



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



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

SANTÉEDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 715 du 26 Avril 2023

Santé de la mémoire : aliments et recettes



3 DES ALIMENTS SAINS POUR LA SANTE DU CERVEAU

**Alzheimer : attention à ces
habitudes quotidiennes**

6



**Femmes « folles » enceintes :
risque de suicide élevé**

7



**Schizophrénie : signes
d'alerte et complications**

5



Maladies neurodégénératives

Signes, prévention et traitements

par Elom AKAKPO



Une maladie psychiatrique, une réalité de tous

Une maladie neurodégénérative est un type de trouble dans lequel les cellules du système nerveux central cessent de fonctionner et finissent par mourir. Les neurones sont des cellules nerveuses qui constituent les éléments constitutifs du système nerveux, composent la moelle épinière et le cerveau. Ils ne peuvent pas se multiplier, de sorte que lorsqu'ils sont endommagés, l'organisme ne peut les remplacer.

Les troubles neurodégénératifs engendrent des dysfonctionnements de l'équilibre, des mouvements, de la parole, de la respiration. Il existe différents types de maladies neurodégénératives ou psychiatriques, entre autres : **la maladie de Parkinson, La maladie d'Alzheimer, la démence, les troubles bipolaires, le trouble du spectre de l'autisme, la dépression, la schizophrénie, les addictions, le déficit intellectuel, l'épilepsie.**

Comment reconnaître ?

Les patients perdent progressivement la mémoire, le raisonnement et le sens critique. Ils peuvent devenir amnésiques ou être désorientés. Les symptômes incluent la dégénérescence des mouvements comme les tremblements au repos ou la rigidité musculaire. Le malade peut avoir des difficultés dans l'exécution d'un mouvement. Ses réflexes posturaux et son équilibre peuvent être altérés. Les conséquences peuvent être l'apparition d'insomnies, de troubles alimentaires, de problèmes urinaires, de dépression, d'anxiété ou des difficultés à avaler voire des troubles de la mémoire.

Les causes

Il n'existe pas de causes spécifiques aux maladies neurodégénératives. Cependant, plusieurs facteurs de risques génétiques et environnementaux peuvent favoriser son apparition. Ces maladies peuvent se développer avec l'âge et l'influence génétique. Parfois, la cause est un problème médical comme l'alcoolisme, une tumeur ou un accident vasculaire cérébral. Dans d'autres cas, elles peuvent être dues à des toxines, des produits chimiques et des virus.

Le processus de diagnostic d'une maladie dégénérative n'est pas simple et prend généralement beaucoup de temps. L'analyse des symptômes peut être assez délicate au début de la maladie. Dans de nombreux cas, il s'agit d'affections héréditaires, et par conséquent, les médecins évalueront les antécédents médicaux du patient. À partir de là, des examens complémentaires sont réalisés.

Impact sur les personnes atteintes et leurs proches

Les maladies neurodégénératives sont une cause majeure d'invalidité, de dépendance, d'institutionnalisation et d'hospitalisation. Elles ont un impact très important sur la qualité de vie des personnes atteintes ainsi que sur celle de leurs proches et de leurs

aidants. Les traitements actuellement disponibles sont à visée uniquement symptomatique et d'efficacité variable.

Existe-t-il des préventions ?

On ne peut pas éviter les maladies neurodégénératives. Mais les facteurs liés au mode de vie jouent également un rôle important dans la prévention de ces problèmes. Adopter un régime alimentaire sain en consommant des fruits et légumes au quotidien et en évitant la surconsommation d'aliments riches en graisse saturée. Conserver un poids santé. Adopter un programme d'exercices physiques raisonnable. Le maintien d'un sommeil sain et réparateur aide à rester motivé, alerte et engagé. Il est important d'accompagner des patients, de les encourager, et surtout de changer de perception à leur égard.

Quels sont les traitements ?

À l'heure actuelle, il n'existe aucun traitement pour la grande majorité de ces maladies. Mais des techniques sont mises en place pour freiner la progression des symptômes, lorsque la maladie n'est pas trop avancée. Elles visent à soulager la douleur et à prolonger l'autonomie ainsi que la fonctionnalité du patient. Selon le cas, il est possible d'utiliser diverses procédures médicales et chirurgicales. La psychoéducation est importante pour le patient et son entourage afin d'apprendre le traitement de la maladie et ses conséquences. Cela réduit le niveau d'incertitude, ce qui facilite les mécanismes et les stratégies d'adaptation. Il est courant de recourir à la rééducation neuropsychologique, à la physiothérapie, à l'orthophonie et à l'ergothérapie. Tous ces éléments font partie d'une stratégie multidisciplinaire pour aider le patient. Dans certains cas, des médecins ont recours à la pratique de soins non conventionnels pour soulager les maladies neurodégénératives.

Quel spécialiste doit-on consulter ?

Les maladies neurodégénératives doivent être traitées par une équipe multidisciplinaire qui peut comprendre plusieurs spécialistes. Cela vise à aider les patients à bien gérer ces pathologies. La prise en charge de la maladie se concentre dans la gestion physique et psychologique des maladies neurodégénératives.

Les patients atteints d'une maladie neurodégénérative reçoivent les soins d'une équipe complète pour effectuer un examen de l'état général du patient. Ils doivent consulter un psychiatre pour évaluer les problèmes de mémoire et de pensée, les troubles mentaux et émotionnels. L'intervention d'un neurologue est grandement utile pour détecter les anomalies du cerveau et le système nerveux central. Des examens neurologiques approfondis sont indispensables pour pouvoir établir un diagnostic.

PHARMACIE DE GARDE Du 24 Avril au 01 Mai 2023

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
CHÂTEAU D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
DES APÔTRES	49 Boulevard Moboutou Sese Seko, Akodesséwa	70 45 38 05
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma près de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
ST PIERRE	Sagboville Hédranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Marché NUKAFU	22 26 84 22
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédoké Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé et Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Niyivé	70 21 31 97
DIÉUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	AVEDZI, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avéddji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
ST MICHEL	Située à Agoè-Niyivé non loin de la Brasserie BB	70 43 30 43
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 40 07 70
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	Agoè Démakpoè Voie CEDEAO	93 27 95 54
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, non loin de l'ECOLE LA BRUYERE	70 41 44 13
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
LA SHEKINAH AGOE-NYIVE	Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 45 62 17
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann près de l'Orabank	70 49 96 55
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
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
Djidjole	Djidjole
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'unio
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fr
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	CEET Assignagé
Edi Togo	

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Joseph GANGUI

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Infographe
Komlan AMEDIN

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

Santé de la mémoire : aliments et recettes

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 ?



Adopter un régime sain et équilibré pour une bonne santé de mémoire

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 vieillissement 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.

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 orange, aubergine, pomme de terre ; le resvératrol dans raisin ; les composés phénoliques à

l'instar de huile d'olive, thé vert ; la vitamine 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



Consommer des légumes verts pour renforcer le cerveau

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 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 discontinuées 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.

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 par les femmes enceintes et les enfants.

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.

Recette au bissap ou fleurs d'hibiscus: 500 ml d'eau, 03 cuillères à soupe de feuilles hibiscus séchées ou bissap rouge, 01 cuillère à café de miel, 03 feuilles de menthe fraîches, 02 racines de gingembre râpées, 02 citrons, 03 feuilles de citronnelle fraîche ou séchée. Faire bouillir ensemble le bissap, le gingembre, les feuilles de menthes et la citronnelle. Faire

bouillir au moins 2 fois car le bissap est beaucoup concentré. Filtrer et ajouter le miel et le jus de citron. Laisser refroidir. Ensuite, filtrer encore avec un tamis plus fin et conserver dans une bouteille. Le jus de bissap se boit frais. Consommer 02 fois dans la journée pendant 02 semaines.

Recette : 2 cuillères de menthe porter à ébullition avec 500ml d'eau (équivalent d'1 sachet de pure water). Boire une tasse matin après le déjeuner et à midi après le déjeuner. 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

Source : » Santé Magazine »



Dr Bekeyi Sogoyou

Experte en psychologie
clinique et de la santé

L'autisme est un trouble neurodéveloppemental qui peut se manifester entre 1 et 2 ans et qui affecte différents champs du développement de l'enfant tel que le langage, la sociabilité, le développement moteur et sensoriel. Ce trouble dure toute la vie. Il n'existe pas, à l'heure actuelle, de médicament spécifique pour l'autisme, mais une prise en charge adaptée permettant de mieux vivre avec l'autisme. L'autisme est souvent associé à d'autres troubles entre autres épilepsie, hyperactivité, déficience intellectuelle, troubles du sommeil, troubles alimentaires.

Actuellement, il n'existe aucun traitement médicamenteux pour l'autisme. Le handicap est donc présent toute la vie, y compris à l'âge

adulte. Mais il existe des approches éducatives, comportementales et développementales qui agissent sur les symptômes. Les interventions spécialisées et individualisées ont pour objectif de permettre à votre enfant de faire des progrès. L'autisme se soigne. **L'autisme ne se guérit pas.** La cause de l'autisme n'étant pas connue, aucun traitement médical n'existe pour le moment. Grâce à une prise en charge pluridisciplinaire et adaptée aux besoins de chacun, il est possible d'améliorer la qualité de vie des personnes autistes tout au long de leur vie. Les interventions éducatives, comportementales et développementales sont alors essentielles pour soutenir le développement global de l'enfant. Le travail consiste à réduire les difficultés

Propos recueillis par **William O.**

Enfants trisomiques : Quels sont les problèmes dans leur famille et communauté ?



Agbassi Tatchein

Présidente de l'Association des
Mères Amis des Enfants Trisomiques
(AMAETRI) du Togo

La Trisomie 21 encore appelée syndrome de Down est une maladie causée par une anomalie au niveau des chromosomes. C'est encore une malformation congénitale. Les raisons de cette déformation ne sont pas connues. Elle est présente dès la naissance et peut même être détecté pendant la grossesse. Les principales caractéristiques de la trisomie 21 sont un retard psychomoteur, dont le retard mental et un retard de développement physique. Les personnes trisomiques ont certains traits physiques particuliers par lesquels on peut les reconnaître. Il s'agit d'une bouche souvent ouverte avec une langue grosse et saillante, des oreilles petites et arrondies, des doigts courts. Cette maladie ne fait objet d'aucun accompagnement des pouvoirs publics. Seules les familles notamment les mères se battent pour la vie de leurs enfants trisomiques.

Les parents et familles des enfants

trisomiques sont confrontés aux difficultés et défis. Le premier problème dont sont victimes les enfants trisomiques dans leur famille, c'est l'exclusion ; ils sont victimes de la stigmatisation, du manque d'affection et d'amour. C'est une anomalie qui est encore méconnue donc il y a parfois des croyances négatives qui l'entourent. La plupart des enfants trisomiques n'ont pas accès à l'éducation. Certains sont cachés dans les maisons et ne jouissent pas d'une bonne insertion sociale car les parents ont peur du regard et des jugements des autres. Ceux qui ne sont pas cachés dans les maisons sont victimes de moqueries et du regard méprisant de leur entourage.

Les enfants trisomiques ont-ils besoin de soins médicaux ou d'une éducation ?

Bien sûr. Ces enfants qui ont un retard psychomoteur, ce retard s'accompagne

d'un trouble du langage et d'autres problèmes de santé. C'est donc des enfants qui, pour avoir une meilleure qualité de vie, ont besoin d'une prise en charge pluridisciplinaire qui doit être assurée par des médecins pédiatres, des neurologues, des orthophonistes et des kinésithérapeutes.

Pour ce qui concerne l'éducation, tout enfant a droit à l'éducation. Mais les enfants trisomiques ont besoin d'une éducation spécialisée qui prendra en compte leurs difficultés. Dans certains pays, ces enfants arrivent à obtenir le bac, à travailler dans des magasins, des restaurants, à être autonome et à gagner leur vie... et ça, c'est parce qu'ils ont accès aux soins de santé et à l'éducation. Nous devons aussi arriver à ce stade. **Aidez-nous à faire des enfants trisomiques des êtres autonomes et à contribuer à leur insertion socio professionnelle. C'est possible.**

Propos recueillis par **Gamé KOKO**

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. La définition typique de l'addiction est une maladie cérébrale définie par une dépendance à une substance ou 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.

Reconnaître un addict à un comportement

Lorsque ce comportement commence à impacter tous les aspects de votre vie de manière négative, et malgré cela vous continuez, vous êtes 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 vous êtes addict à un comportement, toutes les activités de votre 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...

Comment s'en sortir ?

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 renforcer les actions qui sont déjà menées pour renforcer le contrôle sur l'offre, doter le pays de centres d'addictologie.

Propos recueillis par **Elom AKAKPO**

Schizophrénie : signes d'alerte et complications

La schizophrénie est un ensemble de troubles mentaux, graves et chroniques qui évolue le plus souvent à bas bruit sur plusieurs mois, voire plusieurs années, avec juste quelques indices qui peuvent passer inaperçus. En Afrique, les personnes souffrant de cette maladie sont vues comme des personnes « possédées par des génies ou mauvais esprits ». Ces esprits agissent en eux où qui les forcent à agir de telle ou telle manière. Non prise en charge à temps, cette maladie peut se compliquer et conduire le patient au suicide. Quelles peuvent être les complications ? Peut-on en guérir ?

Selon l'OMS, la schizophrénie est un trouble mental grave dont sont atteintes environ 24 millions de personnes, soit une personne sur 300, dans le monde. La schizophrénie est un ensemble de troubles mentaux d'évolution chronique invalidant et qui constitue les formes graves de la maladie mentale. « Pour donner une définition terre-à-terre, la schizophrénie fait partie des maladies de cochon ou les maladies de la saleté donc en réalité, nous parlons de psychoses », a défini Dr Jean-Claude Wenkourama, Chef service Psychiatrie au CHU Kara.

Symptômes

Cette maladie peut se présenter sous des formes différentes dans ses manifestations. « Compte tenu du fait qu'il y a plusieurs formes, il y a bien entendu plusieurs types de manifestations. On retient que c'est une maladie qui va combiner en proportion variable trois catégories de manifestations dont les symptômes dits positifs. Il s'agit essentiellement des idées délirantes, c'est une croyance en des choses qui n'existent pas dans la réalité. Souvent cela entraîne un certain nombre de troubles du comportement parce que le sujet est persuadé que quelqu'un veut lui faire du mal. Ces idées délirantes peuvent être accompagnées d'hallucinations, c'est-à-dire le fait d'entendre des voix ou de voir des choses qui n'existent pas », a déclaré Prof Arouna Ouédraogo, Chef de service psychiatrie au CHU Yalgado Ouédraogo au Burkina Faso.

Prof Arouna Ouédraogo poursuit en

Causes de la schizophrénie

A l'heure actuelle, on ne connaît pas la cause de cette maladie, mais on évoque un certain nombre de facteurs étiologiques qui sont des facteurs génétiques, environnementaux dans certaines situations et biologiques.

Quelles sont les complications ?

« La première complication redoutable, c'est la désocialisation. Ce sont des sujets qui peuvent s'exclure de la société ou parfois, en raison de la manifestation de la maladie, c'est plutôt la société qui les exclut. Dans un cas ou dans l'autre on peut assister à ces complications sociales à type de désocialisation », a souligné Prof Ouédraogo. Il ajoute que « l'autre complication c'est que du point de vue professionnel ou scolaire, en raison de la gravité de la maladie, il peut avoir de grandes perturbations dans ce domaine. On a également observé que



Stabiliser le patient permet d'avoir une vie de qualité

ce sont des patients qui peuvent mourir de suicide de manière beaucoup plus fréquente ».

Qui est le plus touché entre l'homme et la femme ?

C'est une maladie qui touche aussi bien les hommes que les femmes, mais on a pu observer des particularités en fonction du sexe. « Chez l'homme, l'âge de début de la maladie est plus précoce, ce qui fait que c'est beaucoup plus grave que chez la femme. Les formes qui surviennent chez la femme sont souvent de bons pronostics. Chez l'homme, on observe souvent des facteurs associés à un mauvais pronostic. Ils contribuent à la sévérité du trouble », a précisé Prof Arouna Ouédraogo.

Peut-on en guérir ?

« Cette maladie est chronique, c'est-à-dire qu'elle se traite toute la vie. C'est vraiment difficile pour les gens qui sont malades de prendre ce traitement tous les jours pendant leur vie sans interruption. Le plus souvent ce sont des maladies qui peuvent évoluer avec des périodes de rémission accompagnées de rechute. Parfois on peut

assister à une stabilisation sur plusieurs années. Mais on n'est jamais à l'abri des rechutes dans certaines formes graves de la maladie », a expliqué Dr Jean-Claude Wenkourama, Médecin psychiatre.

Traitements

Le traitement comporte trois volets. « Il y a les médicaments appelés antipsychotiques qui peuvent agir sur les symptômes positifs de la maladie. A côté des médicaments, il y a l'accompagnement psychologique parce que tous les malades doivent pouvoir bénéficier de la psychothérapie adaptée en fonction de l'état du patient. Il faut aussi impliquer la famille dans la psychoéducation. Ceci pour que le patient sache ce que l'on peut faire, ce que l'on ne doit pas faire, ce qu'il faut éviter. Le troisième volet, c'est la réadaptation sur le plan social et professionnel qui peut parfois aussi être longue. Puisque ce sont des malades qui peuvent avoir des difficultés pour se remettre au travail ou trouver de l'emploi », Prof Arouna Ouédraogo, Chef de service psychiatrie au CHU Yalgado Ouédraogo.

La maladie de Parkinson est une maladie dégénérative du cerveau associée à des symptômes moteurs et à d'autres complications. Il s'agit notamment des troubles cognitifs, de la santé mentale, du sommeil ainsi que des douleurs et des troubles sensoriels. Selon les estimations de l'OMS publiées en 2020, les décès par maladie de Parkinson au Togo ont atteint 111 ou 0,22%.

constituent quelques signes de cette maladie. Ces symptômes s'installent progressivement sur plusieurs années. . Au fil des années, on observe également l'apparition des troubles du langage, la dépression entraînant des restrictions dans de nombreux domaines de la vie.

Symptômes

La progression de ces symptômes entraîne des taux élevés d'invalidité et de besoins en matière de soins. Les symptômes de la maladie de Parkinson sont variables d'une personne à l'autre. De plus, chez un patient, ces symptômes peuvent varier en intensité dans le temps, parfois au cours d'une même journée. Cela peut se manifester par le stress, le manque de sommeil et des mouvements involontaires comme des tremblements au repos.

Le patient atteint de parkinson présente également des symptômes physiques qui sont rarement identiques d'un patient à

un autre ou qui varient en intensité sur une période chez le même patient. Outre les tremblements observés au repos, la rigidité musculaire, le ralentissement de la marche, la lenteur de la marche constituent d'autres symptômes de cette maladie. Des troubles de la coordination motrice peuvent entraîner des troubles de l'élocution et de l'écriture, des difficultés à avaler et des troubles de l'équilibre donc une augmentation des risques de chute. Les troubles du sommeil sont fréquents, ainsi que l'anxiété et la dépression. Il n'est pas rare que les premiers signes physiques de la maladie soient précédés par une période dépressive. Une fois le traitement mis en place, l'intensité des symptômes diminuent mais tend à augmenter à nouveau avec les années. Ce qui fait de la maladie de Parkinson, une maladie chronique.

Article validé par Adiel Lotri, Ergothérapeute en Santé mentale

Avoir un système immunitaire fort et sain est indispensable pour faire face aux différents virus et pathogènes qui attaquent quotidiennement l'organisme et qui peuvent menacer notre santé.

HOMMAGE A YVONNE BAWIZIBADI GNASSINGBE 16 juin 1966 - 28 février 2023



Dr. Yvonne B. GNASSINGBE, ancienne Directrice Générale de la Société Togolaise de Médicaments (SOTOMED) fut une grande lectrice du journal Santé-Education. Elle s'est abonnée à Santé-Education pour elle et SOTOMED depuis 2007 jusqu'à ce jour. C'était un partenaire qui félicitait et encourageait Santé-Education dans sa mission d'informer et éduquer les populations. Toutes nos condoléances à la famille éplorée. Que la terre lui soit légère.

Amnésie : causes, symptômes et prévention

L'amnésie est une perte partielle ou totale de la mémoire. C'est un trouble de la mémoire qui se caractérise par le fait de ne pas être capable de se remémorer certains faits ni de mémoriser de nouvelles informations. Focus sur les causes et symptômes caractéristiques de ce trouble avec Pr. Kolou Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/Psychiatre au CHU Campus de Lomé.



La perte de mémoire est très fréquente

La mémoire correspond à la capacité du système nerveux central (SNC) d'apprendre, d'organiser et de fixer les événements de notre passé. « Grâce à la mémoire, on est capable de garder des infos au moyen de mécanismes complexes qui se déploient en trois étapes : l'encodage, le stockage et le rappel. Ainsi, lorsqu'une personne souffre d'amnésie, cela veut dire que sa mémoire n'est plus capable de se développer et que les différents mécanismes ne se mettent pas en route », indique Pr. Kolou Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/ Psychiatre au CHU Campus de Lomé.

Les causes

Les causes de ce trouble peuvent être liées un à un dommage au niveau du cerveau. Pour Pr. Kolou Charles Dassa, Psychiatre au CHU Campus de Lomé, « il peut alors s'agir d'une maladie du cerveau ou d'un traumatisme ou de la prise abusive de certains médicaments entre

autres tranquillisants, somnifères, alcool. Certaines causes sont psychologiques, et l'amnésie sert de défense contre certains événements violents à supporter ; par exemple, après un traumatisme crânien, ou événements difficiles ». On peut identifier d'autres causes. Par exemple, « l'amnésie liée à une anesthésie, qui peut parfois perturber les mécanismes de la consolidation de la mémoire. Enfin, l'amnésie peut aussi se produire de façon spontanée, comme par exemple l'amnésie globale transitoire. Ce type d'amnésie touche plus fréquemment les personnes âgées, notamment les hommes. Normalement, elle dure moins de 24 heures », ajoute Pr. Kolou Dassa.

Symptômes

« La perte de mémoire est le symptôme caractéristique de l'amnésie : l'individu est incapable d'avoir accès à un souvenir. Plus concrètement, un patient qui souffre d'amnésie est incapable de se remémorer

Alzheimer : attention à ces habitudes quotidiennes

Au Togo, selon les dernières données de l'OMS publiées en 2020, les décès par Alzheimer au Togo ont atteint 328 ou 0,66% des décès totaux. Il est donc important de faire attention à ces habitudes quotidiennes qui accroissent les risques de survenue de la maladie d'Alzheimer.

- Être pessimiste**
Avoir des idées négatives, des pensées noires récurrentes peut occasionner le déclin cognitif. Cela peut augmenter le risque de contracter la maladie d'Alzheimer.
- Être trop sédentaire**
Ne pas être sédentaire. Les gènes fonctionnent vraiment bien lorsqu'on bouge. Il est important de marcher tous les jours pour ralentir le déclin cognitif lié à l'âge.
- Trop regarder la télévision**
Selon les estimations, passer entre 2h et 4h par jour devant la télévision peut endommager le cerveau. Ainsi le risque de développer la maladie d'Alzheimer est à hauteur de 54%.
- Ne pas soigner ses ronflements**
Selon le site « TopSanté », c'est surtout lorsqu'il s'agit d'apnée du sommeil, que le risque de développer la maladie d'Alzheimer grandit. Cela s'explique par la création de plaques de bêta-amyloïde, plus importante en cas d'apnée régulière. Or la protéine bêta-amyloïde est l'un des marqueurs d'Alzheimer.
- Boire trop d'alcool**
Lorsque l'alcool est consommé de façon excessive, il multiplie le risque de démences par trois. Concernant l'Alzheimer, on estime que boire 6 verres par jour pour les hommes, et 4 verres par jour pour les femmes, double le risque de développer la maladie.
- Boire trop de café**
Selon les chercheurs, si un patient montre des symptômes de déclin cognitif, alors l'excès de café peut avoir un effet néfaste. S'il est potentiellement bon pour la mémoire, il peut aussi aggraver les symptômes neuropsychiatriques des malades d'Alzheimer.
- Ne pas dormir suffisamment**
Le sommeil est vital pour la santé. Lorsque l'on ne dort pas, des neurones meurent. Cela contribue à fabriquer cette protéine, les plaques amyloïdes, en cause dans la maladie.
- Ne pas prendre soin de ses dents**
Prendre soin de ses dents et ses gencives est essentiel dans la prévention contre Alzheimer. En cause, les bactéries qui attaquent les gencives peuvent migrer dans le corps. Elles sont suspectées d'augmenter les risques de développer Alzheimer.

Source : « TopSanté »

tous types de souvenirs comme des dates, des noms ou encore des informations générales concernant sa propre histoire, son propre passé », explique le psychiatre. En somme, les deux caractéristiques principales de l'amnésie sont les suivantes : « difficulté pour apprendre une nouvelle information ; on parle d'amnésie antérograde et difficulté pour se souvenir de faits passés et d'informations familiales ; on parle d'amnésie rétrograde », révèle Pr. Charles Dassa.

La perte de la mémoire n'a rien à voir avec l'intelligence, ni avec les connaissances générales ni même la conscience, la capacité d'attention, le jugement, la personnalité et l'identité de la personne. Par ailleurs, précise le spécialiste, « il ne faut pas confondre amnésie et démence. Il s'agit de deux troubles différents. Même si l'un des symptômes de la démence inclut la perte de mémoire, ce trouble présente d'autres problèmes cognitifs que l'amnésie ne connaît pas. L'amnésie présente d'autres symptômes : faux souvenir, c'est-à-dire que le patient se crée des souvenirs complètement inventés ou modifie des souvenirs en partant de souvenirs authentiques mal situés dans le temps, confusion ou désorientation, détérioration des relations personnelles ».

Comment prévenir ce trouble ?

Étant donné que tout dommage qui affecte le cerveau peut favoriser le développement de ce trouble, il est extrêmement important de mettre en pratique une série de mesures préventives pour éviter une lésion cérébrale. Parmi ces mesures, « la diminution de la consommation d'alcool à long terme est largement recommandée. Une consommation d'alcool excessive peut provoquer une carence nutritionnelle en thiamine, la vitamine B1. Il faut aussi éviter les somnifères et les tranquillisants ou anxiolytiques. La prescription médicale doit respecter la dose et la durée de traitement. Une autre mesure de prévention consiste à utiliser un bon casque lorsqu'on roule à moto ou à vélo », recommande le Stress Counselor. Il est aussi essentiel, pour Pr Dassa, de « soigner toute infection rapidement afin de réduire la possibilité de propagation de l'infection jusqu'au cerveau. Il est alors extrêmement important de consulter un médecin sur le champ si l'on présente des symptômes qui semblent indiquer un accident vasculaire cérébral ». Ces symptômes alarmants sont généralement les suivants : un mal de tête intense, un côté du corps engourdi, une paralysie.

par Jean ELI

FoPAT: Faire du secteur agricole un véritable levier de santé et de développement

La dernière étape du Forum des Producteurs Agricoles du Togo (FoPAT) a eu lieu du 17 au 20 avril 2023 à Kara. Comme à Dapaong, Tsévié, Atakpamé puis la Centrale, l'occasion a été donnée aux participants de prendre la parole pour un dialogue direct avec le Chef de l'Etat, Faure Essozimna Gnassingbé. C'est une occasion pour les acteurs agricoles de la région d'échanger sur les défis et les perspectives du secteur. Durant sa tournée, le Chef de l'Etat a visité des stands d'exposition des innovations techniques des produits agricoles et agro-alimentaires. Il a aussi remis aux acteurs du monde agricole du matériel et de équipements pour l'amélioration de leur condition de travail. Le FoPAT, initiative présidentielle est placé sous le thème national « Transformation structurelle de l'agriculture togolaise : défis et perspectives ».



Visite des producteurs par le Chef de l'Etat

Après les Savanes, la Maritime, les Plateaux et la Centrale, le Forum des producteurs agricoles du Togo (FoPAT) a amorcé sa dernière étape dans la Région de la Kara. Pour le FoPAT, Faure Gnassingbé nourrit l'ambition de réaliser sa vision pour le secteur agricole : « une agriculture productive, à haute valeur ajoutée, moteur de croissance et de création de richesse pour les agriculteurs », telle que définie dans la Feuille de route gouvernementale Togo 2025. C'est pourquoi il a, au cours du FoPAT dans la Maritime et dans les autres régions, réaffirmé son engagement à accompagner davantage les producteurs agricoles pour un choix équilibré des filières agricoles, le développement des cultures contre-saison, la mécanisation et la maîtrise d'eau, des infrastructures de soutien et l'accès au financement en vue de renforcer la sécurité alimentaire et nutritionnelle dans toutes les régions économiques du pays. A Kara, les autorités et les producteurs ont passé en revue les avancées du secteur agricole ainsi que les difficultés auxquelles sont confrontés les acteurs, dans leurs activités. Les autorités ont présenté aux paysans, leur vision pour la transformation structurelle de l'agriculture dans le pays. L'initiative a

permis aussi de dresser l'état des lieux et d'entretenir les producteurs sur la stratégie gouvernementale pour faire de l'agriculture un secteur porteur. Les acteurs ont été outillés sur plusieurs instruments et mécanismes relatifs au secteur agricole au Togo et sur les réalités et spécificités de la région de la Kara. Il sera abordé des questions en lien avec la feuille de routes gouvernementale Togo 2025 ; la mécanisation de l'agriculture au Togo, les zones d'aménagements agricoles planifiées et l'irrigation agricole. Les échanges sur le sujet des intrants seront également abordés. Il sera aussi discuté de la campagne agricole 2022-2023.

Lien entre agriculture et santé

La population togolaise ne cessant de croître, il est urgent de doubler l'effort et d'innover afin d'augmenter durablement la production agricole, d'améliorer la chaîne d'approvisionnement mondiale, de réduire les pertes et le gaspillage alimentaires et de garantir l'accès aux aliments nutritifs à tous ceux qui souffrent de faim et de malnutrition. « Nous devons nous nourrir nous-mêmes, vivre de nos activités agricoles, subvenir à nos propres besoins et ceux de nos familles pour mieux investir dans le développement économique du pays », a souligné le Président de la République. Les premiers éléments de la santé sont les aliments naturels. L'atteinte des objectifs de cette initiative va constituer

un emportant facteur pour l'alimentation et la santé des populations togolaises. De nombreux éléments des savoirs traditionnels détenus par les agriculteurs, enrichis par les dernières connaissances scientifiques, peuvent favoriser des systèmes alimentaires productifs grâce à une gestion saine et durable des sols, des terres, de l'eau, des nutriments et des ravageurs, ainsi qu'à une utilisation plus large des engrais organiques. Une intégration plus grande des processus agricoles planifiées et l'irrigation agricole. Les échanges sur le sujet des intrants seront également abordés. Il sera aussi discuté de la campagne agricole 2022-2023. Compte tenu des évolutions attendues en ce qui concerne les températures, les précipitations et les ravageurs associées aux changements climatiques, le FoPAT invite tous les acteurs, notamment les ministères respectivement chargés de l'agriculture, de la consommation locale et de la santé à investir davantage dans les efforts de recherche, de développement et de démonstration de technologies susceptibles d'améliorer la durabilité des systèmes alimentaires partout dans le monde. Le renforcement de la résilience des systèmes alimentaires locaux sera essentiel pour éviter les pénuries futures à grande échelle et garantir à toutes et à tous la sécurité alimentaire et une bonne nutrition.

par Elom AKAKPO

Femmes « folles » enceintes : risque de suicide élevé

Il arrive quelquefois de croiser dans les rues de Lomé, des femmes malades mentales communément appelées « folles ». Le conjoint est souvent aussi porteur d'un trouble psychique tout comme ça peut être un inconnu. Beaucoup de ces grossesses seraient le fruit de rapports sexuels avec des hommes bien portants qui, dans certains cas, n'hésitent même pas à les violer.

Il ne manque pas d'histoires sur les « folles » qui ont été enceintes par des hommes lucides. Evoquer la maternité chez des femmes souffrant de troubles psychiatriques est un perpétuel questionnement. Bien que ces personnes qui se défoulent sur les malades mentales ne soient généralement pas formellement identifiées, le sociologue camerounais Louis-Roger Kemayou de l'université de Douala fait remarquer que dans la rue, la malade mentale est en contact avec tout le monde. Donc elle peut être la cible d'un autre malade mental ou d'une personne normale. « Très souvent dans le second cas, ce sont des personnes qui appartiennent à des cercles vicieux et qui ont pour contrainte d'aller avec une folle pour atteindre leurs objectifs. Et l'un des objectifs les plus courants, c'est d'être financièrement à l'aise », analyse l'enseignant.

Comment survient la grossesse ?

Souvent les situations dans lesquelles survient la grossesse chez la malade mentale comprennent des risques avec plusieurs paramètres tels que le risque de contracter des maladies sexuellement transmissibles, plusieurs partenaires sexuels, non suivi de la grossesse, le lieu idéal pour l'accouchement non déterminé, le problème de paternité de l'enfant qui naîtra.

Risques de suicide élevés

Les actes sexuels ont souvent lieu alors que les malades mentales sont dans un grand état d'inconscience. Et généralement, c'est lorsque les malades mentales sont dans un état relativement plus conscient qu'elles comprennent ce qui s'est passé. En ce moment-là, cela les trouble et leur donne beaucoup de soucis. « Le constat montre que de plus en plus des femmes atteintes de troubles mentaux portent des grossesses. C'est assez fréquent. Pourtant, chez les femmes ayant un trouble psychiatrique le risque de suicide est plus élevé avec la grossesse. En fonction du degré du trouble, certaines patientes qui vivent en famille peuvent être conduites par leurs proches chez le spécialiste. Avec le psychiatre, une prise en charge globale et une prise en charge spécifique sont envisagées », a déclaré Pr Charlemagne Ouédraogo, Gynécologue Obstétricien au Burkina Faso. « Mais vous imaginez celles qui sont vraiment à un stade avancé, qui errent dans la rue, comment peuvent-elles bénéficier d'un suivi gynécologique ? Comment se passe leur accouchement ?



Photo d'une femme folle enceinte

Peuvent-elles bénéficier d'un suivi après l'accouchement ? », s'interroge le spécialiste. Les maladies mentales peuvent s'aggraver avec la grossesse et après l'accouchement, parce que la grossesse et l'accouchement à eux seuls sont des épisodes difficiles. Ils peuvent s'accompagner d'un effondrement psychique. Pour le gynécologue, les femmes qui souffrent de troubles psychiatriques doivent bénéficier de l'accompagnement de leurs proches pendant la grossesse et l'accouchement. « Habituellement, l'enfant est récupéré juste après l'accouchement par la famille ou un centre d'accueil pour le suivi et les soins

de l'enfant. Le mieux, c'est d'éviter une grossesse chez une malade mentale, surtout à un stade avancé comme celles qui sont dans les rues, aux alentours des marchés, écoles, lieux de culte, en raison du suivi difficile de la grossesse et d'un accouchement qui pourrait se dérouler dans des conditions précaires », a expliqué le Prof. Charlemagne Ouédraogo, Gynécologue Obstétricien au Burkina Faso. Il faut pousser la réflexion sur la problématique des femmes atteintes de troubles psychiatriques enceintes. C'est à la fois un problème de développement et un problème de santé publique non négligeable.



Prenez votre santé en main. Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé



1. POURQUOI UNE TAXE SUR LES VÉHICULES À MOTEUR ?

«La route du développement passe par le développement de la route». Ce dicton a tout son sens dans le paysage togolais puisque nous sommes dans la dynamique d'un décollage en matière de développement. Le réseau routier togolais a besoin d'être élargi et surtout d'être mieux entretenu, ce qui nécessite de fonds supplémentaires. C'est dans le souci d'améliorer l'entretien de nos routes qu'est instituée la Taxe sur les Véhicules à Moteur (TVM).

2. QUI SONT CEUX QUI DOIVENT PAYER LA TAXE SUR LES VÉHICULES À MOTEUR ?

A l'exception des ambulances ou véhicules spéciaux de transport de malades ou de ceux des personnes à mobilité réduite, des véhicules en transit, des véhicules des Forces Armées, de la Gendarmerie, de la Police et des Sapeurs-pompiers, des corps diplomatique ou consulaire, des véhicules d'essai des maisons concessionnaires, des engins à usage agricole et des motocyclettes de 125 cm³ et moins, tous les propriétaires des autres véhicules à moteur empruntant les routes sont tenus de payer la Taxe sur les Véhicules à Moteur (TVM).

Puissance fiscale	Tarif (CFA)
16 à 20 CV	50 000 francs par an
Plus de 20 CV	55 000 francs par an

NB : Les tarifs ci-dessus sont réduits de 50% pour les redevables de la TPU des transporteurs routiers.

4. OÙ SE FAIT LE PAIEMENT DE LA TAXE SUR LES VÉHICULES À MOTEUR ?

La TVM est payable dans tous les centres des impôts sur toute l'étendue du territoire national et au guichet de l'OTR à la Direction des Transports Routiers et Ferroviaires (DTRF).

5. COMMENT SE FAIT LE PAIEMENT DE LA TAXE SUR LES VÉHICULES À MOTEUR ?

La taxe sur les véhicules à moteur (TVM) est payable en totalité en un seul terme pour l'année civile.
Pour les motocyclettes (Tricycle y compris), le paiement est dû une seule fois, notamment au moment de leur immatriculation.
Pour les véhicules autres que les motocyclettes, le paiement de la Taxe sur les Véhicules à Moteur est dû au moment de leur immatriculation pour la première année et au plus tard la fin du premier trimestre (31 mars) pour les autres années. Pour les redevables de l'IS, l'exigibilité est constituée par le paiement du solde de l'IS au moment du dépôt de la déclaration annuelle de résultat.

3. COMBIEN DOIVENT PAYER LES PROPRIÉTAIRES DES DIFFÉRENTS VÉHICULES ?

• **Motocyclettes**

Cylindrée	Tarif (CFA)
Motors de plus de 125 cm ³	15 000 francs
Motors à trois (CC) roues	40 000 francs

• **Véhicules affectés au transport de personnes :**

Puissance fiscale	Tarif (CFA)
Moins de 5 CV	5 000 francs par an
5 à 7 CV	10 000 francs par an
8 à 11 CV	15 000 francs par an
12 à 15 CV	20 000 francs par an
16 à 20 CV	30 000 francs par an
Plus de 20 CV	40 000 francs par an

• **Véhicules affectés au transport de marchandises et autres (en CFA) :**

Puissance fiscale	Tarif (CFA)
Moins de 5 CV	20 000 francs par an
5 à 7 CV	30 000 francs par an
8 à 11 CV	40 000 francs par an
12 à 15 CV	45 000 francs par an



LA TAXE SUR LES VÉHICULES À MOTEUR (TVM)
(LFP Art 58 - 59
CGI art 154 - 171)

OTR
OFFICE TOGOLAIS DES TRANSPORTS ROUTIERS ET FERROVIAIRES

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg