



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 758 du 20 Mars 2024

Le **bon sommeil** est dans l'**assiette**



4-5

BIEN MANGER POUR BIEN DORMIR

Alerte sanitaire:

**Épidémie de
rougeole dans
les préfectures
de la Kéran et
de l'Oti-Sud**

Le ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique et de l'Accès Universel aux Soins, le Professeur Moustapha Mijiyawa, a annoncé vendredi 08 mars 2024 que les préfectures de la Kéran et de l'Oti-Sud sont en état d'épidémie de rougeole suite à la confirmation de plusieurs cas dans divers districts sanitaires du pays. Des mesures sont prises, notamment le renforcement de la veille épidémiologique et la sensibilisation à la vaccination anti-rougeoleuse de routine. Les populations sont invitées à adopter des comportements préventifs tels que le lavage régulier des mains, le nettoyage des surfaces et le respect des mesures d'hygiène. En cas de symptômes, il est recommandé de consulter rapidement un centre de santé pour une prise en charge adéquate.

La rougeole est une maladie infectieuse virale très contagieuse et grave qui affecte majoritairement les enfants. Elle se transmet par inhalation des gouttelettes de sécrétions (nasales ou pharyngées) émises par une personne infectée. Elle se manifeste très souvent par une forte fièvre, une rhinorrhée (nez qui coule), des yeux rouges et une éruption cutanée. La rougeole est une maladie évitable par la vaccination. Le vaccin contre la rougeole est sans danger, efficace et reste le principal moyen de prévention contre la rougeole.

**Manger équilibré pendant
le Ramadan**

3

**La vitamine C empêche
de dormir : vrai ou faux ?**

5

**Betterave rouge :
efficace érection**

6

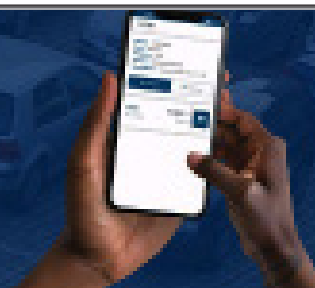
En un clic,
payez votre
TVM par



sur l'application

OTR TVM

Disponible sur Google Play



FÉDÉRER POUR BÂTIR

www.otr.tg



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

SANTÉEDUCATION

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

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



AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES (COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREES, CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS, EXPORTATEURS)

Faisant suite aux différentes rencontres entre l'Office Togolais des Recettes (OTR) et les importateurs de véhicules d'occasion et pour répondre aux différentes préoccupations des opérateurs du secteur sus-indiqué,

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des Opérateurs Economiques qu'il est institué, du 07 mars au 30 juin 2024, un taux de dépréciation de 30 % sur les valeurs des véhicules usagés conformément aux dispositions de l'article 15 de la loi N° 2018 - 007 du 25 juin 2018 portant Code des Douanes National.

Les dispositions en matière d'évaluation pour les véhicules mis à la consommation sont aussi applicables aux véhicules en transit.

A cet effet, il est demandé à toutes les personnes bénéficiant de la présente mesure de dépréciation de valeur, de faire valoir leur droit au plus tard le 15 juillet 2024 par la liquidation et le paiement effectif des droits dus. Passé cette date, la dépréciation accordée sera automatiquement annulée.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous pour l'application correcte de cette mesure.

Fait à Lomé, le 8 mars 2024

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR

« La santé est le trésor le plus précieux et le plus facile à perdre, c'est cependant le plus mal gardé »

Chauvot de Beauchêne

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

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIE DE GARDE DU 18 AU 25/03/24

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè (Rue Adjololo)	22 21 01 28
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	96 80 21 37
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	97 74 28 36
POINT E	506, rue 129 Aflao Gakli (Kiniti Gomè), à Djidjilé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli non loin de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
AMEN	Marché Adetikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann près d'Orabank	70 49 96 55
LIDDI	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, route de Mission TOVE en face de la station OANDO	70 42 34 64
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39

ils ont dit...



Mathieu Kponou Tobossi
Spécialiste en hygiène et qualité
alimentaires

« La femme enceinte,
doit pouvoir consommer
quatre repas équilibrés
dans la journée... en
même temps qu'elle doit
manger équilibrée, elle
doit s'offrir des repas
énergétiques »



Pr Patrice Komi Balo
Ophtalmologue

« La cécité est la
complication majeure
lorsque la cataracte
n'est pas prise en charge
rapidement ou opérée »

Différence entre sel et sodium

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) la plupart des gens consomment deux fois plus de sel que l'apport journalier recommandé. Cet apport idéal pour notre santé est de 5 g par jour. Or, entre la teneur en sel des aliments transformés et ce qu'on ajoute avec la salière dans l'assiette, on est souvent bien au-delà des 5 g. Dans ces mêmes recommandations, l'OMS recommande aussi de ne pas dépasser la consommation quotidienne de 2 g de sodium. Cependant, il faut comprendre qu'il y a une différence entre sel et sodium.

Or, « le sodium et le sel sont souvent utilisés de manière interchangeable, mais ce n'est pas la même chose », explique Sharon Small, Diététicienne en milieu hospitalier à Houston (Etats-Unis).

En quoi le sodium et le sel sont différents ?

Le sodium est un minéral dont l'organisme a besoin pour bien fonctionner, depuis la régulation des fluides et l'équilibre des électrolytes jusqu'à la gestion de la tension artérielle ou la régulation de l'influx nerveux. « Le sodium est essentiel

pour aider à pomper l'eau dans et hors des cellules et à réguler la fonction cardiaque », souligne la diététicienne.

Mais le sodium n'est que l'un des deux composants du sel, que l'on appelle également « chlorure de sodium ». Le sel est en effet composé de 40 % de sodium et de 60 % de chlorure. D'où les recommandations différentes de l'OMS : 2 g de sodium ou 5 g de sel par jour.

Les principales sources de sodium

Plus de 70% de l'apport quotidien en

sodium provient de produits transformés et la limite des 2 g est souvent franchi. On peut citer entre autres : les pizzas, les sandwichs, la charcuterie et les salaisons, les soupes industrielles, les collations salées comme les chips et autres biscuits apéritifs. Faire attention à la teneur en sodium de l'alimentation quotidienne car une consommation excessive de sodium augmente silencieusement le risque d'hypertension artérielle, de problèmes rénaux ou de troubles cardiovasculaires comme les AVC.

Source : « Top Santé »

Manger équilibré pendant le Ramadan

Le Ramadan est une période sacrée pour les musulmans, caractérisée par le jeûne et la spiritualité. Durant ces longues journées de jeûne, il est essentiel de veiller à maintenir une alimentation équilibrée pour préserver sa santé et son bien-être. Voici des conseils pratiques pour manger sainement tout en respectant les traditions du Ramadan.



Bien manger pendant le Ramadan

Pendant le Ramadan, il est important de consommer des repas complets et nourrissants pour recharger ses batteries et rester en bonne santé. Voici quelques suggestions

pour les principaux repas de la journée :

Ftour (rupture du jeûne) : Opter pour des aliments riches en fibres, en protéines et en glucides complexes

tels que les dattes, les céréales complètes, les légumes secs, les fruits et légumes frais, et les viandes maigres.

Ichaa (repas nocturne) : Privilégier les aliments légers et digestes comme les soupes, les salades, les yaourts et les fruits.

Shour (repas avant le lever du soleil) : Choisir des aliments riches en glucides complexes et en fibres pour fournir au corps l'énergie nécessaire pour la journée à venir. Les pains complets, les fruits secs et les dattes sont d'excellentes options.

Manger équilibré

Il est recommandé de favoriser une alimentation équilibrée en choisissant des aliments riches en bons nutriments. Privilégier les bonnes graisses présentes dans les poissons, les fruits à coques (arachides, noix de cajou) et les huiles végétales (olive, soja, arachide, tournesol).

Les fibres sont également essentielles pour une bonne digestion et pour éviter les pics de glycémie. Inclure des céréales complètes, des fruits, des légumes ou des légumineuses à chaque

repas pour bénéficier de suffisamment de fibres alimentaires. Éviter les aliments transformés et sucrés qui peuvent perturber votre glycémie et causer une sensation de faim intense.

Boire suffisamment d'eau

Le jeûne peut entraîner une déshydratation. Boire beaucoup d'eau entre les repas, surtout après le coucher du soleil et avant le lever du soleil.

Opter également pour des aliments riches en eau, comme les légumes et les fruits frais, pour maintenir une bonne hydratation. Éviter les excès de sel et privilégier les épices et les aromates pour relever le goût des plats sans se déshydrater.

Rester actif

L'activité physique est importante pour maintenir une bonne santé, même pendant le Ramadan.

Opter pour des activités douces et adaptées à sa condition physique, comme la marche, ou la natation. Bouger régulièrement peut aider à éviter la prise de poids et à rester en forme tout au long du mois de jeûne.

Addiction au sucre : Entretien avec Docteur Essoreke Tchaou, Nutritionniste-Diététicien

« Attention, le sucre présente un potentiel addictif aussi important que l'alcool ou la cocaïne »

Le nutritionniste-diététicien Essoreke Tchaou martèle que l'abondance de produits très riches en sucres ajoutés expose l'organisme à un risque réel d'addiction. Le sucre rend-il addict comme pourraient le faire les drogues ? Que se passe-t-il dans le cerveau lorsqu'on en consomme ?

Santé-Education : Peut-on parler de dépendance au sucre comme à une drogue ?

Dr Essoreke Tchaou : Absolument. Il faut rappeler ce que sont les deux sortes d'addiction, l'une avec substance, et l'autre sens, c'est-à-dire comportementale, comme l'addiction aux jeux vidéo, les achats compulsifs, etc. Dans les deux cas, l'élément central concerne la perte de contrôle de soi, qu'il s'agit d'identifier en fonction d'une série de critères diagnostiques.

Par exemple, le désir impérieux, irrésistible et intrusif de consommer une substance. Ou bien le désir ou les efforts persistants pour mettre un terme à une consommation ou pour la limiter, un critère très souvent présent. Ou encore le fait de consommer plus que voulu : par exemple, pour l'alcool, c'est la personne disant qu'elle va boire un ou deux verres, et qui descend finalement deux à trois bouteilles. Pour en revenir au sucre, on coche tous ces critères.

Le sucre influence les circuits cérébraux de récompense d'une manière similaire à celle observée lors de la consommation de drogues. Après seulement 12 jours de consommation de sucre, nous pouvons constater des changements majeurs dans les systèmes dopaminergiques et opioïdes du cerveau. En fait, le système

opioïde, qui est la partie du cerveau associée au bien-être et au plaisir, était déjà activée dès la première prise.

En quoi l'addiction au sucre se distingue-t-elle d'autres types d'addiction ?

La différence tient justement aux critères diagnostiques : plus ils sont nombreux, plus la dépendance est prononcée.

On juge qu'une addiction est faible quand elle coche de deux à trois critères. Elle est modérée de quatre à cinq critères, et sévère quand six critères et davantage sont présents. Pour le sucre, de même que pour l'alcool ou le tabac, la majorité des personnes affectées présentent une addiction modérée. La question du sevrage est un élément important : se passer de sucre est sans commune mesure avec le sevrage à l'alcool ou aux opiacés, mais cela peut varier selon les individus.

Et surtout, nos études et beaucoup d'autres ont montré et alerté : attention le sucre présente un potentiel addictif aussi important que celui des drogues les plus addictives chez l'homme entre autres alcool, cocaïne, héroïne, méthamphétamine.

On sait maintenant que la consommation chronique et prolongée de sucre entraîne, comme pour d'autres drogues, des modifications biologiques durables dans le cerveau.



Dr. Essoreke Tchaou, nutritionniste-diététicien

Comment a-t-on compris que le sucre était une substance problématique ?

La prise de conscience du problème date d'une petite dizaine d'années. On a constaté que l'épidémie d'obésité était liée à un changement radical de l'environnement alimentaire, avec l'abondance de produits industriels riches en sucres ajoutés, y compris les sodas. Et l'on a, alors, suspecté une perte de contrôle addictive chez une partie des surconsommateurs de sucre. Avec plusieurs pistes pour l'expliquer.

Dans la nature, où a évolué notre espèce humaine, on trouve des fruits qui contiennent peu de sucre, alors que l'industrie permet de fabriquer des produits très concentrés. Notre

organisme n'est pas préparé à ces fortes doses, et l'on peut faire un parallèle avec l'émergence de l'alcoolisme, qui date de l'invention des alcools forts, ou bien l'addiction à la cocaïne, absente au temps de la consommation des feuilles de coca.

De plus, notre organisme n'est pas apte à métaboliser de façon optimale le sucre sous forme liquide, celui proposé dans les produits de l'industrie agroalimentaire. Enfin, il n'y a pas de « gras et sucré » dans la nature. Or, cette association crée un stimulus gustatif puissant : une étude de neuro-imagerie vient d'ailleurs de montrer que le sucre couplé à du gras amplifie le signal d'activation du circuit de la récompense dans notre cerveau.

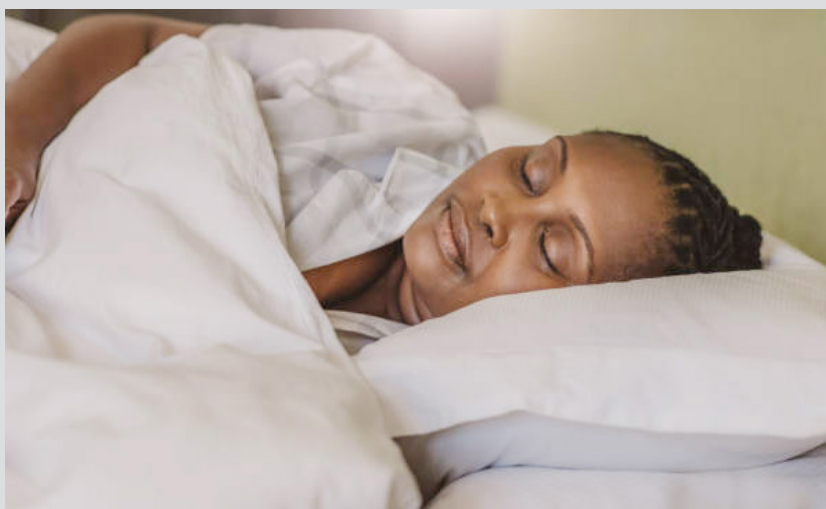
Propos recueillis par William O.

15 mars 2024/ Journée internationale du sommeil

Le bon sommeil est dans l'assiette

Des études scientifiques le confirment : un mauvais sommeil peut entraîner ou aggraver la prise de poids et la nutrition peut aussi influencer le sommeil ou l'état de vigilance. Le sommeil c'est la santé. Il est connu que certains aliments favorisent le bon sommeil et d'autres empêchent de bien dormir. Autrement dit, les habitudes alimentaires peuvent influencer le sommeil. Quelles peuvent être les interactions possibles entre sommeil et nutrition. Quels sont les aliments à recommander pour un bon sommeil ?

Bien dormir, c'est mieux vivre



Bien dormir, bon pour la santé

Le sommeil participe au bon équilibre de l'énergie. Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme. Il joue un rôle réparateur et régulateur. Dormir est indispensable à l'équilibre des sécrétions hormonales et métaboliques, au contrôle de glycémie, de l'appétit et plus généralement le poids. Plusieurs études épidémiologiques associent privation de sommeil et obésité chez

l'adulte et même chez l'enfant. Les liens entre sommeil et obésité sont en effet biologiques et comportementaux.

Plusieurs mécanismes régissent alors notre sommeil. Ainsi, tout individu a le devoir d'être à l'écoute de ses besoins pour bien respecter le rythme de son horloge biologique, identifier les différentes causes qui peuvent troubler son sommeil, notamment dans son environnement et ses habitudes.

Le sommeil est dans l'assiette



Bien manger pour bien dormir

La composition des repas et le moment auquel ils sont pris peuvent influencer le sommeil dans sa durée et son agencement (répartition des stades de sommeil). Une alimentation hypocalorique, faible en apport énergétique entraîne une modification du cycle veille-sommeil. Il est donc indispensable de respecter la prise des trois repas

dans la journée dont la composition variera selon qu'il s'agit du petit déjeuner, du déjeuner ou du dîner.

Il faut respecter quelques règles simples d'hygiène alimentaire peut alors améliorer la qualité de nos nuits, mais aussi permettre de mieux s'adapter à des horaires de travail tout en améliorant la vigilance.

Le manque de sommeil fait-il grossir ?

Nombreux sont ceux qui ignorent ou ne croient pas que le manque de sommeil favorise la prise de poids. Pourtant des études récentes ont mis en évidence le lien entre un temps de sommeil trop court (moins de 6 heures) et une augmentation de

l'IMC (Indice de Masse Corporelle),
chez l'adulte comme chez l'enfant.

Pour autant, les rythmes de vie nous conduisent à réduire le temps de sommeil. Il est vrai que le besoin habituel de sommeil varie selon les individus, mais il se situe très souvent entre 7 et 8 heures chez l'adulte.

Attention à l'alcool

En favorisant le relâchement du tonus musculaire, l'alcool facilite l'endormissement. Cependant, ce même relâchement du tonus musculaire favorise le ronflement et la survenue de troubles respiratoires

durant le sommeil dont les apnées. Ceci rend ainsi le sommeil instable et provoque des éveils au cours de la nuit surtout dans sa deuxième partie. L'alcool perturbe les cycles de sommeil. Il est conseillé d'éviter l'alcool le soir.

Sommeil réduit, grande faim

Le sommeil est la plus longue période au cours de laquelle on ne peut pas manger.

Pour résister à ce « jeûne naturel », les cellules adipeuses produisent pendant la nuit une hormone, appelée la leptine, qui fait disparaître la sensation de faim et augmente la dépense énergétique. À l'inverse, le jour, l'estomac sécrète une autre hormone, la ghréline qui stimule l'appétit.

La réduction du temps de sommeil a ainsi pour conséquence une diminution de la durée de la sécrétion de l'hormone induisant la satiété

(leptine) et une augmentation de celle favorisant la faim (ghréline). L'appétit va donc naturellement augmenter, conduisant à manger davantage avec une prédilection pour les aliments riches en sucres et en graisse.

A côté de ces facteurs hormonaux, le manque de sommeil peut entraîner une prise de poids par d'autres mécanismes : en allongeant la durée d'éveil, on augmente le temps disponible pour manger, en augmentant la fatigue et la somnolence, on réduit son activité physique et on favorise bien souvent le grignotage.

Respecter les 3 repas par jour



Favoriser l'équilibre alimentaire

Il est essentiel de respecter les 3 repas par jour basés sur les principes nutritionnels.

Ainsi, il est recommandé de consommer les familles d'aliments qui stimulent l'éveil telle que les protéines avant le travail (exemples:

viande, poisson) et de préférer les aliments riches en glucides (pâtes, riz) qui facilitent l'endormissement et le maintien du sommeil avant les périodes de sommeil. Fruits et légumes doivent être consommés à chaque repas afin de maintenir l'équilibre alimentaire.

Bien démarrer la journée avec un vrai petit déjeuner



Opter pour un bon petit déjeuner

Le petit déjeuner est indispensable pour bien démarrer la journée. Selon les diététiciens, ce repas doit couvrir au maximum 25% des besoins nutritionnels de la journée. Cela signifie que si on ne déjeune pas, on part déjà avec un déficit énergétique d'un quart des besoins. Il fournit à l'organisme, l'énergie et les nutriments

nécessaires pour démarrer la journée.

Ne pas prendre de petit déjeuner entraîne une altération des performances cognitives et mentales, de la vitesse de réaction et de l'attention. À contrario, le repas du midi est suivi d'une baisse de la vitesse de réaction et de la vigilance, qui accentue la tendance naturelle à la somnolence en début d'après-midi.

Suite à la page 5

Suite de la page 4

Manger trop gras altère le sommeil



Attention au gras

S'il semble évident que manger trop gras entraîne une prise de poids, les effets d'une alimentation trop grasse sur le sommeil sont moins connus.

Il semble qu'un régime trop gras modifie la sensibilité de l'organisme à une hormone, l'orexine (ou

hypocrétine) qui stimule l'éveil et participe à l'envie de manger.

Pendant la journée, une consommation trop importante d'aliments gras favorise la somnolence. Consommés le soir, les aliments gras, difficiles à digérer, entraînent une fragmentation du sommeil.

Privation de sommeil : attention au diabète

Une durée de sommeil inférieure à 6 heures expose davantage au risque de diabète, certainement en raison des perturbations endocriniennes liées à la privation de sommeil. Les études ont mis en évidence des modifications importantes du métabolisme du glucose

(sucre) après une privation de sommeil : baisse de 40% de la transformation du glucose dans l'organisme, diminution de 30% de la quantité d'insuline produite suite à la consommation de glucose, augmentation de 50% de la résistance à l'insuline, donc baisse de l'action de l'insuline.

Règles d'or alimentaires

Ne pas zapper le repas du soir : Si le corps n'a pas ingéré un apport énergétique suffisant, le sommeil en souffre. Il se fragmente, et l'on se réveille. Il faut manger le soir pour « tenir » jusqu'au matin. Un repas bien garni mais facile à digérer est bon pour le soir.

Protéines à midi et glucides lents le soir : les aliments riches en protéines, comme la viande, augmentent la vigilance, il vaut donc mieux les consommer à midi. Au dîner, les féculents (riz, pâtes alimentaires...) sont à

privilégier pour leurs glucides lents qui favorisent le sommeil. Les produits laitiers sont également conseillés.

Attention à la caféine et au tabac le soir : Les effets de la caféine mettent longtemps à se dissiper : la moitié de la quantité ingérée est encore présente dans le sang 4 ou 5 heures après la prise.

C'est pourquoi il vaut mieux éviter d'en consommer après 16h. Il est déconseillé de fumer à l'heure du coucher et lors d'un réveil nocturne car la nicotine est un stimulant semblable à la caféine.

Attention au choix des aliments au dîner



Manger léger le soir

Les repas du soir trop lourds, et trop riches en protéines et lipides, retardent l'endormissement. Se coucher avec l'estomac encore plein peut favoriser les reflux acides. Ainsi, le dîner ne devra pas être pris trop tôt sous peine de provoquer un réveil trop matinal pour

cause de faim, ni trop tard. En effet, la digestion entraîne une augmentation de la température du corps, d'autant plus que le repas aura été lourd et riche en protéines. Or, la baisse de la température interne est une condition indispensable au sommeil. Ainsi, il est conseillé de dîner 2 à 3 heures avant de se coucher.

Bonne hygiène de sommeil

Adopter des horaires de sommeil réguliers. Se coucher et se lever à des heures régulières facilite en effet le sommeil. Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille-sommeil. Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller le corps : exercices d'étirement, petit déjeuner complet. La pratique d'un exercice physique

régulier dans la journée favorise l'endormissement. Eviter l'exercice physique de nuit, surtout avant d'aller dormir. Se reposer ou faire une courte sieste en début d'après-midi. Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée. Choisir ses menus : préférer les sucres lents le soir et les protéines le midi.

Dossier réalisé par
Gamé KOKO & William O.

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.

La vitamine C empêche de dormir : vrai ou faux ?

La vitamine C, souvent vantée pour ses nombreux bienfaits sur la santé, est parfois sujette à des interrogations quant à ses effets sur le sommeil. Peut-elle réellement perturber le repos nocturne lorsqu'elle est prise en fin de journée ?



Les agrumes sont riches en vitamine C

La vitamine C, hydrosoluble est présente dans les agrumes tels que l'orange, le citron, la mandarine, le pamplemousse, la clémentine. C'est un puissant antioxydant qui soutient le

système immunitaire et aide à lutter contre les infections. En plus de ses propriétés antioxydantes, la vitamine C favorise la synthèse du collagène, essentiel à la santé de la peau, des os, des cartilages

et des vaisseaux sanguins. De plus, elle facilite l'absorption du fer non héminique. Ce qui en fait un élément clé pour les personnes souffrant d'anémie ferriprive.

En combien de temps agit la vitamine C ?

La vitamine C étant hydrosoluble, elle est rapidement absorbée par l'intestin grêle et circule rapidement dans le sang pour remplir ses diverses fonctions. Cependant, elle n'est pas stockée dans l'organisme et est excrétée dans les urines après utilisation. Sa demi-vie, c'est-à-dire le temps nécessaire pour que sa concentration sanguine diminue de moitié, est relativement courte, d'environ 2 à 3 heures chez les personnes en bonne santé.

Inconvénients de la vitamine C sur le sommeil

Contrairement à la croyance populaire, aucune preuve scientifique n'indique que la vitamine C perturbe le sommeil. La vitamine C n'a aucun effet néfaste sur le sommeil. En fait, plusieurs études

suggèrent même que la vitamine C peut avoir des effets bénéfiques sur le sommeil. Par exemple, elle peut contribuer à réduire le stress oxydatif, diminuer le taux de cortisol (hormone du stress) et favoriser la production de sérotonine, précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Prendre de la vitamine C le soir avant de dormir

Il n'y a aucune raison d'éviter de prendre de la vitamine C le soir. Des études sur des rats et des volontaires humains en bonne santé n'ont montré aucun changement dans le cycle du sommeil après la prise de fortes doses de vitamine C avant le coucher. Cependant, certaines personnes sensibles peuvent ressentir une gêne à l'endormissement en prenant des suppléments vitaminiques le soir. Dans ce cas, il est recommandé de les prendre le matin ou en milieu de journée.

Source : « Taille de l'effet de la vitamine C sur les indices de qualité du sommeil », Oxford Academic, 1^{er} octobre 2021

SantéFocus

Source : Institut National du Sommeil et de la
Vigilance (INSV-France)

Betterave rouge : efficace érection

Des études montrent que la betterave rouge agit comme le viagra en augmentant les niveaux d'oxyde nitrique dans l'organisme, ce qui à son tour dilate les vaisseaux sanguins et augmente le flux sanguin vers le pénis.

Les betteraves rouges sont naturellement riches en nitrates, qui sont transformés en nitrites dans la bouche quand on les mange. Les carottes, la laitue sont également riches en nitrates, mais la racine de betterave a le plus haut niveau de nitrates de tous les légumes.

Les scientifiques croient que la teneur en bore de la betterave rouge peut aider à maintenir des niveaux adéquats des hormones impliquées dans la sexualité. Le bore, un minéral abondant dans les betteraves rouges, qui contribue à augmenter la production d'hormones sexuelles, augmenter la libido, améliorer

la mobilité du sperme et favoriser la fertilité. De plus, étant riche en fer et en potassium, la betterave rouge maintient un système reproducteur sain. Attention cependant à une trop forte consommation.

Recette 1 : 2 betteraves rouges 1 carotte, Jus d'une orange, Jus d'un demi-citron. Mixer le tout dans un mixeur et en boire chaque jour à volonté.

Recette 2 : 1 betterave rouge, la laitue, 1/4 de citron, un morceau de gingembre. Mixer le tout dans un mixeur. Le prendre au moins 2 fois par semaine.

Boire de jus de betterave rouge avant de faire de l'exercice ou une activité intense est considéré comme un moyen infallible d'améliorer l'endurance et les niveaux d'énergie.



Un bon légume aphrodisiaque

par Gamé Koko

Qu'est-ce que l'endométriose ?



Dr Kafui Dédé
Bénédicta Améwoui

Gynécologue Obstétricienne

Certaines maladies exclusivement féminines demeurent de véritables énigmes. C'est le cas, par exemple, de l'endométriose, un dysfonctionnement de l'endomètre encore mal diagnostiqué et pour lequel les traitements efficaces restent à l'étude. L'endométriose est une maladie gynécologique inflammatoire chronique qui provoque, entre autres, des douleurs intenses dans le bas-ventre

C'est quoi l'endomètre ?

L'endomètre est la couche muqueuse interne de l'utérus dont le rôle principal est d'accueillir l'œuf fécondé. Sous l'influence des hormones ovariennes,

l'endomètre change d'épaisseur selon la phase de cycle. C'est comme une mue qui se produit tous les mois au moment des règles, causant les écoulements sanguins des menstruations. Ensuite, l'endomètre se reconstitue pendant les 28 jours du cycle et ainsi de suite. Lorsqu'il n'y a pas de fécondation, l'endomètre se désagrège pour s'évacuer à l'extérieur par le vagin. Ce phénomène est appelé communément « les règles ».

Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est caractérisée par la présence des cellules de l'endomètre en dehors de la cavité utérine. Elles peuvent se retrouver dans le myomètre, ce qui entraîne les adénomyoses ou dans l'ovaire causant des kystes endométriosiques. Ces cellules peuvent se retrouver également dans les trompes, l'intestin, au niveau du tube digestif ou du rectum. C'est dans ce cadre-là qu'on parle d'endométriose. Cela peut causer de douleurs intenses, des troubles gynécologiques, urinaires et digestifs selon l'endroit où s'est implanté l'endomètre.

Qui est affecté par l'endométriose ?

L'endométriose affecte les femmes pendant leurs années reproductrices environ de 20 à 40 ans. Maladie gynécologique et chronique, l'endométriose touche environ 1 femme sur 10 de nos jours.

Qu'est-ce qui peut provoquer une endométriose ?

On ne peut pas dire ce qui la provoque. Mais il y a des théories. C'est comme si les

cellules de l'endomètre qui sont dans la cavité utérine, au lieu de se transformer en règles, passent à travers les trompes, et se logent dans les ovaires, dans la grande cavité abdominale, dans le tube digestif. On ne sait pas pourquoi. On connaît juste ses conséquences : l'endométriose.

Comment savoir si on souffre de cette maladie ?

Le symptôme principal de l'endométriose c'est la douleur pelvienne. Si la femme a des dysménorrhées, c'est-à-dire des règles extrêmement douloureuses, des dyspareunies, des douleurs lors des rapports sexuels ; elle a tout le temps mal. Avant ses règles proprement dites, elle a des petits saignements. Ces 3 signes peuvent indiquer une endométriose. On peut demander certaines analyses qui peuvent orienter.

Les femmes touchées par l'endométriose souffrent aussi parfois de troubles digestifs. Maux de ventre à répétition et problèmes de transit peuvent être quotidiens, comme la diarrhée ou la constipation.

Une maladie difficile à diagnostiquer ?

Les médecins ont souvent des difficultés à la nommer car l'endométriose revêt des formes variées. Différents médecins peuvent orienter le diagnostic en fonction de leurs connaissances de la maladie. Certains gynécologues sont spécialistes de l'endométriose mais ils ont tout de même besoin de faire passer des examens pour pouvoir rendre un diagnostic définitif. Une bonne échographie pelvienne oriente et la coelioscopie pelvienne confirme.

L'endométriose est une source d'infertilité ?

C'est une pathologie assez fréquente qui affecte la qualité de vie de la femme qui en souffre, de par ses manifestations. La douleur peut vraiment déstabiliser la vie d'un couple, et la femme elle-même. Cela peut entraîner aussi des infertilités.

Il y a des endométrioses minimes, des endométrioses modérées au cours desquelles les femmes sont tombées enceintes. Souvent c'est dans les formes sévères que vraiment l'infertilité est de mise. Certaines femmes ne pourront pas concevoir que grâce à la fécondation in vitro (FIV).

Peut-on prévenir l'endométriose ?

On ne peut pas prévenir. Pour les femmes, elles ont des douleurs pelviennes intermittentes qui évoluent avec l'âge.

Plus on avance en âge, plus les douleurs deviennent de plus en plus intenses. Les traitements existent. Cela soulage les douleurs. Cela va du médical à la chirurgie surtout coelioscopique.

Un conseil à toutes les femmes

Le conseil que je peux donner aux femmes, quand elles ont des douleurs intermittentes au niveau du bas ventre ce n'est pas qu'une infection.

Il peut s'agir d'une endométriose. Il vaut mieux consulter un gynécologue pour faire les explorations qui sont adaptées et voir de quoi il s'agit pour qu'on les prenne mieux en charge

Propos recueillis par William O.

Revue des performances 2023 de la DPS Golfe

La Direction préfectorale de la santé de Golfe a organisé du 6 au 9 février 2024 à Lomé la Revue des performances 2023 et Micro Planification des activités 2024. La cérémonie d'ouverture de cet atelier a été présidée par le secrétaire général de la préfecture du Golfe, Bernard Lébéné Djagbavi. C'était en présence du maire de Golfe 2, des chefs de sections et des chargés de programmes de la direction régionale de santé du Golfe, ainsi que des responsables des formations sanitaires et des partenaires du district préfectoral.



Photo de famille lors de la revue

Cet atelier de quatre jours s'est inscrit dans le cadre de l'évaluation annuelle prévue

par le nouveau plan de développement sanitaire 2023-2027 du ministère en charge de la santé, ainsi que dans la

mise en œuvre des activités sanitaires programmées dans le district et les Unités de soins périphériques. L'objectif principal de cette revue est d'évaluer les activités planifiées et réalisées en 2023 par toutes les structures sanitaires du district du Golfe. Il s'agit également d'évaluer les performances du système de santé au niveau de la préfecture du Golfe à travers les objectifs de développement durable (ODD) et d'autres indicateurs définis dans le Programme National du Développement Sanitaire (PNDS).

Au cours de la rencontre, des présentations, des exposés et des débats ont permis aux participants, incluant les acteurs et partenaires, de mesurer les progrès réalisés et d'identifier les lacunes au niveau du district. Ce forum d'échanges et de partage d'expériences a visé également à proposer des solutions pour améliorer les indicateurs essentiels dans l'intérêt de la population.

Selon, Dr Koffi Agbetiafa, Directeur de la DPS-Golfe, cette évaluation annuelle a offert l'opportunité au district du Golfe, qui compte 24 formations sanitaires, de relever et d'améliorer ses performances. De plus, elle a permis d'identifier les difficultés et contraintes liées à la mise en œuvre des recommandations formulées au cours de l'année 2023. Les conclusions tirées de ces travaux ont servi de mesures correctives pour valider les données du rapport en vue de la revue annuelle sanitaire préfectorale.

Cet exercice a permis d'apprécier l'évolution des indicateurs de performance de l'année 2023. « Avec le rapport analytique des activités de l'année précédente, nous avons évalué le niveau de réalisation de nos plans d'actions opérationnels au cours de l'année écoulée, et planifions les activités de 2024 de la DPS du Golfe pour contribuer à la réussite de l'Assurance Maladie Universelle (AMU) de qualité », a précisé Dr Koffi Agbetiafa.

par Raymond DZAKPATA

INAM : Célébration de la 5^{ème} édition des universités du 3^{ème} âge » à Sokodé



Vue des officiels et des autorités traditionnelles



Vue de l'assistance

SantéReportage

Source : ATOP

La préfecture de Tchaoudjo a accueilli le jeudi 7 mars la 5^{ème} édition des « universités du 3^{ème} âge ». L'évènement est organisé par l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) avec l'appui du gouvernement, et le partenariat des organismes de protection sociale, les organisations de la société civile qui œuvrent pour le bien-être des personnes âgées ainsi que les associations de seniors.

Les universités du 3^{ème} âge ont pour objectif de créer un cadre d'informations, d'échanges et de sensibilisation sur la santé et le bien-être des seniors, et de mobiliser les acteurs du 3^{ème} âge pour la prévention et la promotion de la santé. Il s'agit de promouvoir les bonnes pratiques sanitaires auprès des personnes âgées, sensibiliser ces derniers sur les maladies liées au 3^{ème} âge et les dangers de l'utilisation des faux médicaments. Il est également question d'inciter les seniors à promouvoir la paix et la cohésion

sociale au sein de leurs communautés et de favoriser un partage d'expériences entre eux sur les problématiques liées au vieillissement de la population.

Cette édition est placée sous le thème « *Tenir les promesses envers les personnes âgées* ». Les participants ont été entretenus par des panélistes sur **l'alimentation qu'il faut pour les sujets diabétiques et hypertendus du 3^{ème} âge ; les dangers de la consommation de faux médicaments et de l'alcool chez les personnes âgées. Ils ont été également renseignés sur l'Assurance Maladie Universelle (AMU), les rôles des personnes âgées dans le renforcement de la cohésion sociale et les prestations de l'INAM concernant la prise en charge des seniors par l'assurance maladie.**

Le préfet de Tchaoudjo, Col. Mompion Matéindou a souligné l'importance de l'INAM dans la vie des personnes âgées, en assurant un accès aux soins de santé, en

réduisant les coûts médicaux et en offrant une sécurité financière. « *Les universités du 3^{ème} âge offrent non seulement l'opportunité de rompre avec la monotonie et l'isolement mais elles constituent également un cadre de prédilection, de retrouvailles, de partage d'expériences, de sensibilisation et surtout d'écoute des experts sur les attitudes et comportements à adopter par les seniors pour prolonger davantage leur survie* », a-t-il affirmé.

Le représentant du directeur général de l'INAM, Dr Amoussou Kouété-Têko a relevé que les organisations de la société civile et les institutions, pour apporter leurs contributions aux actions du gouvernement, mènent également des activités sur le terrain pour sensibiliser l'opinion sur la situation des seniors.

Pour lui, c'est dans cette optique que l'INAM qui assure la prise en charge sanitaire de 484 000 personnes dont plus de 44 000 seniors à travers le mécanisme d'assurance

maladie, a initié en 2017 un évènement dénommé « *Les universités du 3^{ème} âge* ». Dr Amoussou a précisé que cette initiative, en phase avec les actions du gouvernement, s'inscrit dans sa politique de prévention et de promotion de la santé au profit de ces cibles dans un contexte de mise en place de l'Assurance Maladie Universelle (AMU). Il a affirmé que les personnes âgées étant plus exposées aux pathologies, sont les premiers bénéficiaires de l'assurance maladie dont les avantages ne sont plus à démontrer.

Le représentant des personnes âgées, Famah Ouro-Djobo a remercié l'INAM et ses partenaires pour leur initiative. Il a invité ses pairs seniors à tirer le meilleur profit des échanges pour faciliter leur quotidien tout en mettant aussi en pratique les conseils des panelistes afin de garder une meilleure santé malgré leur âge avancé. Après Lomé et Kpalimé, Sokodé, l'évènement a été également célébré les 9 et 12 mars respectivement à Kara et Dapaong.

Renforcer la nutrition chez diabétiques, enfants et adolescents, et personnes âgées

L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a procédé à la validation du rapport d'étude sur l'état des systèmes alimentaires au Togo, ainsi que des guides nutritionnels pour les personnes diabétiques, les enfants et adolescents, et les personnes âgées. C'était lors d'un atelier national tenu du 14 au 15 mars 2024 à Lomé. La rencontre a regroupé des experts, décideurs politiques et parties prenantes de divers secteurs liés à l'alimentation et à la santé.



Vue de l'assistance lors de l'atelier

La pandémie de Covid-19 a perturbé les chaînes d'approvisionnement alimentaire, entraînant des pénuries temporaires de denrées alimentaires de base et des hausses de prix, ce qui a eu des répercussions sur la capacité des ménages à accéder à une alimentation adéquate. De plus, la crise russo-ukrainienne a soulevé des inquiétudes quant à la disponibilité future des ressources alimentaires à l'échelle mondiale, notamment pour les pays qui dépendent des importations alimentaires. Il est devenu impératif pour le pays de repenser son système alimentaire afin de le rendre plus résilient face aux chocs extérieurs, tout en veillant à ce qu'il soit durable sur le plan environnemental et économique. C'est dans ce cadre que le projet « *Appui au Renforcement des Systèmes Alimentaires et de la Nutrition au*

Togo (RSAN-TOGO) » a été élaboré et mis en œuvre par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) pour une durée de 23 mois.

Parmi les activités à réaliser figure une étude complète de l'état des systèmes alimentaires et l'élaboration de guides nutritionnels adaptés à chacun des groupes suivants : personnes diabétiques, enfants et adolescents scolaires, et personnes âgées. Le chargé de programmes de la FAO au Togo, Dr Djiwa Oyétoundé, a souligné l'importance de ce projet dans le contexte de la réalisation des Objectifs de Développement Durable des Nations Unies, en particulier l'objectif de mettre fin à la faim, d'assurer la sécurité alimentaire, et d'améliorer la nutrition.

« *Nous sommes en train de valider l'état des lieux pour le Togo, qui comprend la situation actuelle des politiques,*

des stratégies qui sont en place, des opportunités, des contraintes et surtout les voies pour aller vers des systèmes alimentaires plus durables, plus efficaces et plus résilients. Parallèlement à ce travail, nous avons senti la nécessité de nous focaliser sur trois domaines de nutrition. Aujourd'hui, le diabète est devenu un fléau mondial, et au Togo particulièrement, il est également lié au problème de nutrition. Nous avons observé que les adolescents et les enfants commencent par mal se nourrir dès le bas âge. Comment éduquer les enfants à l'école à bien manger, les personnes âgées à bien se nourrir et les personnes diabétiques ? C'est le moment de proposer des guides nutritionnels spécifiques à ces trois catégories. Ce rapport et ces guides nutritionnels sont des outils essentiels pour orienter les politiques et les interventions visant à améliorer la nutrition et la santé des populations au Togo », a déclaré le Dr Djiwa Oyétoundé, lors de son discours d'ouverture.

Promouvoir une alimentation saine et équilibrée

Un aspect essentiel de cet atelier a été également la présentation et la validation des guides nutritionnels spécifiques pour trois cibles prioritaires : les personnes diabétiques, les enfants et adolescents, et les personnes âgées. La prévalence croissante des maladies non transmissibles telles que le diabète, le cancer et les maladies cardiovasculaires est une préoccupation majeure pour les autorités sanitaires et les professionnels de la santé au Togo. Le diabète, en particulier, est devenu un problème de santé publique majeur, avec un taux de prévalence passant

de 2,6 % en 2010 à un taux de 6 % en 2021.

Ces guides fournissent des recommandations pratiques et adaptées à chaque groupe pour promouvoir une alimentation saine et équilibrée, contribuant ainsi à la prévention des maladies et à l'amélioration du bien-être général.

L'un des consultants de l'étude, Amouzou Kousanta, Professeur titulaire en nutrition et sécurité alimentaire, a partagé ses insights sur les défis spécifiques auxquels sont confrontées les populations togolaises en matière de nutrition, soulignant l'importance de solutions adaptées pour adresser ces défis de manière efficace et durable.

« *Il est important de revisiter constamment notre système alimentaire pour le rendre plus résilient et l'adapter aux réalités évolutives, notamment face aux changements climatiques et aux problèmes mondiaux. Ainsi, notre travail consiste à identifier les améliorations possibles au niveau des maillons de ce système alimentaire. Nous avons ainsi formulé des recommandations pour que notre système alimentaire s'aligne sur nos réalités locales. Il est crucial que le système alimentaire repose sur ce que nous pouvons produire localement et ce que nous pouvons promouvoir pour la consommation locale* », a déclaré Amouzou Kousanta.

L'adoption officielle du rapport d'étude sur les systèmes alimentaires au Togo et des guides nutritionnels associés, marquera ainsi une étape importante dans les efforts visant à promouvoir une alimentation saine, durable et accessible pour tous les Togolais.

par Raymond DZAKPATA



Yiim



8220

centre d'appel INAM

ASSURANCE MALADIE

Informations - Conseils - Plaintes - Réclamations

Contactez le centre d'appel de l'INAM

Le **8220** est joignable:

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

Appelez le **8220**

sur les réseaux
Togocom et Moov Africa

INAM, à votre écoute