



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



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

SANTÉÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 720 du 31 Mai 2023

Pratiques pour vaincre l'hypertension artérielle



Quand prendre les médicaments anti hypertenseurs ?

Quand prendre les médicaments contre l'hypertension artérielle? Le matin, le midi ou le soir? D'après une étude espagnole, le moment de prise du traitement a un impact considérable sur son efficacité. Bien qu'il n'existe pas de médicament miraculeux, certains traitements permettent toutefois de normaliser la tension au repos et à l'effort. D'après une étude, publiée dans l'European Heart Journal, ce traitement est plus efficace lorsqu'il...

7 BONNE ALIMENTATION, BONNE HYGIENE DE VIE

Remèdes naturels pour réguler la tension artérielle

6



Prévenir l'hypertension artérielle : la bonne option

3



Activité physique pour la santé cardiaque

4



DON DE

Sang



“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

📍 CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

📞 22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)

Application web www.sante-education.tg

Premier site de promotion de la santé dans l'espace francophone en Afrique

Santé-Education veut mieux se faire connaître aussi bien sur le plan national, sous régional, qu'international. Cette organisation de presse togolaise a procédé le lundi 22 mai 2023 à Lomé, au lancement de son site internet : www.sante-education.tg. La rencontre a connu la présence du Dr Koffi Agbétiafa, Directeur Préfectoral de la Santé Gofe, représentant le ministre en charge de la santé, des partenaires de développement, des médecins spécialistes, des organisations de régulation de la presse.



Table des officiels lors de la cérémonie

L'Afrique est confrontée à des défis majeurs en matière de santé publique. Les maladies infectieuses, les problèmes nutritionnels, l'accès limité aux soins de santé de qualité et le manque d'informations précises sont autant de barrières à une vie saine et épanouissante. Santé publique, prévention, promotion de la santé sont indissociables des notions d'information et de communication. Santé-Education veut répondre aux besoins des populations en leur offrant des informations santé de qualité. Ceci à travers sa plateforme web www.sante-education.tg.

« Santé-Education est une plateforme en ligne dédiée à la promotion de la santé et à la diffusion d'informations précises et accessibles à tous. Son objectif principal est de fournir des ressources éducatives, des conseils pratiques et des informations de qualité sur divers aspects de la santé, afin d'autonomiser les individus et les communautés dans leur prise de décision en matière de santé », a laissé entendre le Directeur Général dans son mot de bienvenue.

Le site web « sante-education.tg » se concentre sur plusieurs domaines clés de la santé, tels que la prévention des maladies, la nutrition, l'hygiène, la santé maternelle et infantile, la santé mentale et bien d'autres encore. À travers des articles informatifs, des vidéos pédagogiques, des infographies et des ressources téléchargeables, la plateforme vise à sensibiliser, à éduquer et à encourager les individus à adopter des comportements sains et à prendre soin de leur bien-être.

« Sur ce site, l'utilisateur crée son compte pour bénéficier pleinement de la plateforme qu'il souhaite consulter gratuitement. Les contenus multimédias gratuits peuvent être consultés sans compte. Avec son compte, l'utilisateur peut souscrire à un abonnement ou acheter un journal unique ou encore des articles, vidéos et podcasts. C'est une application web est disponible en anglais et en français. Nous étudions la possibilité de rendre les podcasts disponibles en langues locale », a souligné Zabdriel Mignaké, Responsable digital.

Intérêts de ce site

Ce lancement officiel marque le début d'un effort concerté pour combler le fossé de

par **Raymond DZAKPATA**

PHARMACIE DE GARDE Du 29 Mai au 05 Juin 2023		
31EME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
OCEANE	Rue HOULATA perpend, rue de l'OACAM face Hotel de la PAIX	96 75 25 02
ECLAIR	Bé Ahligo, près du Marché	96 80 09 06
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonaopé. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
ST KISTO	Bd. de la Nara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma près de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBZE	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 crémèrie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sano	92 01 95 14
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIERE	Agbalépédogan	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe	C92 33 49 76
ORCHIDÉES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Vakpoussito - Près de la Station Total Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agôé-Télessou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
DE LA VICTOIRE	Avédji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine	70 45 74 92
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agôé-Nyivé	91 61 02 62
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agôé-Nyivé - Agôé-Assiyéyé	70 41 36 12
SHALOM	Agôé-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agôé-Adidogomé	70 49 96 51
MAWUNYO	Agôé-Sogbossito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEE non loin de l'Eglise des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agôé-Nyivé	90 65 21 90
ESPACE VIE	Agôé Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Quartier Agôé-Fiovi, Rond-point Cool Catch	93 83 91 00
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé	90 67 33 24
EVA	Sanguéra, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
LE ROCHER	Agôé zongo, sur la route nationale N°1, près du terrain de golf	92 30 06 56
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14

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	Agôé stade
Main de Dieu	Agôé Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bé 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 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	

SANTÉÉDUCATION

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

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

Hypertension artérielle : « le tueur sournois »

Chacun vit au rythme des battements de son cœur, qui pompe inlassablement le sang pour le faire circuler dans l'organisme. En temps normal, ce processus est si bien huilé qu'on y pense fort rarement. C'est pourquoi l'on appelle l'hypertension artérielle le « tueur sournois ». Il est en effet possible d'avoir une tension dangereusement élevée sans s'en apercevoir.

Quand on prend la tension artérielle, on obtient deux chiffres. La maxima (ou tension systolique) indique la pression dans les artères quand le cœur y propulse du sang. La minima (ou tension diastolique) mesure la pression lorsque votre cœur se repose, entre deux battements.

La tension systolique normale est de 120 et la tension diastolique normale est de 80. Ce qui donne le rapport

suivant : 120/80 ou 12/8. On parle d'hypertension au-delà de 140/90 ou 14/9 pour les personnes de moins de quarante ans et au-delà de 160/95 ou 16/9,5 au-delà de cet âge.

Selon le Dr Peter J. D'Adamo, médecin naturopathe américain, « non traitée, l'hypertension artérielle ouvre la voie à une foule de problèmes, notamment aux infarctus et aux accidents vasculaires ischémiques ou attaques. Le risque est d'autant plus élevé que l'hypertension est grave et longtemps négligée. On connaît mal les prédispositions liées au groupe sanguin en matière d'hypertension. Toutefois, comme elle est souvent associée aux affections cardiaques, les personnes du groupe A et du groupe AB doivent surveiller leur tension avec une vigilance particulière. »

L'hypertension est liée aux mêmes facteurs de risque que les maladies



Un patient hypertendu

cardio-vasculaires. Les fumeurs, les diabétiques, les femmes ménopausées, les personnes obèses, sédentaires ou en situation de stress aigu doivent donc

suivre de très près le plan d'action adapté à leur groupe sanguin, notamment les conseils relatifs à alimentation et l'activité physique.

Une maladie qui touche probablement le plus grand nombre de personnes dans le monde, l'hypertension artérielle (HTA) se définit comme une pression artérielle systolique supérieure ou égale à 140 millimètres de mercure et une pression artérielle diastolique supérieure ou égale à 90 millimètres de mercure. Au Togo, plus de 30% de population est touchée par l'HTA. Des chiffres qui ont tendance à augmenter avec l'âge. Quelles sont les causes de cette pathologie ? Comment elle se manifeste ? Comment la traiter ?

graisses ou dyslipidémies, le tabagisme (quel que soit la forme), la consommation excessive d'alcool.

Qui sont les personnes à risques ?

Les personnes à risque sont tous ceux ou celles qui présentent un ou plusieurs facteurs de risque ci-dessus cités.

Comment se fait le diagnostic ?

Le diagnostic de l'HTA se fait tout simplement en mesurant la tension artérielle à l'aide d'un tensiomètre. Cette mesure peut se faire lors d'une consultation, ou par le patient lui-même ou par le mode ambulatoire (mesure ambulatoire de la tension artérielle sur 24h). Les mesures doivent être répétées. La prise de la tension artérielle doit se faire dans des conditions bien précises. Il faut que ce soit dans une atmosphère qui est plutôt calme et détendue. Il faut que le patient lui-même soit détendu, qu'il soit au repos au moins dix minutes. Il faut que le brassard soit adapté au morphotype de la personne dont on mesure la tension. Il faut que les mesures soient répétées pour confirmer qu'il s'agit d'une HTA.

Comment traiter l'HTA ?

Il se fait à plusieurs niveaux. Le premier niveau de traitement, c'est ce qu'on appelle les mesures hygiéno-diététiques. Il faut que le patient réduise la consommation de sel, d'alcool, qu'il arrête de fumer. Il faut qu'il travaille à perdre du poids (pour les sujets obèses ou en surpoids), lutter contre la sédentarité, c'est-à-dire pratiquer une activité physique sportive au moins 3 fois par semaine. Ces mesures s'appliquent à toute personne qui fait de l'HTA quel que soit le degré.

Ce premier niveau suffit pour certaines personnes à normaliser leur tension artérielle sans médicaments. Mais si au bout de trois mois on n'a pas les résultats, on doit compléter avec des médicaments antihypertenseurs qui ne viennent pas remplacer ces mesures, mais qui viennent les compléter. Il peut arriver qu'on mette immédiatement le patient sous traitement médicamenteux dès le premier jour.

La décision de traitement tient compte du risque global du patient. Il y a d'autres types de traitement, notamment le traitement chirurgical. Cela consiste à faire la dénervation rénale, c'est-à-dire supprimer les nerfs au niveau des reins

pour agir sur la tension artérielle. Mais ce ne sont pas des pratiques qui sont courantes. Pour les HTA secondaires, il y a le traitement de la cause. Certains patients pensent que, parce qu'ils sont jeunes et comme le traitement de l'HTA est à vie, ils ne vont pas commencer tout de suite à prendre le traitement. Ils veulent retarder parce qu'ils estiment que c'est trop précoce. Il faut savoir que ce n'est jamais trop tôt pour commencer un traitement si c'est une hypertension artérielle avérée. Plus vite on commencera le traitement, mieux on préviendra les complications.

Est-ce que le traitement de l'HTA entraîne une insuffisance rénale ?

L'insuffisance rénale est une complication possible de l'HTA et non du traitement de l'HTA. C'est l'hypertension artérielle elle-même surtout quand elle n'est pas prise en charge qui est une possible cause d'insuffisance rénale. Ce ne sont pas les médicaments de l'HTA qui vont entraîner une insuffisance rénale.

Quelles peuvent être les complications de l'HTA ?

L'HTA quand elle n'est pas prise en charge peut entraîner des complications qui existent à plusieurs niveaux : les complications au niveau du cerveau : un AVC (Accident vasculaire Cérébral) qui est la complication qu'on rencontre souvent. Au niveau des yeux, c'est la rétinopathie hypertensive. Au niveau du cœur et les vaisseaux, on observe une insuffisance cardiaque, une cardiopathie ischémique. Au niveau des vaisseaux, une athérosclérose, ischémie aigue ou chronique. Au niveau rénal, l'HTA entraîne une insuffisance rénale chronique

Quels conseils donner aux populations ?

Pour ceux qui sont déjà hypertendus, il faut suivre son traitement, s'bien veiller à son alimentation. Pour ceux qui ne le sont pas, il faut travailler à retarder au maximum, l'échéance de l'HTA, sinon à éviter définitivement de faire de l'HTA. Pratiquer une activité physique sportive, réduire la consommation de sel d'alcool, arrêter le tabac sous toutes ses formes, perdre du poids avoir une alimentation saine, équilibrée.

Source : Dr Jacob Sawadogo, Médecin cardiologue exerçant à l'hôpital Schipra au Burkina Faso

Origine héréditaire de l'hypertension artérielle

Dresser l'échelle de santé dans la famille

L'hypertension artérielle a une origine héréditaire. Autrement dit, une personne peut faire l'hypertension parce que ses parents lui ont transmis un patrimoine génétique prédisposé à la maladie. Ce n'est pas nécessaire de se mettre dans une démonstration scientifique pour comprendre ce triste phénomène. Il importe simplement de savoir que l'héritage générique en association avec les facteurs aggravants comme le tabac, une alimentation très salée, le surpoids, l'obésité, le stress, une vie sédentaire, déclenchent la hausse de tension chez un individu.

Plusieurs études ont bien démontré que 30% de la variation de tension artérielle était directement imputable au patrimoine génétique. Un chiffre qui fait de l'hérédité l'un des facteurs de risque face à l'hypertension artérielle. Certaines études ont prouvé qu'un parent porteur d'un gène prédispose ou peut ne pas faire l'hypertension, mais transmettre le gène à son enfant qui va malheureusement en souffrir. Si dans une famille, un parent a fait l'hypertension, ses enfants

sont automatiquement à risque. Dans quelle famille il n'existe pas au moins un hypertendu ? Il y a lieu alors de considérer l'hypertension comme l'une des grandes menaces des familles et communautés.

Que faire dans une telle situation ?

Il revient dès lors que chaque personne connaisse les antécédents familiaux en matière d'hypertension artérielle ou de maladies cardiovasculaires. Souvent des parents développent des maladies et en meurent, mais les enfants ne savent jamais de quelles pathologies ils sont décédés.

Dire à ses enfants le mal chronique dont un parent souffre est souvent rare dans les communautés africaines. Cependant, avec les découvertes et études médicales sur l'hypertension et certaines maladies, il s'avère indispensable que chaque individu dresse l'échelle de santé de ses parents et de sa famille. Ceci dans le but de connaître les maladies familiales récurrentes.

Connaître les maladies de sa famille est un exercice impératif à faire et une nouvelle



Connaître l'état de santé de sa famille

habitude à développer dans chaque famille. Ce sera le départ d'une prise de conscience et une prise en charge précoce basée essentiellement sur la prévention. La méconnaissance de cette réalité familiale conduit à des drames répétitifs.

Tel parent décède d'un mal, son enfant et son petit enfant aussi en meurent. Point n'est besoin de faire des cachotteries sur les maladies des parents aux enfants, à la nouvelle génération, si les familles veulent assurer leur pérennité.

par Gamé KOKO

Activité physique pour la santé cardiaque

par Jean ELI



Activité physique, alliée du coeur

La pratique d'une activité physique se révèle aussi efficace selon les études, pour lutter contre l'hypertension artérielle que les médicaments prescrits à cet effet. Faire du vélo, de la marche la natation, le jardinage, des exercices d'étirement et de souplesse. Que l'activité physique fasse baisser la pression artérielle systolique est un fait admis. Mais pour l'heure, il reste conseillé de ne pas arrêter son traitement au profit d'un programme d'entraînement. Une tension artérielle systolique est jugée

anormalement haute lorsqu'elle monte au-dessus de 140 mm de mercure, soit, lorsque le médecin annonce 14. Mais la tendance est de revoir cette valeur à la baisse pour la placer au niveau des 130 mm de mercure. Chez les personnes souffrant d'hypertension, les exercices physiques et les médicaments semblent procurer des bénéfices similaires. Les exercices physiques semblent même plus efficace chez ceux souffrant d'une hypertension au-delà de 140 mm de mercure.

Surveiller et garder un poids santé

par Elom AKAKPO

Les personnes en excès de poids ont souvent une tension artérielle élevée. La surcharge pondérale est un des facteurs aggravants de l'hypertension artérielle. Attention, les jeunes sont de plus en plus touchés par l'obésité et le surpoids. Une enquête réalisée récemment au plan national a montré une progression du taux de surpoids et d'obésité en milieu étudiant et scolaire au Togo. Selon les données de l'enquête recueillies au niveau des infirmeries dans les deux universités publiques du Togo,

8% des étudiants inscrits sont signalés obèses et 12% en surpoids sur un effectif de 50 000. Une réduction du poids corporel de cinq kilos peut diminuer la tension artérielle d'environ 10 mmHg. Attention de ne pas mettre sa santé en danger : perdre du poids lentement mais durablement. Ils sont donc plus fréquemment atteints par la pathologie, d'où la nécessité de connaître son Indice de Masse Corporel, l'IMC, qui permettra de vite savoir si le poids est en adéquation avec la taille.

Diminuer son stress de manière durable

par William O.

Le stress de la vie quotidienne a bon dos dans de nombreuses pathologies cardiovasculaires. On s'est rendu compte que lorsqu'une anomalie était mise en évidence, sur la pression artérielle par exemple, les hommes qui considèrent avoir une vie stressante attribuent au stress tous leurs ennuis de santé. Il faut faire changer cet état d'esprit car le stress est un mauvais ami pour favoriser une prévention contre l'hypertension artérielle. Tout d'abord, il faut prendre le temps

de prendre soin de soi pour réduire son stress. Il s'agit par exemple de faire des pauses siestes le midi, sans forcément dormir, mais couper des écrans, se mettre au calme seul, pendant un quart d'heure. Autre pilier de la lutte contre le stress, l'activité physique est un bon allié face au risque d'hypertension artérielle. L'activité physique va faire sécréter des endorphines qui vont relaxer l'organisme. Enfin, il est nécessaire de garder cette notion de bienveillance, de sourire, de regarder et de s'occuper des autres. Bien respirer est aussi essentiel.

Siester : bon pour la tension artérielle

par Jean ELI



La sieste pour détendre les nerfs

La qualité du sommeil joue un rôle important dans le risque de développer une hypertension : l'insomnie, un sommeil peu réparateur, le syndrome d'apnées obstructives, les réveils nocturnes fréquents, tout cela peut influencer de manière négative la pression artérielle.

Dans ce contexte, problèmes de sommeil nocturne ou pas, la sieste peut-elle présenter un intérêt en cas d'hypertension diagnostiquée et traitée, mais pas forcément bien contrôlée ? D'après une équipe de chercheurs grecs, le fait de s'accorder une petite sieste en début d'après-midi permet de faire

baisser la pression artérielle chez les personnes hypertendues et contribue peut-être à prévenir son apparition chez les autres. Une courte sieste (une vingtaine de minutes) quelque temps après le déjeuner permet de réduire de 10% le risque cardiovasculaire. En d'autres termes, les patients hypertendus qui peuvent organiser cela ne doit pas hésiter à s'accorder un temps de sieste, que l'on sait bénéfique pour d'autres fonctions (comme la mémoire). Et si l'on ne présente pas d'hypertension, cette courte période de sommeil permet peut-être, cela reste à évaluer précisément, d'en diminuer les risques.

INAM, lauréat du Prix AISS des bonnes pratiques 2023

Le certificat de mérite a été attribué à l'INAM pour sa mise en place d'une plateforme digitalisée révolutionnaire, connue sous le nom «*conventionnement* ». Cette plateforme permet d'automatiser le processus de conventionnement des prestataires de soins, offrant ainsi une solution efficace et pratique. Grâce à «*conventionnement* », les prestataires de soins ont désormais la possibilité de soumettre leurs demandes de conventionnement en ligne, simplifiant ainsi les démarches administratives et accélérant le traitement des demandes. L'automatisation des demandes de conventionnement à l'INAM a été saluée par le jury international indépendant de l'AISS comme une bonne pratique exemplaire, susceptible d'inspirer d'autres institutions au sein de cette organisation internationale. Cette reconnaissance souligne l'engagement de l'INAM à adopter des solutions innovantes pour améliorer

l'efficacité et la qualité de ses services. La mise en place de cette plateforme s'inscrit dans le cadre d'un ambitieux projet de transformation numérique de l'INAM, visant à moderniser l'institut et à répondre aux défis de la couverture maladie universelle. En investissant dans des technologies de pointe et en favorisant l'interopérabilité des systèmes, l'INAM s'efforce d'améliorer la qualité des soins de santé et de faciliter les échanges de données avec ses partenaires. Cette initiative marque une étape importante dans la modernisation du système de santé au Togo. En offrant une solution numérique fiable et sécurisée, l'INAM démontre son engagement envers l'amélioration de l'accessibilité et de la qualité des services de santé pour l'ensemble de la population. Cette reconnaissance internationale témoigne de l'efficacité de l'approche adoptée par l'INAM et encourage d'autres pays et institutions à suivre cet exemple.



par Raymond DZAKPATA

Fistule obstétricale : tous en action pour l'éradication

La fistule obstétricale est une perforation entre le vagin et la vessie et/ou le rectum, due à un travail prolongé ou obstrué sans accès à un traitement médical rapide et de qualité. Plusieurs facteurs contribuent à la fistule obstétricale dont la pauvreté, le manque d'accès à des soins de santé reproductive de qualité, des grossesses précoces, des mariages forcés, de la violence à l'encontre des jeunes femmes et des filles, des barrières socioculturelles, de la marginalisation, de l'analphabétisme et de l'inégalité entre les hommes et les femmes. Il est impératif de donner la priorité à la prévention de ce fléau, qui engendre de graves conséquences médicales, sociales, psychologiques et économiques sur les filles et les femmes les plus vulnérables.



Séance d'opération de la fistule

La fistule obstétricale, reste un problème de santé et de droits de l'homme potentiellement mortel dans plusieurs pays, dont la Côte d'Ivoire, le Bénin, le Burkina Faso, le Togo et la Gambie. Elle entraîne des fuites d'urine ou de matières fécales par le vagin. La fistule obstétricale est une grave injustice qui prive les femmes de leur santé, de leur dignité et de leurs opportunités.

La prévalence de la fistule obstétricale est la plus élevée chez les femmes les plus marginalisées vivant dans des régions reculées avec un accès limité à des services de santé de la reproduction de qualité et une connaissance insuffisante des risques de la grossesse et de l'accouchement. La maternité précoce aggrave encore le risque de complications, entraînant des niveaux élevés de fistule obstétricale et d'autres morbidités maternelles, notamment la mortalité maternelle. Tragiquement, environ 90 % des femmes qui développent une fistule accouchent de bébés mort-nés, aggravant le tribut émotionnel et le chagrin que ces femmes endurent.

De plus, les perceptions sociales erronées entourant les causes de la fistule conduisent souvent à la stigmatisation, à l'ostracisme et à la violence contre les femmes. Cela perpétue le cycle de marginalisation, empêchant les femmes affectées de chercher de l'aide et du soutien.

Situation au Togo

Le Togo, comme d'autres pays d'Afrique occidentale et centrale, a un taux élevé de fistules obstétricales. La prévalence exacte est difficile à déterminer, les taux estimés allant de 1 200 à 1 500 cas selon l'Université Johns Hopkins, à une prévalence de 1% chez

les femmes en âge de procréer, soit environ 18 500 cas selon l'Enquête nationale sur la démographie et la santé de 2013. Le pays met actuellement en œuvre son deuxième plan stratégique pour l'élimination de la fistule et dispose d'une loi nationale sur la santé génésique qui prévoit la gratuité du traitement de la fistule.

Les efforts d'éradication

Les efforts visant à éliminer la fistule obstétricale nécessitent une approche holistique et multisectorielle impliquant les gouvernements, les prestataires de soins de santé, les organisations internationales, la société civile et les communautés concernées. En s'attaquant aux causes sous-jacentes et en fournissant des soins et un soutien appropriés aux femmes concernées, il est possible de prévenir et de traiter la fistule obstétricale, ce qui permet aux femmes de retrouver leur santé, leur dignité et leur qualité de vie.

Le 15 décembre 2022, l'Assemblée générale des Nations unies a adopté une résolution reconnaissant la nécessité urgente de développer de manière globale et durable des traitements et des services de santé de qualité, y compris des services obstétricaux d'urgence de qualité. La résolution souligne également les liens entre la pauvreté, le manque d'éducation des femmes et des filles, l'inégalité entre les sexes, le manque d'accès aux services de santé, la maternité précoce et le mariage des enfants, précoces et forcés en tant que causes profondes de la fistule obstétricale. Elle appelle les États à prendre des mesures accélérées, y compris en matière de santé sexuelle et reproductive, pour les femmes et les filles. Des progrès régionaux ont été observés

grâce à des initiatives telles que la Conférence Sud-Sud et triangulaire pour l'élimination de la fistule obstétricale en Afrique de l'Ouest et centrale organisée à Abidjan, en Côte d'Ivoire, avec l'adoption de la Déclaration d'Abidjan qui témoigne de l'engagement des gouvernements à donner la priorité à l'élimination de la fistule obstétricale d'ici 2030.

Un événement de haut niveau sur la fistule obstétricale a été organisé en marge de la 77e Assemblée générale des Nations unies par l'UNFPA en partenariat avec les gouvernements et les Premières Dames du Togo, de la Gambie, du Burkina Faso et de la Côte d'Ivoire. Cet événement, intitulé «*Vers l'élimination de la fistule obstétricale d'ici 2030 : Un appel à une action transformative et des partenariats stratégiques pour faire face à la crise prolongée de l'Afrique de l'Ouest et du Centre* », a renforcé les partenariats avec les Premières Dames des pays d'Afrique

disponibilité de chirurgiens et de sage-femmes qualifiés dans le domaine de la fistule sont des éléments essentiels des systèmes de santé durables.

Dans le but de renforcer les efforts déjà déployés par l'UNFPA avec la campagne mondiale pour mettre fin à la fistule, les bureaux des pays de la Côte d'Ivoire, du Burkina Faso, du Togo et de la Gambie ont lancé la Coalition mondiale pour l'éradication de la fistule. Lancée en septembre 2022, cette initiative dirigée par le Royaume de Belgique vise à éliminer la fistule obstétricale et ses causes profondes d'ici 2030.

Appel à l'action

Il est temps de former un front uni contre la souffrance silencieuse des femmes et des filles touchées par la fistule obstétricale. On doit briser les chaînes de cette condition dévastatrice qui leur vole leur dignité, leur santé et leur avenir. S'unir en tant que défenseurs,



Une femme enceinte en consultation

de l'Ouest qui sont déjà en premier ligne pour la sensibilisation, l'engagement et la mobilisation des ressources pour mettre fin à la fistule obstétricale en Afrique de l'Ouest. En 2017, les Premières Dames des pays de la CEDEAO ont signé une Déclaration appelant à plus d'action. Un appel suivi d'une résolution des ministres de la santé de la CEDEAO en juin 2018.

Investir dans la prévention

Il est impératif d'investir dans la prévention et les soins complets de la fistule obstétricale. Cela comprend l'accès à des services de santé sexuelle et reproductive de qualité, en particulier aux soins obstétricaux d'urgence. La formation adéquate et la

décideurs politiques, prestataires de soins de santé et citoyens du monde pour éliminer la fistule obstétricale d'ici 2030. On a les connaissances, les ressources et l'obligation morale de faire de cela une réalité. Il est temps d'agir de manière décisive, d'investir généreusement et de donner la priorité aux besoins des personnes vivant avec une fistule obstétricale. On peut mettre fin au fléau de la fistule obstétricale et forger un avenir d'égalité, de dignité et de santé reproductive pour tous. Ensemble, on peut atteindre cet objectif transformateur. Le temps d'agir est venu.

par Gamé KOKO

Aliments pour une bonne tension artérielle

Une alimentation saine pour le cœur peut être bénéfique pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle. Manger les bons aliments, en particulier ceux riches en minéraux comme potassium et magnésium, aident à abaisser et contrôler la tension artérielle. Selon les études, une alimentation riche en fruits et légumes réduit de 40% les risques d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux. Voici quelques aliments à privilégier.



Toujours consommer des légumes et fruits

- Poisson**
Saumon, le thon, au moins deux fois par semaine. Ils sont une excellente source d'acides gras oméga. Ils protègent le cœur en réduisant à la fois l'inflammation, le risque des caillots sanguins et d'attaques cardiaques.
- Huile végétale**
Huiles de soja, noix, olive, arachide, sésame, diminuent les risques de maladies du cœur. Elles réduisent les niveaux de mauvaises graisses.
- Pomme**
Contenant un phytochimique qui agit comme un anti-inflammatoire, elle aide à prévenir les caillots de sang également. C'est ce que souligne une étude publiée dans « *Scientific Reports* ».
- Légumes à feuilles vertes**
Epinard, « Gboma », laitue, chou, persil sont sources de multiples de nutriments, antioxydants, calcium, magnésium et potassium et vitamines dont la vitamine E et de l'acide folique. Ils aident à garder le cœur en bonne santé.
- Tomates**
Les tomates, riches en vitamines et en lycopène, sont capables de réduire le risque des maladies cardiaques. La consommation régulière de jus de tomate (20 cl) peut être bénéfique contre la tension artérielle élevée et l'excès de mauvaises graisses. Le fait d'intégrer le jus de tomate (et la tomate) dans son alimentation est une démarche positive.
- Carottes**
Les carottes contiennent de nombreux composés végétaux puissants qui se sont avérés réduire l'inflammation et détendre les vaisseaux sanguins. Des études ont trouvé que boire du jus de carotte et manger des carottes crues régulièrement sont associés à une pression artérielle significativement plus basse.
- Avocat**
L'avocat est très riche en acides gras essentiels, les fameux acides gras insaturés, bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire. L'avocat fournit aussi un apport intéressant en vitamines et en minéraux, en magnésium, et particulièrement en potassium. L'effet bénéfique du potassium sur la tension est reconnu. L'avocat peut se manger seul ou en salade, mais aussi en dessert ! Il se mêlera parfaitement à une salade de fruits frais.
- Le soja**
La protéine du soja est à même d'empêcher les crises cardiaques en diminuant les niveaux de triglycérides. Le soja contient des fibres, des vitamines et des sels minéraux excellents pour l'entretien du cœur.
- Les champignons**
Ils sont remplis d'antioxydants qui aident à protéger les cellules des radicaux libres, qui peuvent provoquer le cancer et parfois des maladies du cœur. Les champignons sont également une très bonne source de potassium, de cuivre et de certaines vitamines B.
- Ails et oignons**
L'ail et l'oignon peuvent aider à empêcher les caillots sanguins. Ces aliments réduisent les niveaux de mauvaises graisses et l'hypertension artérielle et agissent contre l'athérosclérose.

par Abel OZH

Remèdes naturels pour réguler la tension artérielle



Tisane de gingembre pour abaisser la tension

- Recette 1 :** 02 racines de gingembre, 1 jus de citron, 4 cuillères à café de spiruline, 1litre d'eau. Laver, éplucher et couper en morceaux le gingembre pour en faciliter le mixage. Réduire en poudre la spiruline à l'aide d'un pilon. Ajouter le gingembre et l'eau dans un blender. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance bien liquide et sans morceaux. Ajouter le jus de citron et la spiruline et mélanger. Déguster. Selon les envies, on peut ajouter : du miel pour plus de douceur au palais ou de la glace pilée pour un jus bien frais. Prendre cette boisson 01 fois par jour après le déjeuner.
- Recette 2 :** 1,5l d'eau + 5 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées + 3 branches de menthe fraîche + ½ d'une racine de gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau, le gingembre coupé en rondelles puis porter à ébullition pendant 25 minutes. Apres 25 minutes, retirer du feu et ajouter les feuilles de menthe. Puis laisser totalement refroidir. Filtrer et boire 1 verre matin à jeun et 1 verre 30 minutes après le dîner. Prendre régulièrement sa tension pour suivre l'efficacité de la recette.
- Recette 3 :** Une cuillère de persil (5g), 1 cuillère de menthe fraîche (5g), 2 cuillères de jus de citron (20 ml), 1 verre d'eau (200 ml). Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On chauffe l'eau. Lorsqu'elle commence par commencer par bouillir, il faut l'enlever du feu et ajouter les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer. Prendre l'infusion dans un bol favori et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement et prendre cette boisson après le petit déjeuner. Boire 1 verre chaque jour pendant 15 à 20 jours.
- Recette 4 :** 1/4 de cuillère à café de poudre de curcuma, 1/4 de cuillère à café de poudre de gingembre, 1/2 cuillère à café de miel, 1/2 tranche de citron, une tasse d'eau et 01 cuillère à café de poivre noir moulu. Faire chauffer suffisamment l'eau sans tout de même la faire bouillir. Ensuite, ajouter la poudre de curcuma dans l'eau et celle du gingembre. Maintenant, rajouter y du miel, presser le demi-citron puis y mettre le poivre noir. Enfin, remuer suffisamment, car le miel tarde généralement à se dissoudre et le curcuma reste au fond de la tasse.
- Recette 5 :** 250 ml d'eau bouillante, 05 feuilles de citronnelle, 1 morceau de gingembre, 2 cuillères à soupe de miel. Enlever la première couche de peau de la citronnelle puis la couper en deux dans le sens de la longueur. Écraser légèrement avec la lame d'un couteau. Éplucher le gingembre et là aussi, le fendre en deux et l'écraser, ceci pour qu'il diffuse bien ses arômes. Mettre la citronnelle et le gingembre dans une théière et verser avec l'eau bouillante. Laisser infuser jusqu'à complet refroidissement. Filtrer et ajouter le miel (pas obligatoire) et boire matin à jeun.
- Recette 6 :** 1 petit bouquet de feuilles de menthe fraîches, 1 morceau de gingembre frais ou une cuillerée à café de gingembre en poudre (6 g), 4 tasses d'eau (1 litre), et du miel. Pour préparer cette boisson stimulante, il suffit de mixer les ingrédients avec de l'eau et de filtrer la boisson. Sucrez avec du miel. On peut consommer cette boisson froide ou chaude. Pour qu'elle soit efficace, prendre cette boisson à jeun, soit 1 verre matin et 1 verre le soir avant le dîner. De cette façon, l'on va commencer la journée avec plein d'énergie et prête à brûler des calories. Dormir suffisamment, boire de l'eau toute la journée, à jeun et en dehors des repas.
- Pratiquer de l'activité physique régulièrement, car, elle accélère le métabolisme. Prendre les trois repas par jour et ne pas sauter le petit déjeuner. Faire des dîners toujours légers avant 21 heures. Ajouter des épices à l'alimentation. Éviter les modes de vie sédentaires et de rester assis trop longtemps sans se lever. Adopter une alimentation plus riche en fruits et légumes.**
- Tous ces remèdes naturels peuvent aider à soigner l'HTA. Néanmoins, ils ne doivent pas être utilisés à la place d'un traitement médical, sans avoir demandé l'avis d'un médecin. De même, si on adopte l'un de ces remèdes, il faut continuer à faire contrôler et suivre sa tension artérielle régulièrement par le médecin. Ne jamais associer la prise de ces remèdes aux produits pharmaceutiques.**

Pratiques pour vaincre l'hypertension artérielle

Être hypertendu ne constitue en aucun cas un handicap au quotidien. Toutefois, cela nécessite un changement de son mode de vie alimentaire et l'adoption de certaines règles de vie.

Selon Docteur Bassuka André, médecin nutritionniste à Lomé, « on ne peut pas parler d'interdit alimentaire comme tel. Si la personne hypertendue a un poids normal pour sa taille, son guide alimentaire sera différent de quelqu'un qui a besoin de perdre du poids ». En règle générale, la personne hypertendue doit sur le plan alimentaire contrôler la quantité de sel, manger moins de graisses mais plus de légumes et de fruits.

qui ont des problèmes avec l'alcool, elles doivent limiter leur consommation à deux verres à vin à table au cours du repas pour l'homme. Pour la femme, la quantité est de 1 verre à vin par jour », précise Dr Bassuka. Le tabac favorise la formation de plaques d'athérome au niveau des vaisseaux sanguins qui obstruent totalement ou partiellement les vaisseaux. Il en est de même de l'alcool qui favorise le dépôt de cholestérol au niveau des vaisseaux sanguins.

Des activités physiques oui, mais lesquelles ?

L'activité physique, selon Dr Damien Ekoué-Kouvahey, médecin du sport, est très conseillée aux hypertendus. Ainsi, les activités physiques aérobiques, comme la marche rapide quotidienne à raison de trente minutes par jour, le cyclisme, la course, le tennis sur court ou de table, la natation sont recommandées.

Pas de cigarette, ni d'alcool

« Le tabac est interdit chez l'hypertendu. La consommation d'alcool est également à proscrire. Mais chez certaines personnes

L'hypertendu peut faire toute activité professionnelle

Le sujet hypertendu peut faire son activité professionnelle. Cependant souligne la spécialiste, « il faut éviter les situations de stress, le manque de sommeil, l'abus d'alcool, l'utilisation de la cigarette, la sédentarité physiques, l'apparition de surpoids ou d'obésité du fait d'une mauvaise alimentation en quantité et en qualité ».

L'hypertendu doit être en relation permanente avec son médecin

Un patient hypertendu connu doit



Faire son suivi médical

avoir un suivi médical régulier : examen physique et de laboratoire. « Un contrôle régulier permettra de revoir les règles d'alimentation, d'adopter le traitement médical, d'éviter l'apparition d'autres maladies comme le diabète, les troubles des graisses ou de complications graves comme l'insuffisance rénale », explique Dr Bassuka. Bien vivre en étant hypertendu, c'est possible. Voilà pourquoi il est important

de suivre son traitement médical tel que prescrit par le médecin, d'avoir une tension artérielle stable et basse, de limiter la quantité de sels et de graisses animales, de préférer la consommation de fruits et de légumes, de faire régulièrement et quotidiennement une activité physique pour éviter la sédentarité de stress, la prise d'alcool et la cigarette.

par Gamé KOKO

Pervenche de Madagascar: réguler la tension artérielle



Pervenche, plante réputée pour réguler la tension

Le principe actif le plus important de la pervenche s'appelle la vincamine, un alcaloïde aux propriétés vasodilatatrices sûres. On note aussi la présence des tanins et des

alcaloïdes. Aujourd'hui, la pervenche entre dans diverses préparations pharmaceutiques. La vincamine extraite de la pervenche est l'un des médicaments les plus

La pervenche de Madagascar (Madagascar gbé) est une plante médicinale dont le nom scientifique est *Catharantus roseus*. Cette plante est très convoitée dans pratiquement toutes les régions du monde, à cause de ses vertus médicinales qu'elle apporte à la santé de l'homme.

utilisés dans les traitements du défaut d'irrigation sanguine cérébrale. Le principe actif de la racine de la pervenche est un spasmolytique alpha bloquant qui inhibe l'action de l'adrénaline. Il induit une augmentation de l'irrigation du cerveau. Ce qui permet à la pervenche d'intervenir dans le traitement de l'hypertension artérielle

Recette contre hypertension artérielle: Récolter des racines de 2 plantes de pervenche et bien laver. Laisser sécher pendant 3 jours au soleil. Ensuite piler ces racines pour obtenir de la poudre. Faire bouillir

la poudre dans 2 litres d'eau. Laisser reposer et filtrer. A prendre 1 verre bambou le matin à jeun, une fois par semaine sur 1 mois.

Recette pour favoriser la bonne circulation du sang et réguler la tension artérielle : 15 feuilles + 1 litre d'eau. Laver bien les feuilles, les mettre dans l'eau et porter l'ensemble à ébullition pendant 10min au plus. Prendre une tasse le matin à jeun et une le soir juste avant le dîner, une fois par semaine sur 1 mois.

par Raymond DZAKPATA

Quand prendre les médicaments anti hypertenseurs ?

Quand prendre les médicaments contre l'hypertension artérielle ? Le matin, le midi ou le soir ? D'après une étude espagnole, le moment de prise du traitement a un impact considérable sur son efficacité.

Bien qu'il n'existe pas de médicament miraculeux, certains traitements permettent toutefois de normaliser la tension au repos et à l'effort. D'après une étude, publiée dans l'European Heart Journal, ce traitement est plus efficace lorsqu'il est pris le soir, au moment du coucher.

Les médecins préconisent une prise le matin

Les directives actuelles sur le traitement de l'hypertension ne recommandent aucun moment pour prendre les médicaments. L'ingestion matinale est la recommandation la plus courante des médecins, car elle est basée sur l'idée selon laquelle il faut réduire la pression artérielle dès le matin. Or, certains médecins ont constaté auparavant que la pression artérielle systolique moyenne pendant le sommeil est l'indication la plus significative, quelles que soient les mesures prises au cours de la journée ou chez le médecin.

Cette étude risque bien de changer les habitudes des hypertendus, pas toujours bien conseillés par leurs médecins. « Une prise matinale est souvent recommandée

par les médecins, pensant qu'il faut réduire la pression artérielle le plus tôt. Or, pendant le sommeil, la pression systolique est l'indication la plus significative et la plus indépendante du risque de maladie cardiovasculaire de la journée », précise l'auteur de l'étude. D'après Dr Yawo Tufa Nyasenu, Président du Conseil de l'Ordre National des Pharmaciens du Togo (ONPT), ce pourquoi les médecins prescrivent dans la matinée la prise c'est qu'il y a une augmentation physiologique de la tension dans la matinée au réveil. « La prise des antihypertenseurs se fait selon le modèle d'Hypertension artérielle (HTA). Selon que vous avez une HTA diurne, le cardiologue va préconiser une prise le matin avant les activités et si vous avez une HTA nocturne la prise des médicaments se fera le soir. Chaque patient doit se connaître avec l'aide de son cardiologue », souligne Dr Yawo Tufa Nyasenu.

Dans quel cas prendre des antihypertenseurs ?

Le traitement de l'hypertension artérielle passe en première intention par la mise en place de mesures hygiéno-



Ne pas négliger le traitement médicamenteux

diététiques: « adopter une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, pauvre en graisses d'origine animale ainsi qu'en sel, surveiller son poids, ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool, pratiquer une activité physique régulière. Parfois cela suffit à ramener la tension à la normale. Lorsque ce n'est pas le cas après 6 semaines, un traitement médicamenteux sera mis en place. Il peut être prescrit en monothérapie (une seule classe de médicament) ou en association mais en parler avec son médecin. Respecter les règles d'hygiène de vie.

Comment les prendre ?

Pour une bonne efficacité du traitement, il faut suivre certaines règles d'observance: « toujours prendre son traitement à la même heure. En cas d'oubli de prise à l'heure habituelle, il est encore possible de prendre le médicament, quitte à décaler l'heure de prise le lendemain. En revanche, en cas d'oubli de plus de 24h, ne pas doubler la dose », déconseille le spécialiste. En cas d'intolérance du traitement, ne pas l'arrêter brutalement mais en parler avec son médecin. Respecter les règles d'hygiène de vie.



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif à la prorogation du délai de dépôt des états financiers sur la plateforme électronique du Guichet Unique de Dépôt des Etats Financiers (GUDEF)

Dans le cadre de l'opérationnalisation de la plateforme du GUDEF et dans le souci de permettre à tous les usagers de maîtriser le nouvel outil digital de dépôt des états financiers ;

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance de tous les contribuables et partenaires (personnes physiques et morales) que, les délais de dépôt des états financiers de l'exercice 2022 sur la plateforme électronique du GUDEF sont exceptionnellement prorogés jusqu'au 31 mai 2023 pour les personnes physiques et morales dont les délais sont échus respectivement le 31 mars et le 30 avril 2023.

Cependant, cette mesure exceptionnelle qui a pour effet la suspension des pénalités de retard de dépôts des états financiers (pénalités d'assiette) ne concerne pas la déclaration et le paiement des soldes ainsi que des impôts dus à ces dates qui doivent se faire dans les délais légaux.

A cet effet, il exhorte tous les contribuables et les opérateurs économiques concernés à prendre les dispositions nécessaires pour :

- 1- créer le compte administrateur de leur entité à partir du lien du GUDEF <https://gudéf.otr.tg> disponible sur le site de l'OTR ;
- 2- procéder au dépôt de leurs états financiers sur la plateforme du GUDEF conformément à l'arrêté N°037/2022/MEF/SG/OTR/CG/CI du 19 mars 2022 définissant les modalités de fonctionnement du GUDEF et à la circulaire N°001/2023/OTR/CG/CI du 30 janvier 2023 relative aux modalités de dépôt électronique et physique des états financiers.

Le Commissaire Général remercie vivement tous les contribuables et partenaires de l'OTR et compte sur leur aimable compréhension.

Fait à Lomé, le 16 mai 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou E. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

PRÉFET MOUS SAKP
www.otr.tg