



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



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 800 du 29 Janvier 2025

« Akpan » : savoir consommer sans risques



3 UN PLAT COMPOSE DE DEUX BOULES D'AKPAN, POISSONS FRITS, PIMENT ET OIGNONS

Inauguration de l'annexe de
l'hôpital Dogta-Lafiè à Kara

7



2 super tisanes
pour une érection durable

4



Période de chaleur :
alimentation à privilégier

3



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie Djidjolé	Djidjolé
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
Superette « Tout pour la vie »	Agoè Légbassito
SANTE-EDUCATION	Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important. La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace. Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.

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

Stagiaire
Yendoumi KOLANI

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

Revue des performances 2024 du district sanitaire d'Agoè-Nyivé

Le district sanitaire d'Agoè-Nyivé a organisé du 21 au 23 janvier 2025 à Lomé sa revue annuelle de performance 2024 couplée de l'élaboration des Plans d'Action Opérationnels 2025. Le but de cet atelier est de contribuer à l'amélioration de la santé de la population du district sanitaire d'Agoè-Nyivé. L'atelier regroupe d'une part les responsables de formations sanitaires publiques accompagnés du responsable de la maternité, les comptables, un membre du COGES et d'autres part les structures privées, l'équipe cadre régionale, les partenaires.



Vue partielle des participants

La mise en œuvre du PNDS impose à la fin de chaque année une revue annuelle à chaque niveau conformément au cadre de suivi et évaluation pour faire le point de la mise en œuvre du PAO basé sur l'analyse des goulots d'étranglement et ainsi faciliter la re programmation des activités pour l'année suivante. Le district sanitaire d'Agoè-Nyivé n'est pas en marge de ce processus décrits.

Durant 03 jours, les participants ont apprécié le niveau d'atteinte des principaux indicateurs de performance, identifié les points forts, les points à améliorer, les goulots d'étranglements qui entravent la mise en œuvre des activités dans le district sanitaire d'Agoè-Nyivé. Ils ont aussi proposé des approches de solutions et formuler des recommandations pour faire face aux problèmes et insuffisances.

Pour Dr. Tchilalou Tagba-Péléï, Directrice Préfectorale de la Santé (DPS Agoenyivé), « cette revue annuelle nous a permis de faire le bilan des activités des structures sanitaires d'Agoè-Nyivé pour le compte de l'année 2024, d'évaluer le niveau d'atteinte des objectifs, d'identifier ensemble les goulots d'étranglement afin de proposer les mesures

correctrices. On a mis également à profit ces trois journées pour présenter le plan d'action opérationnel pour le compte de l'année 2025 des structures sanitaires et à l'échelle du district. »

Cette rencontre a été meublée par les travaux de groupe, la présentation en plénière des rapports sur la base des indicateurs de performance, les communications, des échanges sur les sujets spécifiques, et sur l'analyse des problèmes. Des propositions de piste de solutions ont seront également faites pour plus de résultats à venir.

La Directrice Régionale de la Santé (DRS) Lomé-Commune, représentant le ministre en charge de la santé, Josée Yawa Djatugbé Apetsianyi, a exhorté les participants à un travail bien fait. Elle a invité les professionnels de la santé à adopter des comportements responsables dans leurs activités au quotidien. Dans son intervention, la DRS a mis l'accent sur la vision du gouvernement, à travers l'assurance maladie universelle, qui entend œuvrer pour la santé de la population.

par William O.

ils ont dit...



Dr Dédé Kafui Benedicta Améwoui

Gynécologue Obstétricienne,
Responsable de la Clinique
Group Medical (Togo)

« La ménopause étant une situation physiologique, il n'existe pas de moyen pour l'éviter. Par contre, il existe un traitement de la ménopause dont l'objectif est de limiter l'inconfort lié aux symptômes d'une part et d'autre part d'empêcher l'avènement des pathologies

dues à la suppression de la production hormonale.

Dont on peut citer :

l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires, le cancer de l'endomètre et du sein...

Pour traverser au mieux la ménopause la femme doit adopter une bonne hygiène de vie, une nutrition saine, en privilégiant les fruits et légumes, une activité physique adaptée et régulière. Ce traitement concerne aussi l'utilisation des médicaments à base d'hormones ou complément alimentaire. Sans oublier une consultation médicale spécialisée. »

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 27/01/25 au 03/02/25

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPOUQUET - BOIGNY à Bè Kpénéhou	70 45 25 03
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, Av. de la Libération, près du PRÉT À MANGER	70 20 00 00
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
LA RUCHE	Attigéou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Afiao Apédokoé Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
WASTINE	Adidogomé logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
YESHUA	AGOE Vakpossito, entre le CMS Mur et le CMS Maranatha	98 77 21 50
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann d'Orabank	70 49 96 55
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiowi Carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Toyé en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Kplikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	90 82 67 67
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94
SAINT PIO	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	93 40 40 40
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA et du CHR Assahoun	92 10 11 11

« Akpan » : savoir consommer sans risques

Parmi ces aliments dont on est sûr de la consommation régulière manger au Togo, figure « Akpan »: douce, une denrée à texture lisse, coloration blanche et au goût plus ou moins fermenté selon le procédé de production. « Akpan » est une pâte issue de grains de maïs ayant subi un trempage dans de l'eau sur des heures avant de passer au moulin. La première pâte issue du moulin subit une fermentation courte ou prolongée selon que l'on veuille avoir en fin de cuisson un goût neutre ou fermenté. Après la fermentation suit l'étape de tamisage qui sépare le son de l'amidon de maïs. C'est cette pâte d'amidon qui sera cuite pour fournir la denrée Akpan. Une boule d'Akpan peut coûter environ 50 ou 100 francs CFA. « Akpan » s'accompagne, généralement, des sauces épicées ou légumes. Ce qui permet de diversifier les apports nutritionnels.

Maïs, aliment de base

Le maïs est une céréale excellente pour la santé. Sa farine est sans gluten et contient des protéines, des vitamines, du potassium, du phosphore, du magnésium et un peu de matières grasses. Il est destiné à tous les âges. Les principaux éléments chimiques macronutriments qui entrent dans sa constitution sont le glucide sous forme d'amidon, environ 70% de son poids et de protéines diverses pour 12% de son poids. Le reste de sa composition est un mélange d'huile, de fibres alimentaires, de petites quantités de glucides, de sucre et de sels minéraux.

Valeur nutritionnelle

Akpan est généralement préparé à partir de farine de maïs ou de sorgho, qui sont des sources importantes de glucides complexes. Ces céréales fournissent

également des fibres, des vitamines B, et des minéraux essentiels, contribuant ainsi à une alimentation équilibrée. Grâce à sa préparation par fermentation, « Akpan » est généralement bien toléré par l'organisme, même par ceux qui peuvent avoir des sensibilités digestives aux produits glucidiques. Grâce à sa composition en glucides, « Akpan » est une source d'énergie rapide, ce qui le rend particulièrement adapté pour les périodes de forte chaleur où l'apport énergétique l'hydratation est cruciale.

Utiliser les feuilles végétales pour emballer « Akpan »

Les feuilles végétales dont celles du bananier protègent soigneusement la boule dure. Les feuilles étudiées constituent des sources importantes de protéines, de lipides et de fer. Elles renferment également des molécules bioactives telles que les tannins, les composés réducteurs, les anthocyanes, les flavonoïdes, les mucilages et les coumarines qui sont des principes actifs utilisés dans le traitement de certaines pathologies humaines. Ces différents composés sont transférés des feuilles vers les produits emballés. La conservation d'« Akpan » consommation de ces espèces de dans ces feuilles végétales présente donc un intérêt du point de vue nutritif, surtout qu'elles ne présentent moins de risque de toxicité. Il est souhaitable que ces différentes espèces de feuilles soient domestiquées afin d'en disponibiliser à plein temps. De nos jours, en lieu et place des feuilles, Mais aujourd'hui, c'est dans de l'emballage plastique transparent ou parfois des bols plastiques opaques que « Akpa » n est malheureusement conservé. « Akpan » préparé chaud et emballé dans les sachets plastiques, fabriqués à base



Un plat d'Akpan

des matières chimiques, est dangereux et cancérigène pour la santé.

Attention

« Akpan », issu de pâte d'amidon de maïs ou mil, est riche en glucides, principalement sous forme d'amidon, ce qui peut entraîner une élévation rapide de la glycémie après ingestion. Environ 70% de sa composition est constituée d'amidon, ce qui contribue à son effet sur le taux de sucre dans le sang. La consommation excessive d'« Akpan » peut favoriser l'hyperglycémie. L'apparition de maladies telles que le diabète et l'obésité. Il est recommandé aux personnes diabétiques de contrôler leur consommation d'« Akpan » pour éviter des fluctuations importantes de leur glycémie. Pour minimiser les effets glycémiques, il est conseillé d'une part, de manger « Akpan » avec des sauces légumes (aloman, gboman, awonto, essrou, moringa) afin d'en réduire le potentiel hyperglycémiant et d'autre part de privilégier sa consommation en journée.

Il faut éviter de manger « Akpan » le soir avant de se coucher et de privilégier sa consommation au déjeuner. Cela permet afin de mieux gérer les niveaux de sucre dans le sang tout au long de la journée. « Akpan » a un index glycémique élevé c'est à dire qu'il passe vite dans le sang après ingestion et élève la glycémie. Car après séparation du son de l'amidon, son amidon devient du sucre rapide contrairement à la pâte qui a amidon + son au complet. De la façon dont le sucre d'« Akpan » passe vite dans le sang, de cette manière il disparaît vite : ce qui est bon pour le diabétique. La pâte de maïs ou de mil entretient la glycémie car ne disparaît pas vite d'où moins recommandé devant « Akpan ».

« Akpan » est particulièrement populaire pendant la saison sèche, où il est recherché pour ses propriétés désaltérantes. Sa consommation pendant cette période aide à maintenir l'hydratation.

Article validé par Mathieu Tobossi,
Spécialiste en Hygiène et Qualité
alimentaire (Lomé)

Santé Chronique

par William O.

Période de chaleur : alimentation à privilégier

La chaleur fatigue le corps. Elle peut être responsable de déshydratation. Elle est encore plus difficile à supporter quand elle dure plusieurs mois, surtout si la température reste élevée, comme c'est le cas actuellement au Togo. Qu'est-ce qu'il faut boire et manger quand il fait (très) chaud pour éviter la déshydratation ?



Une femme boit de l'eau

Les aliments qui favorisent l'hydratation sont ceux dont la teneur en eau est élevée, notamment les fruits et les légumes frais moins riches en sucre, à savoir : la pastèque, la pomme, le céleri, la tomate, la courgette, la laitue, l'aubergine, le melon, les épinards, le concombre qui est d'ailleurs l'aliment solide le plus riche en eau puisqu'il en contient plus de 60%. Ils sont faciles à digérer et fournissent des minéraux essentiels à l'organisme.

Le corps étant composé à 65% d'eau, une mauvaise hydratation peut entraîner un dérèglement de l'organisme et provoquer une fatigue importante ou des maux de tête. Ainsi l'eau demeure la meilleure boisson pour l'organisme la plus désaltérante et hydratante. Donc, il faut avoir cette habitude de boire de l'eau, même si on n'a pas la sensation de soif.

Quels sont les aliments à consommer ?

En cette période d'intense chaleur, afin de permettre à l'organisme de compenser

les pertes de minéraux évacués lors de la transpiration, lors des mictions et de limiter les dépenses énergétiques nécessaires pour la digestion, il est conseillé de privilégier la consommation des aliments riches en vitamine C, comme le pamplemousse, le citron, la mandarine, l'orange.

Cette vitamine permet de booster l'organisme contre la fatigue et permet au corps de mieux réguler sa température. Mais le plus important c'est de s'hydrater abondamment en buvant au moins 1,5 litre d'eau/jour, c'est-à-dire au moins 10 verres d'eau/jour.

En effet, lorsque la sensation de soif apparaît, c'est que la déshydratation est déjà entamée, ainsi il faut boire même sans sensation de soif, cela favorise la sudation qui abaisse la température de surface du corps. Donc, il est bien d'avoir toujours une bouteille d'eau ou de liquide à portée de main. Il est également conseillé de boire les jus moins sucrés en les diluant avec de l'eau car les liquides peu sucrés sont mieux absorbés.

Quels sont les aliments à éviter ?

En période de grande chaleur, l'organisme se protège et abaisse son niveau d'appétit dans le but de réduire sa température corporelle. Certains aliments plutôt lourds à digérer peuvent accaparer une bonne part de l'énergie et sont à éviter. Il s'agit notamment : **des boissons alcoolisées qui accélèrent la déshydratation du corps, de l'excès du café, thé, des boissons diurétiques, c'est-à-dire qui entraînent une augmentation de la sécrétion urinaire chez certaines personnes, à cause de la caféine. Ce qui a pour conséquence la déshydratation du corps. Il faut éviter des boissons sucrées/les sodas car elles sont riches en sucre et font baisser le niveau d'hydratation du corps, des eaux gazeuses ou pétillantes qui contiennent un taux important de sodium et de sel. Leur consommation provoque une déshydratation du corps. Il faut aussi éviter de consommer des aliments trop gras (viandes, omelettes), des aliments trop sucrés (bonbons, gâteaux, pâtisseries), des fritures, viandes transformées et charcuteries: à cause de leur teneur en sucre, huile et sel trop élevée. Ces aliments augmentent la température corporelle et accélèrent la déshydratation.**

On a l'habitude de consommer de l'alcool (bière bien glacée, de la liqueur), des sodas bien glacés ou même de la glace pendant la chaleur pour se désaltérer ?

Est-ce que c'est conseillé ?

Sous l'effet de la forte chaleur, on a effectivement tendance à se ruer sur les glaçons. Les boissons trop glacées, même la glace, sont en réalité déconseillées et contre-productives pour se rafraîchir puisque cela crée un petit choc thermique avec le corps qui va produire de l'énergie pour temporiser et donc nous donner chaud. Ainsi, l'organisme se retrouve fatigué par tous les efforts qu'il aura mobilisés pour retrouver sa température initiale.

En plus de fatiguer l'organisme,

l'ingestion d'une boisson trop glacée a un impact sur la digestion et peut provoquer des maux de ventre liés à une réduction des vaisseaux sanguins. C'est d'ailleurs pour cela qu'il n'est pas conseillé non plus de prendre des douches très froides lors de fortes chaleurs.

Pour s'hydrater efficacement en période de canicule, il faut boire une eau plate, ni trop chaude, ni trop fraîche, dont la température est comprise entre 12 et 14°C.

Quels autres conseils alimentaires pour affronter de façon efficace la chaleur ?

Il convient, pour affronter de façon efficace la chaleur: d'avoir une alimentation diversifiée en consommant les trois groupes d'aliments (aliments énergétiques de base, aliments protecteurs et régulateurs, aliments constructeurs et réparateurs), tout en privilégiant les aliments qui contiennent beaucoup d'eau, éviter de manger les repas chauds, surtout à l'heure du déjeuner, et de s'exposer trop au soleil, notamment entre 11h et 16h.

Avec la transpiration, on perd non seulement du liquide, mais aussi des électrolytes importants tels que le magnésium, le potassium, le sodium et le calcium. Donc il faut consommer des aliments riches en ces éléments minéraux. Il faut aussi privilégier les méthodes de cuisson à la vapeur, la cuisson en sauce plutôt que rôtis ou frits : les nutriments sont ainsi préservés et on ne surchauffe pas la maison en allumant le four. Boire fréquemment. Consommer des repas légers car cela nécessite moins d'énergie pour la digestion et limite ainsi la production de chaleur interne. Pratiquer les séances de sport très tôt le matin ou tard le soir et éviter les activités physiques intenses.

Source : Wend-Lassida Michel
Eric Kiemdé, Nutritionniste médical
en pédiatrie au Centre Hospitalier
Régional (CHR) de Dori (Burkina Faso)

Santé Alimentation

par Elom AKAKPO

Interview du Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la Clinique «Floreal» à Lomé

« Non traité, le panaris peut évoluer vers un abcès, une atteinte du muscle cardiaque, ... et entraîner un décès »

Le panaris est une infection cutanée et sous-cutanée, des tissus situés sous la peau d'un doigt généralement autour de l'ongle. L'infection est due à une bactérie, le plus souvent un staphylocoque doré. Le panaris atteint le plus souvent les doigts des mains et rarement les orteils. Quelles sont les personnes à risques ? Comment se manifeste-t-il ? Quel traitement adopter ? Réponses dans cette interview avec Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la Clinique «Floreal» à Lomé.



Dr Jean-Claude Bakpatina

Santé-Éducation : Comment se manifeste le panaris ?

Dr Jean-Claude Bakpatina : Le panaris se manifeste par une rougeur et une tension sur le pourtour de l'ongle de la main, plus rarement d'un orteil, accompagnée d'un gonflement, d'une sensation de chaleur et

d'élancements douloureux. Puis, la douleur devient permanente et pulsatile, douleur rythmique qui bat comme le pouls.

Qui sont les personnes à risque ?

Les personnes les plus à risque sont celles qui font les manucures un peu trop

agressives, qui ont des traumatismes des cuticules, qui arrachent les ampoules des doigts ou qui sont victimes de piqûres d'insectes. Les personnes souffrant de diabète, de dépendance à l'alcool, de toxicomanie ou de déficit immunitaire comme le VIH. Certaines conditions, comme un environnement humide, peuvent favoriser le développement de cette bactérie. Par exemple, le fait d'avoir tout le temps les mains trempées dans l'eau.

Comment il évolue ?

Non traité, le panaris peut évoluer vers un abcès, une poche de pus, qui se forme sous ou autour de l'ongle ou dans la pulpe du doigt. Cela peut être à l'origine d'endocardites, atteinte du muscle cardiaque ou de septicémie, infection généralisée, qui peuvent entraîner un décès. L'infection peut se compliquer et atteindre les gaines des tendons musculaires des doigts, les articulations du doigt ou les os de la main.

Quand est-ce qu'il faut consulter ?

Il faut consulter dès que vous commencez à sentir les symptômes pour une prise en charge précoce afin d'éviter les complications.

Comment traiter un panaris ?

Lavez soigneusement le doigt, puis appliquez un antiseptique autour de l'ongle, deux ou trois fois par jour, jusqu'à disparition des symptômes. Protégez le doigt avec un pansement pour éviter que l'infection ne s'aggrave ou ne se propage. En cas de douleur, prenez du paracétamol.

Lorsque les symptômes ne s'améliorent pas au bout de deux à trois jours, il faut consulter un professionnel de santé. Des médicaments, tels que des antibiotiques ou des antifongiques peuvent être utilisés. Il peut être également nécessaire de retirer le pus. Le professionnel de santé, après avoir examiné le doigt, saura la meilleure conduite à tenir.

Quels conseils à l'endroit des populations ?

Il faut se laver les mains régulièrement, porter des gants pour jardiner et pour effectuer les autres travaux manuels, nettoyer et désinfecter immédiatement toute plaie sur un doigt, se couper les ongles régulièrement, éviter de refouler les cuticules, petites zones de peau à la base de l'ongle.

Propos recueillis par **Abel OZIH**

2 super tisanes pour une érection durable

Depuis quelques temps, le pénis de certains hommes a perdu de la vigueur. Pas de panique : la dysfonction érectile n'est pas forcément fatale. Certains remèdes naturels peuvent aider à retrouver des érections normales et puissantes.



Une tisane de curcuma

L'érection est un mécanisme naturel chez l'homme. Le pénis se gorge de sang, ce qui lui permet de se dresser pour favoriser la pénétration. Cela implique donc d'avoir une bonne circulation sanguine. Il doit aussi avoir une quantité de testostérone assez importante pour permettre une érection de qualité. Ce processus implique également des stimuli sensoriels et physiques comme l'imagination de situations particulières, des caresses ou des gémissements, ce qui facilite d'autant plus une érection rapide et durable. Toutefois, pour différentes raisons physiques comme psychologiques,

certaines hommes connaissent des troubles de l'érection et se retrouvent dans l'impossibilité d'avoir un rapport sexuel satisfaisant. Certaines tisanes ont cependant des effets étonnants. Voici deux recettes pour naturellement retrouver l'érection d'antan.

La tisane au fenugrec

Le fenugrec favorise l'excitation sexuelle et augmente la qualité de l'orgasme. Utilisé en Inde et en Afrique du Nord depuis des millénaires, il est réputé pour augmenter la testostérone. Une étude menée en Inde par le sexologue Dr Paras Shah sur plus de 500



Une tisane de fenugrec

hommes atteints de trouble de l'érection a montré que 81% des hommes ayant des troubles érectiles et un taux de cholestérol élevé ont eu des érections normales après douze semaines de traitement.

Recette : Faire bouillir 2 ou 3 cuillères à café de graines de fenugrec dans 250 ml d'eau pendant 15 minutes. Boire l'infusion pour profiter de ses vertus.

La tisane au gingembre, au miel et au curcuma

Le gingembre augmente la libido et lutte contre la fatigue sexuelle. Associé au curcuma, surnommé l'épice de la vitalité sexuelle, il aide à avoir une meilleure

endurance sexuelle et permet de gagner en performance.

Recette : 02 cuillères de poudre de gingembre (ou du gingembre frais), 02 cuillères de miel, 01 cuillère à soupe de curcuma en poudre. Porter de l'eau à ébullition. Mélanger les ingrédients. Ajouter du curcuma à la tisane.

Attention

Ces préparations ne se substituent en aucun cas à une consultation chez le médecin, notamment dans le cas de symptômes chroniques qui correspondent à des troubles de l'érection depuis plus de trois mois.

par Jean ELI

Rire, chanter pour renforcer le système immunitaire

Rire, chanter et écouter de la musique permet d'évacuer le stress, réduire la tension artérielle, renforcer le système immunitaire, réduire la douleur, positiver, révèle des études menées à l'Université de Göteborg en Suède ont exploré les effets du chant choral sur le système immunitaire. Leurs résultats, publiés dans «Frontiers in Neuroscience». Rire peut renforcer l'humeur, mais aussi le système immunitaire. Les médecins recommandent de rire 10 à 15 minutes par jour pour être en bonne santé.

Une étude publiée dans «Proceedings of the National Academy of Sciences» a montré que rire élève le taux d'anticorps dans le sang et celui des globules blancs qui attaquent et tuent les bactéries et les virus. Rire augmente également le nombre d'anticorps dans le mucus nasal et les voies respiratoires, qui sont les points d'entrée pour de nombreux microbes. Ce renforcement général permet de mieux résister aux cancers, aux maladies cardiovasculaires, aux migraines, aux dépressions et aux insomnies.

En adoptant une alimentation équilibrée et en pratiquant une activité physique ou sportive régulièrement, on met toutes les chances de son côté pour être en pleine forme. Une étude faite sur une chorale allemande et publiée dans «Psychosomatic Medicine» a révélé que le chant active la rate, augmentant ainsi les concentrations sanguines d'anticorps. Chanter apaise donc en cas de coup de stress, et devient un allié pour le système immunitaire. Des recherches menées à l'Université de Californie à Los Angeles

ont révélé que 30 minutes de musique augmentent jusqu'à 30% la production des protéines qui stimulent l'immunité. La musique stimule aussi la production d'analgésiques naturels, les endorphines, si bien que certains médecins ont pris l'habitude de faire écouter au patient sa musique préférée en cours de chirurgie ou d'accouchement. Peu importe le type de musique, pourvu qu'elle plaise.

par Jean ELI

Pratiques nuisibles pour la santé du pancréas

Le pancréas est un organe essentiel à la santé, jouant un rôle clé dans la digestion et la régulation de la glycémie grâce à la production d'insuline. Pourtant, de nombreuses habitudes de vie courantes peuvent nuire à cet organe vital, augmentant le risque de troubles graves tels que la pancréatite, le diabète ou même le cancer du pancréas. Quelles sont ces mauvaises pratiques pour la santé du pancréas ?

Excès d'alcool

L'alcool est l'un des principaux ennemis du pancréas. Une consommation excessive et régulière peut entraîner une inflammation aiguë ou chronique, connue sous le nom de pancréatite. Cette maladie peut endommager irréremédiablement les tissus du pancréas, affectant ses fonctions digestives et métaboliques. L'inflammation chronique du pancréas, due à l'abus d'alcool,



multiplie le risque du cancer du pancréas par trois. Les alcools forts sont dangereux pour le pancréas.

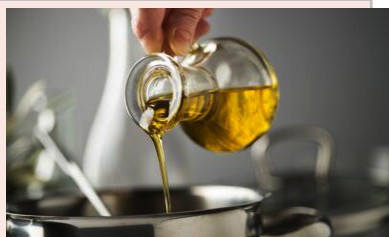
Tabagisme



Le tabac est un facteur de risque majeur de cancer du pancréas. Les substances toxiques contenues dans les cigarettes endommagent les cellules pancréatiques et augmentent l'inflammation, favorisant ainsi le développement de tumeurs. Abandonner cette habitude est un choix pour protéger cet organe et sa santé globale.

Excès de graisses

Un régime riche en graisses saturées et en aliments ultra-transformés surcharge le pancréas et augmente le risque d'obésité, un facteur associé au diabète et aux troubles pancréatiques. Les aliments frits, les plats préparés, les sucreries industrielles et les boissons sucrées sont particulièrement nocifs. Privilégier une alimentation



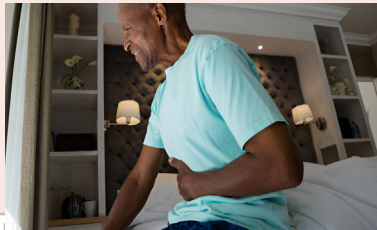
équilibrée riche en fruits, légumes, fibres et bonnes graisses, comme celles présentes dans les noix.

Excès de sucre



Le sucre est l'ennemi silencieux du pancréas. Une consommation excessive peut provoquer une surcharge du pancréas, obligé de produire davantage d'insuline pour réguler la glycémie. À long terme, cela conduit à une résistance à l'insuline et au diabète de type 2. Limiter les sucres ajoutés et opter pour des alternatives naturelles comme le miel.

Ignorer les signaux de douleur ou d'inconfort



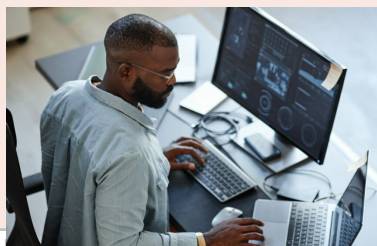
Des douleurs abdominales persistantes, des nausées ou une digestion difficile peuvent être des signes précoces de troubles pancréatiques. Les ignorer ou retarder une consultation médicale peut aggraver une situation potentiellement grave. Il faut être à l'écoute du corps et consulter un professionnel de santé dès que nécessaire.

Négliger son hydratation

La déshydratation peut perturber la fonction pancréatique et favoriser la formation de calculs biliaires, qui sont souvent liés à des cas de pancréatite aiguë. Il faut s'assurer de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée pour soutenir les fonctions digestives et métaboliques.



Sédentarité



Un mode de vie sédentaire augmente les risques de diabète et d'obésité, deux conditions étroitement liées aux troubles pancréatiques. Il faut intégrer une activité physique régulière, même modérée, pour favoriser la circulation sanguine, améliorer le métabolisme et réduire la surcharge de travail du pancréas.

Symptômes d'un pancréas malade

Des douleurs abdominales intenses qui peuvent irradier jusqu'au dos et augmentant après les repas, des nausées et des vomissements, de la fièvre, une paralysie réflexe des intestins peut survenir, entraînant un arrêt des matières et des gaz.

Un pancréas malade peut se manifester aussi par des douleurs à la partie supérieure de l'abdomen, une indigestion, une perte de poids, des selles huileuses et malodorantes.

Conseils pour protéger le pancréas

Pour préserver la santé du pancréas, il faut adopter des pratiques simples mais efficaces telles que maintenir une alimentation équilibrée et variée, réduire la consommation d'alcool et éviter le tabac. Il faut boire suffisamment d'eau chaque jour et pratiquer de l'exercice physique régulièrement. Consulter un médecin en cas de symptômes inhabituels ou persistants.

Source : Dr Frédéric Saldmann, «Prenez votre santé en main », Editions Albin Michel, 2015

Santé Bien-Etre

par Elom AKAKPO

par Elom AKAKPO

Café : bienfaits pour la santé

Le café est apprécié pour son effet énergisant grâce à la caféine. Mais au-delà de cet apport en vitalité, il possède de nombreux bienfaits pour la santé, à condition de l'apprécier avec modération.



Image du café

Le café est une source naturelle d'antioxydants, essentiels pour lutter contre le vieillissement cellulaire. Selon l'OMS, il contribue à réduire le risque de maladies neurodégénératives comme Alzheimer et Parkinson. Il améliore également la concentration, stimule le métabolisme et joue un rôle dans la prévention du diabète de type 2.

Quantité de café à consommer

La Food and Drug Administration (FDA) recommande de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour, soit l'équivalent de 3 à 4 tasses de café. Une consommation excessive peut provoquer des palpitations, des troubles du sommeil, une augmentation de la pression artérielle. Pour une préparation idéale : mesurer le café à l'aide de 1 à 2 cuillères à soupe de café moulu par tasse. Si on prépare plusieurs tasses,

ajouter une cuillère supplémentaire par tasse, sans dépasser 2 cuillères par tasse.

Associations alimentaires à favoriser ou éviter

Le café peut interagir avec les aliments qu'on consomme, influençant ses effets. Il est déconseillé de prendre le café à jeun, cela peut provoquer des brûlures d'estomac, les aliments gras (viennoiseries, fritures), qui ralentissent la digestion et atténuent ses bienfaits, et le lait en excès, réduisant l'absorption des antioxydants. Il faut privilégier les protéines (œufs, poissons, noix de coco, noix de cajou), stabilisant l'énergie et évitant les baisses d'attention, les fruits riches en fibres (bananes, pommes), équilibrant l'apport énergétique, le chocolat noir, renforçant l'effet antioxydant du café pour un duo gourmand et bénéfique.

Les habitudes qui font grossir

La prise de poids, souvent associée à une alimentation excessive ou à un manque d'activité physique, peut également résulter de comportements alimentaires inadéquats ou de facteurs médicaux. Quelles sont ces causes ou habitudes qui font prendre du poids ?



Un homme ayant un gros ventre

1

Grignotage

Le grignotage, ou la consommation d'aliments en dehors des repas principaux, est l'une des causes majeures de la prise de poids. Contrairement à une collation, il n'est pas motivé par la faim, mais souvent par une envie de réconfort ou de gourmandise. Résultat : un surplus calorique s'ajoute à la journée. Pour éviter cela, il est crucial de planifier des repas équilibrés et suffisamment rassasiants.

2

Repas trop copieux en soirée

Beaucoup de personnes négligent le petit-déjeuner et compensent par un dîner lourd. Or, la nuit, le corps étant inactif, il tend à stocker l'excès d'énergie sous forme de graisses. Comme dit le célèbre adage, l'idéal est de «petit-déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un pauvre ». Le petit-déjeuner doit être copieux en revanche, le dîner doit être léger car l'organisme a peu besoin d'énergie pendant la nuit.

3

Hydratation excessive

Boire excessivement, plus de 3 à 5 litres par jour, peut provoquer une rétention d'eau et un gonflement. Limiter la consommation à 1,5 litre par jour pour éviter ce phénomène.

par Raymond DZAKPATA

Source : Caroline Seguin,
nutritionniste-diététicienne
(France)

4

Manque d'activité physique

La sédentarité est une cause fréquente de prise de poids. Les dépenses caloriques provenant de l'activité physique sont essentielles pour équilibrer le métabolisme. On n'a aucune influence sur le métabolisme de base et sur les dépenses cérébrales. En revanche, on peut contrôler les dépenses physiques en bougeant plus et en pratiquant une activité physique. Il est recommandé de pratiquer au moins 1h30 d'activité d'endurance modérée telle que la marche, la danse, le vélo ou au moins 1h15 minutes d'activité d'endurance soutenue telle que le footing, la salle de sport, le tennis, la natation par semaine à l'âge adulte.

5

Risque de sauter des repas

Sauter un repas, surtout le dîner, peut inciter le corps à stocker davantage lors du repas suivant. Au bout de 8 heures de jeun, va se mettre en place un mécanisme réflexe au niveau du cerveau qui induit l'organisme à stocker afin de prévenir une éventuelle carence. C'est le corps qui va, lui-même, fabriquer des réserves. Donc si on saute un repas, le corps va avoir tendance à davantage stocker le repas d'après. Et le fait de stocker va favoriser la prise de poids, d'où l'importance de respecter les trois repas par jour. Il vaut mieux dîner léger que de sauter ce repas.

Cancer de la prostate : limiter hamburgers

L'excès de la viande rouge hachée ou transformée augmente, lorsqu'elle est trop cuite, le risque de cancer de la prostate.

La consommation excessive de hamburgers de saucisses, jambons, riches en graisses saturées, et sel peut être associée à un risque accru de certaines maladies, y compris le cancer de la prostate. Des chercheurs de l'université de Californie ne prétendent, évidemment pas que la viande rouge soit à exclure du régime alimentaire. Ils observent néanmoins, comme ils le détaillent dans la revue «PloS One»,

qu'une consommation élevée de viande rouge hachée ou transformée accentue le risque de développer un cancer prostatique, et ceci pour autant qu'elle soit habituellement trop cuite; une méthode de préparation qui produit, lorsque la viande noircit, des substances cancérigènes spécifiques. Ce constat repose sur la comparaison des habitudes alimentaires des milliers d'hommes, dont la moitié souffrent d'une forme agressive de cancer la prostate. **Le conseil : manger de la viande rouge, oui, mais en quantités et à cuisson modérées.**

Alimentation pour perdre du poids

Perdre du poids ne se résume pas à suivre un régime draconien ou à supprimer des aliments de son quotidien. Une perte de poids durable repose sur une alimentation saine, équilibrée et adaptée à ses besoins.



Image des fruits et légumes

1

Privilégier les aliments riches en nutriments

Pour perdre du poids sans nuire à la santé, choisir des aliments riches en nutriments, mais faibles en calories. Ces aliments fournissent les vitamines et minéraux essentiels tout en limitant l'apport énergétique. Par exemple, consommer les légumes verts (épinards, brocoli, chou), les fruits faibles en sucre (pommes, pamplemousse, mandarine, citron), les protéines maigres (poulet, poisson), et les céréales complètes (sorgho, riz local, petit mil).

2

Réduire les calories

Un déficit calorique est nécessaire pour perdre du poids, mais il ne faut pas tomber dans l'excès. Il faut réduire ses apports d'environ 500 calories par jour pour une perte de poids progressive et saine (environ 0,5 kg par semaine). Éviter les régimes trop restrictifs qui peuvent entraîner des carences. Diminuer les portions sans éliminer les groupes alimentaires. Remplacer les aliments caloriques par des alternatives plus saines par exemple, remplacer les chips par des légumes croquants comme la carotte.

par Raymond DZAKPATA

3

Augmenter les protéines

Les protéines jouent un rôle crucial dans la perte de poids. Elles favorisent la satiété, préservent la masse musculaire et accélèrent le métabolisme. Sources idéales sont entre autres les œufs, les poissons gras (saumon, sardines), les viandes maigres (poulet, dinde), les légumineuses (haricots, pois chiches) et noix en quantité modérée.

4

Intégrer des fibres à chaque repas

Les fibres alimentaires ralentissent la digestion et augmentent la sensation de satiété. Elles aident aussi à réguler la glycémie, ce qui peut prévenir les fringales. Ils sont dans les fruits (pommes, oranges), les légumes (laitue, carottes), et dans les légumineuses et céréales complètes.

5

Réduire les sucres raffinés et les aliments transformés

Les aliments riches en sucres raffinés et en graisses saturées apportent des calories vides, favorisent les fringales et augmentent le stockage des graisses. Réduire ou éviter les boissons sucrées et jus industriels, les pâtisseries et confiseries, les plats préparés riches en additifs.

Source : santemagazine

Faire une sieste pour contrer l'hypertension artérielle



Une femme fait la sieste

Il faut prendre le temps de s'intéresser au sommeil. L'hypertension pourrait en effet être liée à un repos trop court ou peu qualitatif. Le sommeil aide à réguler la tension artérielle. En effet, la fréquence cardiaque et la pression artérielle s'abaissent lors des phases de repos. Le manque de sommeil c'est-à-dire moins de 7 heures par jour ou une mauvaise qualité du sommeil, ronflement, apnée

du sommeil sont souvent associés à une hypertension. De courtes siestes semblent également procurer un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire, alors qu'à l'inverse des siestes plus longues empêcheraient de trouver le sommeil le soir venu. S'intéresser à son propre sommeil afin de l'améliorer peut permettre de préserver son cœur. Alors ne pas hésiter à consulter un médecin.

par Jean ELI

Inauguration de l'annexe de l'hôpital Dogta-Lafié à Kara



Vue de l'annexe Dogta-Lafié de Kara

Le Président de la République, Faure Gnassingbé, a procédé le vendredi 24 janvier 2025 à Kara (Kozah, 410 km au nord de Lomé) à l'inauguration d'une unité annexe de l'hôpital de référence Dogta-Lafié. Cette initiative vise à améliorer le bien-être des patients grâce à des infrastructures modernes et des technologies de pointe.

Construit sur une superficie de 2855m² au sein d'un domaine de 6 623 m², l'annexe de Kara intègre un centre de diagnostic, une unité d'hémodialyse, des services d'ophtalmologie et de soins dentaires, garantissant un accès accru à des services

de santé de qualité pour les populations.

La cérémonie a rassemblé de hautes personnalités, dont les membres du gouvernement, les parlementaires, les autorités civiles, militaires et traditionnelles, ainsi que les populations locales.

La Directrice Générale de la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) Ingrid Awadé, initiatrice du projet, a profité de l'occasion pour annoncer l'ouverture prochaine d'annexes similaires à Dapaong et Blitta, ainsi que la création d'un centre régional de transfusion sanguine au CHU Kara. Une avancée significative pour le renforcement du système de santé au Togo.

Quelle quantité d'eau boire par jour ?



Boire de l'eau

Le corps est composé à environ 60% d'eau. Eau qui est progressivement éliminée au cours de la journée. En urinant et en transpirant, on rejette 1,5 à 2 litres d'eau par jour. On doit donc compenser pour permettre aux reins de fonctionner normalement et à l'organisme de réguler sa température. Mais là ne sont pas les seuls rôles de l'eau qu'on boit.

Maintenir un bon volume de sang

Le sang permet de véhiculer l'oxygène nécessaire aux muscles et au cerveau pour absorber les nutriments et produire l'énergie dont ils ont besoin pour fonctionner. Les cellules et les organes absorbent de l'oxygène par l'intermédiaire du sang et rejettent du CO₂ par la respiration. C'est pourquoi il est essentiel de maintenir un volume de sang suffisant pour transporter l'oxygène nécessaire à l'organisme. Et comme le sang se compose de plasma à 55 %, et que le plasma se compose lui-même de 90 % d'eau, l'eau représente près de 50 % du sang.

Une bonne hydratation permet aussi de maintenir un bon niveau de salive. Laquelle facilite l'absorption des aliments et la digestion. Ne pas oublier non plus que boire suffisamment d'eau facilite le

renouvellement cellulaire et aide ainsi à garder une belle peau.

1,5 litre par jour, vraiment ?

1,5 à 2 litres par jour, c'est bien une moyenne. Cette quantité varie en fait selon plusieurs critères : l'endroit où l'on vit, si l'on pratique une activité physique, en cas d'allaitement, de maladie, sans oublier la taille et le poids corporel. On recommande donc de boire 30 mL par kilo de poids corporel. Si on pèse 65kg, on devra donc boire 1,9 litre...

Quand faut-il boire ?

Surtout, ne pas attendre d'avoir soif pour boire. Une bonne habitude consiste à boire tout au long de la journée par petites quantités. Il est en effet préférable de boire régulièrement et par petites gorgées plutôt que des grosses quantités à faible fréquence. C'est plus confortable pour l'estomac et le confort digestif. Attention, une déshydratation se manifeste par des urines foncées, la bouche et la gorge sèches, des vertiges, de la fatigue ou encore une peau sèche.

Article validé par Dr Essoreke Tchaou,
Diététicien, Responsable du cabinet « Santé Durable » à Lomé



CIRCULAIRE

N°001/2025/OTR/CG/CI

RELATIVE AU REHAUSSEMENT DU SEUIL D'ASSUJETTISSEMENT A LA TAXE SUR LA VALEUR AJOUTEE (TVA)

La loi n° 2024-007 du 30 décembre 2024 portant loi de finances, exercice 2025, a rehaussé le seuil d'assujettissement à la Taxe sur la Valeur Ajoutée (TVA), fixé par l'article 177 du Code Général des Impôts (CGI). Ce seuil, initialement de soixante millions (60 000 000) de francs CFA, est porté à cent millions (100 000 000) de francs CFA.

Ainsi, pour compter du 1er janvier 2025, sont tenues de facturer et de reverser la TVA, les personnes physiques ou morales qui effectuent d'une manière indépendante à titre habituel ou occasionnel, une ou plusieurs opérations soumises à la taxe, quels que soient le statut juridique de ces personnes, leur situation au regard des autres impôts et la forme ou la nature de leur intervention, lorsqu'elles réalisent un chiffre d'affaires supérieur à cent millions (100 000 000) de francs CFA.

De ce fait, l'assujettissement à la TVA des entreprises qui sont au régime du Réel sans TVA, sous réserve des entités exonérées, prend effet à compter du premier (1er) jour du mois du franchissement du chiffre d'affaires ci-dessus indiquée.

Les assujettis au 31 décembre 2024, dont le chiffre d'affaires n'atteint pas le nouveau seuil, continuent d'observer leurs obligations déclaratives et de paiement pendant trois (03) exercices consécutifs conformément à l'article 177 alinéa 3 du CGI.

En conséquence, durant cette période triennale qui court du 1er janvier 2025 au 31 décembre 2027, toutes les entreprises relevant du régime du

Page 1/2

41, Rue des impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO
Tél. : + 228 22 53 14 00
Email : otr@otr.tg

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

réel avec TVA suivant l'ancien seuil, conservent leur statut d'assujettis ainsi que les obligations fiscales y relatives. Elles restent, à cet effet, redevables de l'accomplissement de leurs obligations habituelles de facturation, de collecte, de déclaration et de versement de ladite taxe indépendamment du rehaussement de seuil intervenu.

Elles perdront leur statut d'assujettis si à l'issue de cette période, leur chiffre d'affaires reste inférieur au nouveau seuil de cent millions (100 000 000) de francs CFA.

Cependant, les entreprises assujetties sur la base de l'ancien seuil qui souhaitent renoncer à leur assujettissement du fait du non franchissement du nouveau seuil avant l'expiration du délai de trois (03) ans susmentionné, doivent introduire une demande de changement de régime auprès du Commissaire des Impôts.

En ce qui concerne les entreprises ayant volontairement opté pour leur assujettissement à la TVA, elles sont tenues de poursuivre leurs obligations déclaratives et de paiement pour une période de cinq (05) ans à compter du 1^{er} janvier suivant l'exercice de leur option, conformément à l'article 176 alinéa 2 du CGI.

Pour rappel et ce conformément aux dispositions de l'article 177 alinéa 2 du CGI, indépendamment du seuil du chiffre d'affaires réalisé, les personnes morales ou physiques exerçant une profession libérale ainsi que les titulaires de charges et offices, sont assujettis de plein droit à la taxe sur la valeur ajoutée. Il en est de même pour les personnes physiques ou morales exerçant la profession de commissionnaires de transports aériens et/ou maritimes, d'agents de frêt aérien et maritime, de commissionnaires agréés portuaires, des consignataires de navire et les professions d'expertise maritime.

Le Commissaire des Impôts est chargé de l'application de la présente circulaire qui prend effet à compter du 1er janvier 2025 et sera publiée partout où besoin sera.

Fait à Lomé, le 14 janvier 2025

Le Commissaire Général p. i.

Philippe Koton B. TCHADIE

Page 2/2

41, Rue des impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO
Tél. : + 228 22 53 14 00
Email : otr@otr.tg

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

COMMUNIQUE



ASSURANCE MALADIE
UNIVERSELLE

AMU INAM

SCHOOL AMU

QUE DOIT FAIRE UN BÉNÉFICIAIRE DE SCHOOL AMU EN CAS DE MALADIE ?

● A L'ÉCOLE :

Pendant les heures de cours

- 1- l'élève s'adresse à la direction de son école
- 2- la direction de l'école lui délivre un « **Bon Scolaire d'Accès aux Soins** »
ou une **feuille de soins** dûment rempli(e)
- 3- l'élève se rend au **centre de santé public**, présente le « **Bon Scolaire d'Accès aux Soins** » ou la **feuille de soins** pour se faire soigner

● EN DEHORS DE L'ÉCOLE :

week end, vacances, etc.

L'élève va directement au **centre de santé public** pour se faire soigner

Attention : Les bénéficiaires de school AMU n'ont **pas besoin de carte AMU-INAM** pour aller aux soins.

SCHOOL AMU, pour la bonne santé et la réussite scolaire!



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

