour en cures discontinues de 10 jours par mois, pendant 3 mois maximum. Contre-indications : Femmes enceintes, allaitantes, adultes souffrant d'hypertension, d'obésité, d'insomnie et/ou en cas de traitement anticoagulant. Attention : Le traitement doit être interrompu en cas de nervosité et/ou d'agitation. On peut trouver les racines de ginseng dans les boutiques de produits diététiques à Lomé. Demander conseil à un phytothérapeute.

par les femmes enceintes et les enfants.

Recette du thé vert : Infuser 1 cuillère à café de feuilles séchées (ou 1 sachet) dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 min. Filtrer. 2 à 4 tasses par jour, de préférence avant 17h. On peut en faire un usage courant. Attention : Le thé doit être consommé avec modération

Recette 3 : jus de 02 citrons jaunes (et le zeste). Une tasse d'eau chaude. 01 racine de gingembre. 3 brins de menthe. Laver le citron, couper 2 tranches et presser le jus du demi citron. Peler le gingembre et le couper en rondelles. Faire chauffer l'eau et stopper le feu avant l'ébullition. Dans la théière, mettre le jus de citron, les rondelles de citron, la menthe lavée (avec les tiges) et le gingembre. Verser l'eau chaude et laisser infuser 5min.

Une bonne alimentation peut aussi ralentir la maladie. L'alimentation peut contribuer à freiner l'évolution d'un Alzheimer. Toutes les études montrent qu'un bon état nutritionnel permet de ralentir l'évolution de la maladie. L'alimentation doit donc être suffisante en quantité et en qualité : protéines, acides gras essentiels, vitamines et minéraux, antioxydants.

Burn-out : 6 signes d'alerte à connaître

| par **Jean ELI**

Le burn-out est l'épuisement au travail des professionnels. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), un adulte sur quatre fera un burn-out au cours de sa vie. Plus clairement, il se traduit par une diminution de l'engagement au travail, avec un détachement notoire de tout ce qui touche à la profession. Cela a pour conséquence une inadéquation entre le travailleur et son poste, pouvant aboutir à l'incapacité totale d'effectuer son travail ainsi qu'à une dépression. Il existe cependant des signes fréquents permettant de détecter le burn out.



- 1 Épuisement**
Un état de fatigue constant non soulagé par le repos peut se traduire rapidement par un épuisement mental et émotionnel. Si l'organisme manque d'énergie, l'on sentira plus facilement débordé et surchargé. En cas de surcharge de travail, il est difficile de se reposer et de récupérer des forces.
- 2 Manque d'enthousiasme au travail**
Le stress et la frustration peuvent entraîner une négativité et un état d'esprit cynique vis-à-vis du travail. Un cercle vicieux se crée. L'on manque d'enthousiasme et prend ses distances sur le plan émotionnel, puis l'on se lève chaque matin sans envie d'aller travailler. Le manque de reconnaissance dans le travail peut rendre le professionnel encore plus vulnérable au burn-out du fait d'une dévalorisation.
- 3 Performance réduite au travail**
L'on a du mal à se concentrer, on oublie des choses et on est moins efficace au travail. On trouve difficile de mener à bien les projets dans les délais imposés. Le burn-out affecte la capacité des personnes à gérer leur stress. Ainsi, plus on est stressé, plus il est difficile de gérer les nouveaux facteurs de stress.
- 4 Inquiétude et anxiété**
On ressent de l'anxiété et de l'inquiétude, notamment en ce qui concerne les performances au travail. Les inquiétudes peuvent se calmer lorsqu'on rentre chez soi mais reviennent instantanément en pensant au travail. Le burnout est associé au développement de troubles de l'humeur, de symptômes dépressifs et d'anxiété.
- 5 Troubles du sommeil**
Le stress affecte le sommeil. Cela est dû peut-être à l'insomnie ou des difficultés à s'endormir, de réveils nocturnes ou précoces sans pouvoir se rendormir. Tout ceci peut ainsi entraîner un burn-out.
- 6 Symptômes physiques**
Le stress chronique peut provoquer des symptômes physiques tels que des maux de tête, dus à la tension et des migraines, des maux de dos, des problèmes de peau et autres douleurs d'ordre général.

Recette pour booster son humeur
Prendre 4 racines de gingembre et les chauffer dans 0,5l d'eau pendant 10 min. Laisser reposer et boire tiède 1 verre d'eau matin et soir. Si le quotidien est affecté par un ou plusieurs de ces symptômes, consulter rapidement un médecin traitant. Si le stress au travail commence à affecter la vie privée, il faut le prendre également comme un avertissement.

Salariés aux carrières précaires : attention aux risques psychosociaux



Certains salariés ont des carrières précaires et ils sont plus exposés aux risques psychosociaux que ceux bénéficiant de carrières stables. Il existe un lien très étroit entre la précarité d'emploi et la santé mentale. « Moins l'état de santé mentale de l'employé est bon, plus le sentiment d'insécurité d'emploi est probable chez lui. Plus les salariés sont confrontés à la précarité d'emploi, plus ils risquent de subir des troubles psychiques. La crainte de perdre son emploi est plus nuisible à la santé mentale que la perte elle-même », martèle Pr Kolou Charles Dassa, Stress Counselor/ Psychiatrie au CHU Campus de Lomé. Ceci à cause notamment de tensions avec leur entourage professionnel. Avec des périodes de chômage et d'inactivité de longue durée, des parcours descendants et des changements d'emploi assez fréquents, ces carrières précaires concernent davantage les femmes que les hommes et plus souvent des personnes peu diplômées et ayant une santé altérée. À l'inverse, une faible proportion des salariés hommes ou femmes, connaissent des parcours stables, changeant peu ou pas d'emploi, sans aléas de carrière. Enfin, certains des salariés mènent des carrières « dynamiques » : ils changent souvent d'emploi pour progresser professionnellement, sont plus jeunes que la moyenne.

Une santé altérée

« Les salariés aux carrières précaires souffrent davantage que les autres d'un manque de reconnaissance au travail, qu'il s'agisse de gratifications symboliques (marques de respect et d'estime) ou de leur rémunération.

Ils sont également plus souvent victimes de déclassement professionnel en exerçant une profession ne correspondant pas bien à leur formation », remarque Pr Kolou Dassa. Les hommes aux carrières précaires regrettent « un manque d'autonomie et subissent une plus forte pénibilité physique que les autres salariés. Il peut s'agir des mouvements douloureux ou fatigants, contact avec des produits dangereux, port de charges lourdes, postures pénibles », poursuit le spécialiste. Certaines femmes aux carrières précaires déplorent une insécurité socio-économique et ont plus souvent que les autres salariées le sentiment d'être exploitées. Elles se plaignent aussi davantage d'avoir reçu des propositions à caractère sexuel, d'avoir été victimes d'une agression verbale de la part de l'entourage professionnel, de s'être entendu dire des choses obscènes ou dégradantes ou encore d'avoir subi un sabotage au travail. Les femmes aux carrières dynamiques connaissent également des rapports sociaux au travail plus problématiques que les femmes aux parcours stables : leurs relations avec leurs collègues sont plus souvent tendues et elles souffrent davantage de moqueries ou de comportements visant à les ridiculiser. Menaces de violence, harcèlement, menace à la sécurité personnelle peuvent être de souffrance psychologique. **Recette : 01 betterave. 01 pomme verte. 01 carotte. 1 verre d'eau (200 ml) Pour profiter de ce jus, il suffit de mettre dans le mixeur la betterave, la pomme verte et une carotte, toutes coupées en morceaux et le verre d'eau. Mixer et boire cette boisson au petit-déjeuner. C'est un remède qui améliore la santé du cerveau.**

| par **Abet OZIH**

Santé**Bien-Etre**

Source : « AfriqueFemme »

| par **Samuel DEGBE**

Déception amoureuse : Comment la surmonter ?

La déception amoureuse est quand l'on subit une lourde désillusion de la part de la personne que l'on aime. C'est un état dû à une insatisfaction ou à un échec lié à la vie de couple comme rupture, trahison, amour non réciproque, adultère. Les causes des déceptions amoureuses sont nombreuses. Mais les conséquences sont entre autres la souffrance, la tristesse, la colère, l'alcoolisme, la mort par le suicide, la perte de la confiance ou l'estime en soi. Comment faire pour s'en sortir ? Voici des astuces pour surmonter cette déception amoureuse.

Le sentiment amoureux est une profonde affection qui pousse à s'attacher à la personne aimée. Un attachement intense englobant la tendresse et l'attraction physique, respect, dévouement sans du devoir. Aimer c'est savoir s'épancher en exprimant ses joies, son bonheur, ses peines et ses déceptions. Mettre fin à l'amour est souvent douloureux. C'est le témoignage d'Anselme, Enseignant, qui a subi la fin, la dissolution du lien amoureux entre lui et Elisabeth. « Je l'ai aimée pendant 03 ans et elle m'a délaissé pour un autre gars », déplore Anselme, un jeune de 30 ans qui n'avait pas les moyens d'acheter un téléphone Iphone à sa copine Elisabeth qui lui a fait du « goumin ». « Elle m'a demandé à un moment donné de lui acheter un téléphone Iphone ; comme je traversais aussi une crise financière, je lui ai proposé de patienter, vu que la gamme de l'Iphone qu'elle voulait me coûterait près de 300 000 FCFA. Elisabeth a profité de

cette situation pour retourner vers son ex qui lui a offert le téléphone. C'est la cause de notre rupture et cela n'a pas été facile à supporter », confie-t-il. Les situations de « goumin » sont légion aujourd'hui à Lomé. Cela a des répercussions sur la santé et le bien-être mental de la victime. La rupture fait d'autant plus mal que l'on ne s'y attendait pas. La rupture entraîne une réactivation d'angoisses antérieures. L'individu éprouvé a l'impression que le monde s'écroule autour de lui, que la terre se dérobe sous ses pieds. Il éprouve un sentiment de vide. La rupture entraîne la tristesse, de la colère contre soi et contre l'autre, la culpabilité. Elle peut se dérouler de manière plus ou moins difficile selon les individus et les contextes. Certains s'adaptent plus rapidement alors que d'autres éprouvent d'énormes difficultés.

Comment s'en sortir ?

La rupture d'une relation amoureuse n'est



pas la fin du monde. Pour se sortir de la situation difficile, il est utile d'accepter la situation, prendre du temps et du recul, regarder la réalité avec discernement, ne pas réprimer le besoin de pleurer.

Il faut s'occuper à des activités enrichissantes, pardonner l'autre, s'appuyer sur les personnes qui vous aiment le plus, lire, écouter de la musique, sortir, rencontrer d'autres personnes.

COMMENT CHOISIR SA MONTURE ? (RÈGLES GÉNÉRALES)

Toutes les montures de lunettes ne s'adaptent pas à tous les visages et la première démarche avant de finaliser votre choix est d'essayer plusieurs modèles. Cette exigence n'exclut pas les sites internet de vente de lunettes qui, en majorité, bénéficient d'un "outil d'essayage en ligne" et d'opticiens conseils. C'est aussi simple qu'en boutique et vous pourrez essayer chaque paire qui vous tentera, validant que la couleur des branches s'accordent à la couleur de vos yeux ou de vos cheveux, qu'elles se positionnent bien sur votre nez, etc. Si votre choix est concluant, vous constaterez que ces lunettes améliorent votre style et accentuent votre personnalité. Attention toutefois, vérifiez que la monture des lunettes présélectionnées peut supporter le type de verre en accord avec la correction de votre vision, particulièrement dans le cas des verres progressifs. La seconde règle à respecter est la position de vos sourcils par rapport au haut des verres. Ils doivent nécessairement se trouver à l'extérieur de la monture, sauf si cette dernière suit parfaitement la ligne que forment vos sourcils, sans totalement les effacer.



Siège

☎ (+228) 93 21 28 93
Boulevard de la kara
Tokoin Doumasséssé en face
de la pharmacie St.kisito

Agoè zongo

☎ (+228) 93 21 28 92
Route nationale N°1
Agoè zongo non loin de
la pharmacie le Rocher

Sotouboua

☎ (+228) 90 03 14 44
SOTOUBOUA, (Qt. Watchalo)
en face de la Direction
Prélectorale de l'Agriculture,
de l'Elevage et de la Pêche.

Kara

☎ (+228) 90 84 90 13
Rue Chaminade à 200m
du grand carrefour de Lama
Immeuble CIB-INTA (Kara)



Optic's Eden
www.opticseden.com

MaBEST
Le Marché du Bien-Être et de la Santé au Togo

5ème Edition
En présentiel
Bientôt à Lomé

Inscription exposants : 91 79 47 07 (Appel & WhatsApp) Sponsors : 96 14 97 97 (Appel & WhatsApp)