



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° 806 du 12 Mars 2025

Nettoyer les vaisseaux sanguins : remède



4

IMAGE D'UNE RECETTE NATURELLE

Thés pour contribuer
à la perte du poids

4



3 super recettes
pour la santé des reins

3



Recette efficace contre
infertilité féminine

4



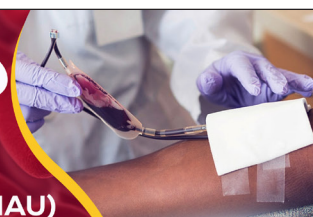
DON DE

Sang

« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

📍 **CNTS** | Centre National de
Transfusion Sanguine

☎ 22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie ISIS	Noukafo
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafo
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.

20 SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

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

Règles trop longues : causes possibles



Une fille en menstrues

Les règles durent normalement entre 3 et 7 jours. Au-delà de 10 jours, on considère que les règles sont trop longues. Il est recommandé de consulter son gynécologue en cas de règles longues, abondantes, irrégulières, de saignements anormaux ou face à une importante fatigue.

Un problème hormonal

Dans certains cas, un problème hormonal peut être la cause de règles trop longues. En effet, la femme peut avoir des cycles irréguliers sans ovulation. De plus, le moyen de contraception peut jouer un rôle sur les règles. Dans certains cas, les règles sont diminuées ou supprimées, il ne faut pas s'en inquiéter.

Un problème dans l'utérus

Certaines fois, les règles qui s'éternisent traduisent un problème dans l'utérus. En effet, il peut s'agir d'une lésion bénigne (comme un polype ou un fibrome) ou d'une lésion maligne (comme un cancer utérin). En revanche, de longues règles ne sont pas un des signes évocateurs de l'endométriose.

La faute à des médicaments

La prise excessive des médicaments augmente les règles. De plus, les femmes concernées doivent également penser à faire un test de grossesse car il peut arriver que les troubles des règles soient le signe d'une grossesse extra-utérine ou d'une fausse couche.

Une maladie génétique

Cause moins connue mais possible, la femme peut souffrir d'un trouble de la coagulation. Une maladie génétique, touche surtout les premières règles mais elle peut se révéler plus tardivement dans certains cas.

Une infection à chlamydia ou une leucémie

Les règles trop longues doivent également alerter sur la présence possible d'autres maladies. En effet, elles peuvent être le signe d'infections utérines comme l'infection à chlamydia. Elles sont aussi parfois l'expression d'un cancer du sang, les leucémies. Dans ce cas, la patiente présente d'autres saignements et un bilan sanguin établira le diagnostic.

Quelles conséquences ?

Chez la femme, des saignements qui persistent au-delà de sept jours ne sont pas sans conséquence sur la santé si les règles sont aussi abondantes. Une pâleur, un essoufflement, une fatigue persistante, des palpitations, des étourdissements, des maux de tête, un manque de motivation, une baisse de la libido ou un épuisement physique sont autant de signes d'une anémie qui doivent pousser à consulter un médecin. Une anémie sévère, bien installée ou qui dure depuis longtemps, peut être responsable de complications cardiaques et pulmonaires.

Consulter un gynécologue

Seul un gynécologue peut déterminer l'origine des règles longues. Toutefois, il est toujours bon de s'informer sur les causes possibles et les éventuelles implications de ce phénomène. Cela aide à mieux connaître son corps, et en évitant de sombrer dans la panique ou de rester sans rien faire si la situation devient critique.

par William O.

Article validé par Dr Etiam Koffi Sowu,
Gynécologue Obstétricien, Directeur de l'hôpital Bethesda d'Agou Nyogbo (Kpalimé)

ils ont dit...



Dr Kafui Bénédicte Améwoui

Gynécologue Obstétricienne
(Togo)

«L'organe génital de la femme n'a pas été créé seulement par l'auteur de la vie pour faire des enfants. C'est un organe qui reçoit non seulement la semence de l'homme, mais il élimine toute matière qui n'a rien à faire en elle. C'est pourquoi, les femmes ont en dehors des règles, des leucorrhées physiologiques ou les pertes blanches. Un cycle qui est bon est un cycle où une femme voit ses règles tous les mois. Ces règles ne sont pas douloureuses et elles coulent entre 4, 5 ou 6 jours, puis elles sont fluides, faites de sang rouge sans caillots. Ajoutons à cela que la coloration rouge des règles détermine encore davantage la qualité du cycle et au-delà, l'état de santé de la femme. Je conseille surtout à toutes les femmes de faire attention à ce qu'elles mangent. Elles doivent privilégier le végétal. Parce que manger sainement soigne. En plus de la qualité de l'alimentation, ici, il y a des facteurs psychologiques, émotionnels, psychosociaux, spirituels... Quand tous ces facteurs se croisent ensemble, ils amènent la maladie. Ces facteurs agissent sur le cycle et la santé des femmes.»

PHARMACIE DE GARDE DU 10/03/25 au 17/03/25

BOULEVARD HANOUKOPE	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
ECLAIR	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
PORT	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
ADJOLOLO	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ROBERTSON	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
BON SECOURS	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoe	22 22 28 41
THERYA	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
ST PAUL	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	70 44 81 77
LE JOURDAIN	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
HEDZTRANAWA	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
KOUSSAN	Avenue du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
J-MIMSHAK	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
SEPOPO	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
O GRAIN D'OR	ADAKPAME grand contournement, non loin de la station Somayaf	79 50 80 41
PHARMACIE 2000	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar, Lomé	71 90 11 66
BETHEL	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
DES ECOLES	ADIDOGOME Soviéépé, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
EL-NISSI	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
HOSANNA	Rte Lomé-Kpalimé, à 200 m de la station total d'Apédokè	70 17 97 08
MAGNIFICAT	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
GREENRX	Adidogomé yokoè Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
MATHILDA	Segbe, non loin du Rond point Douane	92 96 19 19
EL-SHADAI	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
ENOULI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
LE GALIEN	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
DES ROSES	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
BETANIA	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Avéddji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
NOTRE DAME DE LOURDES	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
LA GRÂCE	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
ZONGO	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
TAKOE	carrefour Hermann non loin de la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
REGINA PACIS	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
DIVINA GRACIA	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
ABRAHAM	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
LA MAIN DE DIEU	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
ALTA	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ZOSSIME	AGOE Anonkui en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ST PHILIPPE	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
EVA	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 2
GRATITUDE	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
DE L'EDEN	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
AVEPOZO	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
SAINT MARIE	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
SAINT PIO	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94
DE L'AVE	KLOBATEME, près du complexe scolaire Le Bon Samaritain	93 40 40 40
	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA	92 10 11 11

3 super recettes pour la santé des reins

Les reins ont pour fonction entre autres de filtrer le sang des déchets, fabriquer l'urine et d'uriner, réguler la quantité d'eau dans le corps et produire des hormones. Malheureusement, il peut arriver que les reins soient malades. Les signes qui démontrent que les reins ne fonctionnent pas bien sont entre autres : l'urine très mousseuse qui ne disparaît pas après dans le pot, difficulté à uriner, besoin fréquent d'uriner la nuit, douleur pendant qu'on urine, petite urine ou trop abondante. Mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour limiter les risques de développer une telle pathologie ?



Image d'une recette naturelle

1

Contrôler régulièrement sa glycémie

Une glycémie élevée (plus d'1,26 g/l à jeun) est le signe d'un diabète. Or le diabète est un facteur de risque de maladies rénales. Ainsi, 41% des personnes en dialyse ont un diabète de type 2. Contrôler sa glycémie permet de détecter au plus tôt un éventuel diabète et de mieux le prendre en charge. Ceci pour limiter ses complications notamment au niveau des reins.

2

Surveiller sa pression artérielle

Une hypertension non traitée peut avoir des conséquences directes sur le fonctionnement des reins. L'hypertension artérielle pourra être traitée par des médicaments qui auront des effets positifs sur le fonctionnement des reins.

3

Attention à l'automédication

La consommation répétée de médicaments de rue, ou de compléments alimentaires à des doses élevées peut user les reins. Conséquence : une insuffisance rénale s'installe peu à peu. Éviter l'automédication. Demander toujours l'avis d'un médecin.

6

Une alimentation adaptée aux reins

Qui dit alimentation saine dit souvent poids santé. Or le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque des maladies rénales. Un excès de masse corporelle entraîne une hyper filtration de la part des reins. Ce qui soumet leurs structures fonctionnelles à un stress de fonctionnement. Ce stress entraîne alors la destruction des tissus du rein et donc une perte de fonction de cet organe. Attention également à l'alimentation trop riche en sel ou en protéines, qui peut endommager les reins sur le long terme.

Consulter un médecin

Si on a un ou plusieurs facteurs de risques (diabète, hypertension artérielle, antécédents familiaux...), penser à réaliser des contrôles fréquents car les maladies rénales peuvent rester silencieuses pendant une longue durée. Autrement dit, ne pas attendre pas d'avoir mal pour consulter.

4

Boire suffisamment d'eau

Entre déshydratation et hyperhydratation, tout est question de mesure. D'un côté, la déshydratation demande aux reins des efforts trop importants. Mais, à l'inverse, il ne faut pas tomber dans la consommation excessive d'eau, appelée potomanie. Attention : boire trop d'eau peut être dangereux chez les personnes qui souffrent déjà de diminution de la fonction rénale mais aussi chez les personnes âgées qui excrètent moins bien l'eau.

5

Ne pas fumer

Les substances toxiques de la cigarette s'accumulent dans les reins. Ce qui génère des lésions dans le tissu de cet organe et une perte de fonction. C'est pourquoi les fumeurs courent un risque plus élevé de souffrir d'une insuffisance rénale que les non-fumeurs.

7

Pratiquer une activité physique

Une activité physique régulière permet de lutter contre le surpoids ou d'obésité, facteurs de risque d'insuffisance rénale. Un seul mot d'ordre : bouger.

Recettes

Jus à base de la betterave : 1 betterave + demi ananas + 1 verre d'infusion de citronnelle. Découper en petits morceaux la betterave et l'ananas. Mixer avec l'eau de citronnelle. Filtrer et boire un verre à jeun. A faire 3 fois par semaine notamment le matin à jeûn.

Jus de persil : Une poignée de feuille de persil + ½ ananas + ½ verre d'eau. Mixer le persil et l'ananas, y ajouter l'eau. Filtrer et boire à jeun chaque matin sur 2 semaines.

Jus de carotte : 5 carottes + 2 citrons. Mixer avec 1 verre d'eau de citronnelle. Boire à jeun le matin et le soir avant 18h. A faire au moins 3 fois par semaine sur une période d'un mois. On peut adopter ce jus comme le jus maison et jouir de ces multiples vertus en le prendre plusieurs fois par semaine, par mois et par an.

Thés pour contribuer à la perte du poids

En consommant ces thés, s'assurer de surcroît une bonne hydratation. Toutefois, accompagner le thé de son choix d'une alimentation saine, variée et équilibrée et d'une activité physique régulière pour observer de meilleurs résultats sur la perte de poids.



Du thé vert au citron

1

Thé vert et citron

Le thé vert permet d'augmenter le taux métabolique à court terme et peut contribuer à la perte de poids. Cet ingrédient est particulièrement efficace pour réduire la graisse. Les nombreux antioxydants qu'il contient, et notamment l'EGCG, favorisent l'oxydation des cellules graisseuses. De plus, le thé vert a une action drainante et favorise l'élimination des déchets, surtout en combinaison avec le citron.

Recette : 250 ml d'eau, 1 sachet de thé vert, 1 citron jaune, 1 cuillère à soupe de miel. Premièrement, pour réaliser le thé vert au citron, faire chauffer l'eau dans une petite casserole. Une fois l'eau à ébullition, y plonger le sachet de thé vert puis laisser infuser durant 5 minutes. Ôter le sachet de thé puis verser l'infusion dans un verre. Ensuite, laver et presser le citron et verser le jus de citron, le miel. Boire 02 fois par jour pendant 01 semaine.

2

Thé d'hibiscus (bissap) à la cannelle

Riche en antioxydant, le thé d'hibiscus (bissap) à la cannelle permet de réduire les effets nocifs des radicaux libres. De plus, il peut favoriser la perte de poids et protéger contre l'obésité. Ce thé a des effets antimicrobiens et antiparasitaires, il permet d'activer la thermogenèse grâce à son composé le cinnamaldéhyde. Ce dernier est un composé qui protégerait contre l'obésité et l'hyperglycémie.

Recette : 1 cuillère à soupe d'hibiscus (bissap) séché, 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre, 1 litre d'eau. Dans un litre d'eau bouillante, mettre les feuilles d'hibiscus et la cannelle et laisser reposer pendant 10 minutes. Filtrer avant de consommer et boire ce thé 3 à 4 fois par jour, avant les repas.

3

Thé Moringa-gingembre

Ce thé est un complément alimentaire contribuant au bien-être de l'organisme. Riche en nutriments et antioxydants, il facilite l'élimination des toxines et soutient le système digestif.

Recette : 250 ml d'eau chaude (mais pas bouillante) 2 cuillères à café de poudre de feuilles de moringa séchées. 1 cuillère à soupe de miel, 01 racine gingembre, 1 citron coupé en deux. Faire chauffer l'eau, qu'elle soit frémissante, pas à grosse ébullition. Ensuite, mettre dans une théière les feuilles de moringa ainsi que le gingembre épluché et coupé en rondelles. Laisser infuser 4 minutes. Verser dans une tasse à travers une petite passette pour éliminer feuilles et gingembre, ajouter ensuite le jus d'une rondelle de citron coupée en deux et mélanger.

4

L'eau, meilleure boisson

L'eau reste la meilleure boisson pour atteindre un poids de forme et rester en bonne santé. C'est elle qui permet tous les échanges intra et extra cellulaires et qui facilite l'élimination des déchets métaboliques. Des travaux menés en 2016 et cités par «Medical News Today» ont révélé que l'augmentation de la consommation d'eau entraîne une augmentation de la lipolyse (métabolisation des graisses), et une perte de graisses chez l'animal. Si les boissons minceur citées ci-dessus peuvent être d'un grand secours, boire de l'eau doit rester une priorité. On recommande de boire au minimum 1,5 litre d'eau, mais écouter surtout les besoins de l'organisme sans attendre d'avoir soif, et répartir bien l'apport en eau sur toute la journée. Pour la santé, il vaut mieux favoriser l'eau plate. Si l'on a des difficultés à boire de l'eau, n'hésiter pas à y ajouter quelques feuilles de menthe, un peu de citron ou encore quelques fruits pour lui donner plus de goût.

Santé Bien-Etre

par Jean ELI

Etre en bonne santé
est un besoin
universel.

Nettoyer les vaisseaux sanguins : remède

Les vaisseaux sanguins sont une partie très importante du corps. Il vaut la peine d'en prendre soin. Voici un remède naturel pour s'assurer que la circulation fonctionne de manière optimale. En plus, il faut adopter une bonne alimentation et pratiquer une activité physique régulière.



Une recette d'ail et citron pour une bonne circulation sanguine

Les vaisseaux sanguins sont des structures tubulaires creuses qui évacuent le sang du cœur et le distribuent dans tout le corps. Ils sont divisés en trois grands groupes : les artères qui transportent le sang du cœur vers les organes, transportent l'oxygène et les nutriments, les capillaires, très fines qui ont pour fonction de relier les artères et les veines, chargées de transporter le sang des organes vers le cœur, puis vers les poumons, afin d'échanger du dioxyde de carbone contre de l'oxygène. Le sang suit le « chemin » suivant : cœur, artères, capillaires, veines et cœur.

Un excellent remède

Préparation : 8 gousses d'ail, 8 citrons, 6 litres d'eau. Séparer les gousses d'ail, les peler et les nettoyer. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Couper les citrons en rondelles. Lorsque l'eau bout, ajouter les citrons. Hacher l'ail le plus finement possible. Mettre l'ail dans l'eau et le faire bouillir pendant quelques minutes. Retirer la casserole

du feu. Une fois que le contenu est à température ambiante, le conserver dans un bocal en verre au réfrigérateur. Avec un compte-goutte, prélever 50 ml du mélange (on ne consommera que l'eau). On peut commencer avec une dose plus faible les premiers jours et augmenter la dose progressivement. Consommer ce mélange avant le petit déjeuner. Faire cela pendant 40 jours consécutifs.

Cette boisson, riche en vitamines, aide à prévenir la formation de caillots sanguins. Ce jus est recommandé aux personnes souffrant d'hypertension et de diabète. C'est aussi un anti-inflammatoire, qui aide à prévenir la formation de plaque qui provoque l'artériosclérose. Excellente source de nutriments, cette boisson protège contre les maladies cérébrovasculaires et cardiaques, stimule le nettoyage des cellules et améliore l'activité des enzymes hépatiques. Au-delà de l'exercice physique régulier et d'une alimentation saine, variée et équilibrée, arrêter de fumer. Le sang sera plus propre et on réduira les graisses accumulées.

Recette efficace contre infertilité féminine



Image de Prèkèssè

L'infertilité féminine est l'incapacité de la femme à tomber enceinte pendant qu'elle en a encore l'âge et les capacités physiques, mais n'y arrive pas. Kystes, fibromes, myomes, endométriose, trompes bouchées peuvent être à l'origine de l'infertilité féminine. Ces maladies vaginales peuvent empêcher de féconder. Voici un remède qui peut aider à traiter l'infertilité féminine.

Recette : 3 fruits de Tetrapleura tetraptera ou Prekese (4 côtés), 02 cuillerées à soupe de poudre de clou de girofle, 01 noix de Muscade, 03 poivres longs africains, 2 litres d'eau. Faire bouillir tous les ingrédients pendant environ 25 minutes. Laisser fermenter pendant 24h. Boire un verre par jour pendant un mois.

Cette recette ne remplace pas une alimentation saine, équilibrée et variée. C'est la première chose dont le corps a besoin pour être en bonne santé et pour fonctionner correctement. Les femmes qui consomment habituellement des fruits ont un risque d'infertilité réduit et un temps de conception raccourci, comparées à des consommatrices régulières de fast food et de malbouffe. C'est la conclusion d'une étude internationale publiée dans la revue « Human Reproduction ».

Eviter les aliments industriels, trop gras, trop sucrés, trop salés. Les consommatrices de fast food ont un risque d'infertilité de plus de 16%, contre 8% pour les mangeuses de fruits, c'est le résultat de l'étude « A prospective study of dietary antioxidant intake and female fertility ».

Après un AVC : consulter sans délai un neurologue

L'accident vasculaire cérébral (AVC), est une urgence médicale majeure. Il laisse souvent des séquelles motrices, sensorielles, psychologiques, qui peuvent nécessiter une prise en charge spécialisée. Au-delà de la phase aiguë, le suivi par un neurologue ou tout autre spécialiste se révèle crucial pour optimiser la récupération et prévenir les récives. Mais pourquoi ce suivi est-il recommandé ?



Un patient en consultation chez un neurologue

Ce suivi est recommandé parce que le cerveau est un organe précieux qui au-delà de trois heures après l'événement, au regard du dommage subi par la diminution du débit de perfusion peut se nécroser et la réversibilité de ses fonctions est hypothéquée.

L'AVC survient donc lorsque la circulation sanguine vers une partie du cerveau est interrompue, soit par un caillot (ischémique), soit par une rupture de vaisseau (hémorragique). Cette interruption prive les cellules cérébrales d'oxygène et de glucose, entraînant des dommages parfois irréversibles. Il se manifeste souvent par une faiblesse d'un seul ou des deux côtés du corps. Un engourdissement ou un fourmillement au niveau du visage dans les bras ou dans les jambes, des troubles du langage affectant l'articulation des mots, la dénomination et ou la compréhension. La mémoire peut être concernée à court, moyen ou à long terme. La rapidité de la prise en charge initiale est déterminante, mais le suivi à long terme l'est tout autant.

Le neurologue : un expert indispensable

Le neurologue, spécialiste du système nerveux, joue un rôle central à la phase aiguë et après la survenue d'un AVC. Le neurologue réalise un examen approfondi pour identifier les séquelles et établit un plan de suivi personnalisé.

Le médecin neurologue, prescrit plusieurs examens afin de déterminer la cause de l'attaque cérébrale afin de localiser la région atteinte. Le scanner est un outil incontournable qui permet d'établir le diagnostic. Le neurologue évalue les facteurs de risque majeurs tels que l'hypertension, le diabète et met en place une stratégie de prévention,

incluant des modifications du mode de vie et des traitements médicamenteux.

Après un AVC, de nombreux patients ont besoin d'une rééducation fonctionnelle (kinésithérapie, orthophonie, ergothérapie) pour retrouver leurs capacités fonctionnelles normales. Le neurologue coordonne cette prise en charge multidisciplinaire et adapte le plan de traitement en fonction des progrès du patient. Dans ses fonctions, il s'occupe de la gestion des symptômes persistants : douleurs, troubles de l'humeur et fatigues. Le neurologue propose donc, des solutions efficaces pour soulager ces symptômes afin d'améliorer la qualité de vie du patient. C'est tout un suivi personnalisé et adapté.

Ce suivi régulier permet de surveiller l'évolution de l'état du patient, de dépister d'éventuelles complications et d'ajuster le traitement s'il le faut. Une étude « Outcome measures in acute stroke trials : a systematic review and some recommendations to improve practice » menée par Duncan P, Jorgensen H, Wade D. publiée dans la revue « Stroke » (2000) a montré que les patients suivis par un neurologue avaient un risque de récive d'AVC inférieur de 30 % par rapport à ceux qui n'avaient pas de suivi spécialisé. La consultation d'un neurologue après un AVC est une étape cruciale pour un rétablissement optimal. Son expertise permet une prise en charge globale, de l'évaluation des séquelles à la prévention des récives. Toutefois, le suivi d'un patient pour AVC peut requérir l'intervention d'autres spécialistes. Il s'agit donc d'une prise en charge pluri disciplinaire.

Article validé par Pr Mofou Belo, Chef de division de la surveillance des maladies non transmissibles (MNT) au Ministère de la Santé (Togo)

« Négliger de s'occuper de sa santé, c'est déraisonnable »
Chauvot de Beauchêne

Jeûne religieux : erreurs à éviter

Le mois du Ramadan est une période importante pour les musulmans, tout comme le Carême l'est pour les chrétiens catholiques. Ces moments de spiritualité, de partage et de discipline doivent être vécus pleinement tout en préservant sa santé. C'est pourquoi, certaines erreurs courantes qui peuvent nuire au bien-être physique et mental doivent être évitées. Voici les principales choses à éviter durant cette période.



Une famille musulmane en train de rompre son jeûne

Jeûner sans l'avis d'un médecin

Il est essentiel, avant d'entreprendre un jeûne, de consulter un professionnel de santé, surtout si on a des antécédents médicaux ou une maladie chronique. Chaque organisme réagit différemment au jeûne, et seul un médecin peut évaluer si le corps est apte à supporter cette privation. Par exemple, une personne diabétique ne doit pas se baser sur l'expérience d'un autre diabétique pour décider de jeûner. Chaque cas est unique et dépend de facteurs tels que les traitements suivis et l'état général du patient.

Certaines personnes peuvent jeûner la demi-journée ou prier 2 ou 3 jours de jeûne dans la semaine.

Négliger la préparation physique avant le jeûne

Plusieurs personnes ressentent des maux de tête et de la fatigue dès les premiers jours de jeûne, souvent à cause d'un sevrage brutal de la caféine. Si on est un consommateur régulier de café ou de thé, réduire progressivement la consommation une semaine avant le début du Ramadan ou du Carême peut éviter ces désagréments. De même, si on fume, cette période est une occasion idéale pour diminuer, voire arrêter complètement la cigarette.

Sauter le repas de l'aube

Le repas qui précède l'aube ou du matin est essentiel pour tenir toute la journée sans fatigue excessive. Pourtant, certains le négligent. Pour éviter les coups de fatigue et les fringales, un bon repas de l'aube ou du matin doit comprendre des protéines (œufs, poulet, poisson, yaourt nature), des bons lipides (avocat, huile d'olive, amandes), des féculents (Riz, pain complet), des légumes et fruits riches en fibres. À l'inverse, il faut éviter les sucres rapides comme les jus industriels ou les pâtisseries, qui provoquent une chute d'énergie quelques heures plus tard.

Se gaver au moment de la rupture du jeûne

Après une journée de jeûne, il est tentant de manger en excès lors de l'Iftar ou le soir. Cependant, un repas trop copieux surcharge l'estomac et ralentit la digestion. Il est préférable de commencer par quelques dattes et de l'eau, puis d'attendre un peu avant de consommer un repas équilibré et modéré.

Boire des boissons sucrées et gazeuses

Rompre le jeûne avec des sodas ou des jus industriels est une erreur fréquente et grave. Ces boissons sont riches en sucre. Ce qui entraîne une hausse rapide de l'insuline et favorise le stockage des graisses. Pire encore, elles n'apportent pas une hydratation efficace. Privilégier l'eau, qui reste le meilleur allié pour réhydrater le corps après plusieurs heures de privation.

Oublier de bien s'hydrater

L'hydratation est encore plus indispensable pendant le Ramadan et le Carême. Ne pas boire suffisamment d'eau entre l'Iftar et le Suhoor chez les musulmans par exemple, peut entraîner fatigue, maux de tête, constipation et manque d'énergie. Il faut essayer de boire régulièrement en répartissant votre consommation d'eau tout au long de la nuit.

Consommer trop de café ou de thé le soir

Même si une tasse de thé ou de café après l'Iftar peut sembler réconfortante, il faut savoir que ces boissons contiennent de la caféine, qui peut perturber le sommeil et empêcher d'être en pleine forme le lendemain. Privilégier plutôt les tisanes ou les infusions sans caféine pour une meilleure récupération.

Source : Dr Jimmy Mohamed
médecin généraliste, auteur du livre « Zéro
contrainte-Surtout, ne changez rien » (2022)

Discrimination et stigmatisation des PVVIH au Togo en 2024

RAS+ dresse la situation

Le Réseau des Associations des personnes vivant avec le VIH Sida au Togo (RAS+) a présenté le vendredi 07 mars le rapport annuel 2024 de l'observatoire des Droits humains et VIH. L'objectif est de contribuer à l'élimination des obstacles à l'atteinte des résultats en matière du VIH. La rencontre s'inscrit dans le cadre de la célébration de la journée « Zéro Discrimination », célébrée le 1^{er} mars de chaque année, afin d'attirer l'attention des États sur l'importance d'un monde sans discrimination. Cette année, la journée est placée sous le thème : « Nous sommes solidaires ». Les travaux ont été ouverts par Yokbey Kantche, représentant le ministre en charge des droits de l'homme. C'était en présence de la Directrice Pays ONUSIDA Dr Yayé Kanny Diallo.



Image lors de la présentation du rapport

Le rapport annuel de l'Observatoire des Droits Humains et VIH révèle que 229 Personnes Vivant avec le VIH PVVIH ont été victimes de stigmatisation ou de discrimination au Togo en 2024 ; 209 cas ont été référés et 153 cas ont été suivis. Le rapport a aussi recensé 229 cas de violences basées sur le genre (VGB) d'ordre psychologique, 15 cas d'ordre économique et 11 cas d'ordre sexuel.

Pour favoriser la prise de conscience de tous les acteurs et lutter contre les violations des droits, RAS+ a sensibilisé 60629 personnes. 150 personnes ressources (leaders religieux, leaders communautaires, responsables de chambre de métiers) ont été formées sur la situation de la stigmatisation et de la discrimination ; la contribution des personnes ressources à la lutte contre la stigmatisation et la discrimination, la prise en charge des cas.

RAS+ a aussi formé 103 prestataires de santé issus de 05 formations sanitaires sur la protection du secret médical, la confidentialité en matière du VIH et la prise en charge des cas de stigmatisation sur la contribution des formations sanitaires à la lutte contre ces fléaux.

Au total douze (12) émissions radio et deux (2) émissions télé ont été produites pour sensibiliser et informer les populations entre autres sur l'auto-stigmatisation, l'estime de soi, les dispositions légales de lutte contre la stigmatisation, la discrimination et les VBG

«La prise en charge de la stigmatisation, de la discrimination et des VBG...En 2024, on a assisté une

légère baisse des cas de stigmatisation/discrimination de moins de -17% par rapport en 2023. Dans le même temps, les bénévoles ont maintenu le cap en matière de sensibilisation avec plus de 60 000 personnes touchées. On a aussi remarqué une baisse conséquente des comportements de stigmatisation et discriminatoires dans les formations sanitaires traduite par un seul cas notifié en 2024 contre 15 cas en 2023», a souligné Dr Amen Hlomevoo, Coordonnateur de RAS+ Togo.

Le coordonnateur du SP/CNLS-IST, Pr Vincent Pitché a rappelé toute l'importance que revêt ce rapport qui permettra aux acteurs de lutte contre le VIH au Togo, de prendre les résolutions adéquates en vue de protéger davantage les PVVIH au Togo.

L'impact de la discrimination est profond. Elle empêche les PVVIH d'accéder aux traitements et aux services de santé dont ils ont besoin. Ceci exacerbe la progression de l'épidémie et rend plus difficile l'atteinte des objectifs de santé publique. La peur de la marginalisation et au silence, empêche ainsi les efforts de sensibilisation d'être pleinement efficaces. De plus, les programmes de lutte contre le VIH se heurtent à des obstacles institutionnels et sociaux lorsque la stigmatisation persiste, réduisant leur portée et limitant leur impact. A l'issue de la rencontre, une dizaine d'acteurs ont bénéficié d'une attestation de mérite en reconnaissance de leur engagement, dévouement et contribution exceptionnelle dans la lutte contre la discrimination et la stigmatisation liée au VIH au Togo.

par Elom AKAKPO

par Raymond DZAKPATA

La santé est, de tous les
trésors, le plus précieux
et le plus mal gardé.

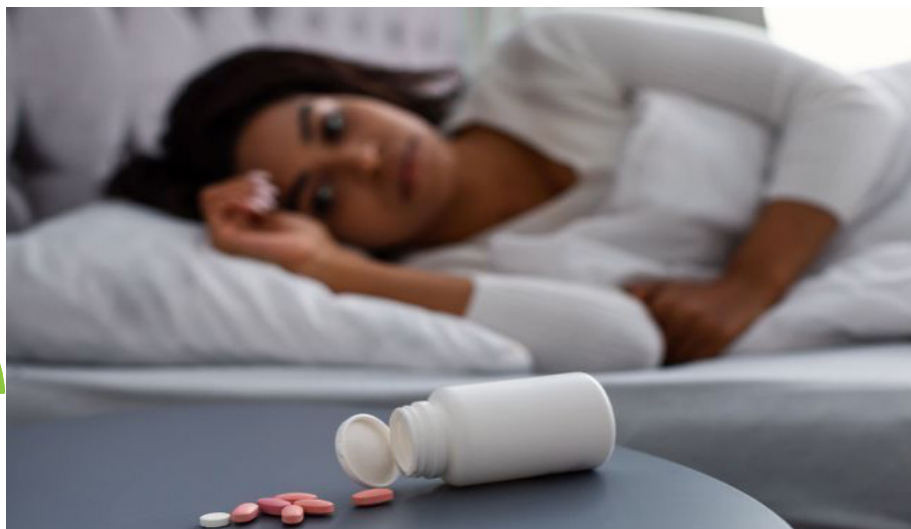
Jean-Louis Moré

« Si nous pouvions donner à
chaque individu la bonne quantité
de nourriture et d'exercice, pas
trop peu et pas trop, nous aurions
le plus sûr moyen pour la santé. »

Hippocrate

Dépendance, agressivité : attention aux somnifères

Au Togo, plusieurs personnes prennent des somnifères. Ces médicaments prévus pour faciliter l'endormissement. Ils sont disponibles en pharmacie avec ou sans ordonnance. Pourtant prescrits par les médecins, les somnifères présentent des risques bien réels mais peu connus du grand public. Ces risques affectent différentes parties de l'organisme : cerveau, muscles.



Une femme au lit avec des somnifères

C'est quoi un somnifère?

Les somnifères sont des médicaments qu'on recommande pour favoriser l'endormissement. Sous le terme « somnifère », on regroupe généralement plusieurs types de médicaments pour dormir : les hypnotiques, anxiolytiques qui induisent le sommeil, abaissent le niveau d'anxiété, détendent les muscles et favorisent ainsi leur relâchement. Ces médicaments font appel à des éléments chimiques, notamment les benzodiazépines. Ces derniers agissent directement sur des terminaisons nerveuses ainsi que sur les fibres musculaires.

Dépendance

Dans ce même délai, une dépendance physique et psychique peut s'installer avec les somnifères sur ordonnance. Comme pour la nicotine, le cerveau ressent un besoin d'avoir sa « dose ». Les patients ont également l'impression que leur sommeil dépend entièrement des somnifères. Il est donc indispensable d'avoir un suivi médical tout au long du traitement.

Perte de mémoire et risque d'Alzheimer

L'utilisation à long terme des somnifères aggrave les symptômes de la maladie d'Alzheimer et accélère son évolution. Pendant 3 mois ou plus elle est associée à un risque accru de développer la maladie d'Alzheimer après 65 ans. Le risque augmente avec la durée de l'exposition. Ainsi, plus on prolonge la prise de somnifères, plus le risque sera grand.

Baisse de la vigilance

Ces médicaments contiennent une molécule qui bloque l'activité de l'acétylcholine, une substance chimique du cerveau associée à l'activation musculaire, la vigilance, l'apprentissage et la mémoire.

Augmentation du risque de mortalité

Les somnifères sont associés à un risque de décès plus de quatre fois plus élevé que celui de personnes qui n'en prennent pas. Les somnifères peuvent augmenter la dépression pouvant entraîner un risque suicidaire. D'autre part, il y a aussi l'augmentation du risque de cancer, d'accidents de la route, de somnolence.

Que faire alors maintenant ?

Eviter l'automédication. Demander conseil au médecin. Respecter la durée du traitement et les instructions du médecin. Avoir une bonne hygiène de vie, pratiquer une activité physique régulière.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina,
Médecin Généraliste à la Clinique Floréal (Lomé).

Prudence

Une consommation régulière de somnifères, surtout chez les personnes âgées, est accompagnée d'un certain nombre de risques, qui l'emporte probablement sur les avantages. Prudence : ce médicament est censé représenter une solution exceptionnelle, mais les effets secondaires des somnifères sont inquiétants.

Accoutumance

Les somnifères se fixent sur les récepteurs des cellules nerveuses et peuvent ainsi provoquer une accoutumance. L'arrêt est donc difficile d'autant que beaucoup de patients essaient de cesser brutalement leur prise. Cela provoque un rebond des insomnies. Après seulement un mois, l'organisme s'est habitué à leur action et ce, même si l'on augmente les doses. Par conséquent il va nécessiter un sevrage.

Prise de poids

Il a été prouvé que le manque de sommeil favorise la prise de poids. Toutefois des études ont montré que les benzodiazépines peuvent avoir un effet orexigène, c'est-à-dire stimuler l'appétit. Si les nouveaux somnifères ne présentent quasiment plus cet effet, les vieux traitements peuvent encore le provoquer.

Comportement agressif

Les somnifères agissent sur le système nerveux central dans la régulation de l'excitabilité des cellules du cerveau. Cela peut parfois provoquer des effets inattendus, comme une désinhibition qui peut mener à des comportements agressifs ou impulsifs envers soi-même ou les autres.

Somnolence

La somnolence perdure jusqu'au lendemain de la prise. Il faut 30 heures pour que certains médicaments s'éliminent seulement de moitié. En effet, la prise des somnifères augmente de plus le risque d'avoir un accident routier causé par une somnolence accrue.

Une qualité de sommeil dégradée

La prise de somnifère nuit à la qualité du sommeil. Elle impacte tout particulièrement le sommeil lent profond. Ainsi, une diminution de cette phase de sommeil impacte notre organisme. En effet, l'organisme ne sera pas suffisamment reposé pour affronter la journée, ce qui pourra entraîner des chutes liées à la fatigue et à l'inattention. De plus, les hypnotiques intensifient les apnées du sommeil, ainsi que certains problèmes respiratoires durant la nuit. Quant au manque de sommeil, il semble pouvoir augmenter à lui seul la tension artérielle et influencer sur d'autres problèmes de santé comme le diabète.

D'autres ennuis de santé

Ces effets secondaires peuvent provoquer une cascade d'ordonnances. Quand une personne se plaint d'un symptôme lié au somnifère, sans savoir que le médicament en est à l'origine, il peut se faire prescrire un autre traitement pour se soigner, qui risque d'engendrer d'autres problèmes, et ainsi de suite. Ces produits peuvent également provoquer de la constipation, un état de confusion. La sédentarité touche également d'avantage les gens insomniaques, ce qui est un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires. Ces risques potentiels, ainsi que les effets secondaires à court terme observés chez les patients, tels que des maux de tête, des étourdissements, des nausées, des vomissements et des hallucinations.

Dissémination des résultats de l'étude sur le programme sur le renforcement des systèmes de santé intégrés à base communautaire (RSS-BC) dans le nord du Togo

Une réduction de 29% du risque de mortalité pour les enfants de moins de 5 ans

L'ONG internationale Santé-Intégrée a présenté le 28 février 2025 à Lomé les résultats de l'étude phase II concernant la mise en œuvre de son programme de renforcement des systèmes de santé à base communautaire (RSS-BC). L'étude a concerné 21 centres de santé et leurs aires de couverture de la région de la Kara au nord du Togo. D'après les résultats de l'étude menée entre 2018 et 2023, une réduction de 29 % du risque de mortalité infanto-juvénile a été observée dans les zones d'intervention du programme RSS-BC. Ces résultats sont associés à une amélioration de la qualité et de l'accès aux centres de santé, une hausse des accouchements en établissement, et des visites régulières d'Agents de Santé Communautaire (ASC) professionnels à domicile. Les travaux de l'atelier ont été ouverts par Dr Mahamouda Teouri, Directeur du Système National d'Information Sanitaire et l'Informatique, en présence du Directeur Pays de Santé Intégrée, Sesso Gbeleou et du Pr Kevin Fiori, Conseiller Scientifique de Santé Intégrée.



Table officielle

Pour améliorer l'accès aux soins des femmes en âge de procréer et des enfants de moins de 5 ans, Santé Intégrée (SI) a entamé à partir de 2015, une phase pilote du programme RSS-BC dans quatre centres de santé du district de la Kozah. Les résultats probants de ce programme ont amené à son extension à vingt-et un (21) autres centres de santé dans les districts de Bassar, Dankpen, Kéran et Binah avec une mise en œuvre progressive à raison d'un district par an.

C'est dans le cadre de cette extension que la présente étude a été initiée pour évaluer l'efficacité et les résultats de la mise en œuvre de ce modèle à travers des enquêtes de ménages réalisées à intervalles réguliers.

La méthodologie de l'étude comprenant des enquêtes basées sur l'Enquête Démographique et de Santé (EDS), des évaluations des centres de santé et des enquêtes qualitatives, s'est concentrée sur des mesures clés comme la couverture des services de santé maternelle et infantile, les taux de mortalité des enfants de moins de 5 ans, ainsi que les facteurs facilitant ou limitant l'accès aux services de santé afin de fournir des données critiques pour mesurer l'impact du modèle RSS-BC sur l'amélioration de l'accès aux soins.

A cet effet, les résultats des interventions RSS-BC ont été présentés aux autorités sanitaires et partenaires locaux, afin de comprendre les impacts de l'intervention et d'informer

de potentielles stratégies pour l'amélioration des soins de santé pour les femmes en âge de procréer et les enfants de 0 à 5 ans. Durant l'atelier, les participants ont analysé les changements dans les résultats de santé maternelle et infanto-juvénile, les taux d'utilisation des services de santé, et l'adoption des interventions RSS-BC, discuté des recommandations pour l'amélioration des systèmes de santé communautaires sur la base des résultats de l'étude.

Pour le directeur pays de Santé Intégrée, Sesso Gbeleou, ces résultats ont montré une augmentation significative des consultations pédiatriques et prénatales, du planning familial et des accouchements assistés dans les différents centres de santé appuyés par Santé Intégrée. L'ONG Santé Intégrée reste fidèle à son objectif, celui de renforcer le système de santé à base communautaire.

Résultats significatifs et encourageants

L'étude « Efficacité d'un modèle de soins primaires intégrés sur la réduction de la mortalité infanto-juvénile » a été réalisée dans 21 formations sanitaires de la région de Kara et leur zone de couverture.

Entre 2018 et 2023, Santé Intégrée a étendu progressivement le programme de renforcement des soins de santé à base communautaire (RSS-BC) à quatre districts, couvrant plus de 200 000 personnes et 21 formations sanitaires. L'étude

associée réalisée en collaboration avec l'Albert Einstein College of Medicine confirme une réduction supplémentaire de 29% du risque de décès chez les enfants de moins de cinq ans des zones d'intervention. Dans une étude publiée en 2021, Santé Intégrée démontrait déjà que le programme RSS-BC avait contribué à réduire de 30% la mortalité des enfants de moins de cinq ans dans les zones couvertes par quatre formations sanitaires du district de Kozah. Les dernières estimations de 2013 montrent que le taux de mortalité infantile dans la région nord de Kara est de 62 pour 1 000 naissances vivantes, et le taux de mortalité des moins de 5 ans est de 130 pour 1 000 naissances vivantes, par rapport aux taux nationaux de 49 pour 1 000 naissances vivantes, et 88 pour 1 000 naissances vivantes).

Pour le Responsable de la Recherche Dr Desiré Dabla, « la mise en œuvre du programme (RSS-BC) de Santé Intégrée a permis d'observer une réduction d'environ 29 % de la mortalité infanto-juvénile dans les zones d'intervention. Parallèlement à cette réduction de la mortalité, nous avons aussi observé un accroissement de l'accès aux soins de santé pour les populations, notamment les femmes de 15 à 49 ans et les enfants de 0 à 5 ans. Nous saluons aussi l'efficacité des ASC qui font de la recherche proactive des cas de maladie dans la communauté. Beaucoup de femmes et enfants ont été touchés dans un délai relativement court par les

ASC et référées vers les centres de santé ».

Aujourd'hui, les résultats de l'étude montrent que, même à cette échelle, le programme a maintenu son efficacité, avec une réduction significative de la mortalité des enfants de moins de cinq ans. Ce succès renforce l'idée que le modèle RSS-BC est non seulement efficace, mais aussi reproductible à grande échelle, offrant une solution durable pour améliorer la santé des enfants dans les communautés rurales.

L'expérience des ASC avec le RSS-BC fut très positive. C'est ce que témoigne Assia Makouya. Cette ASC de Bandjeli (Bassar couvre 04 villages comportant 389 ménages, dont 720 enfants de moins de 5 ans, et 1315 femmes en âge de procréer. « On a remarqué vraiment un changement progressif. Les femmes enceintes se rendent désormais au centre de santé pour démarrer le suivi de leur consultation prénatale. Et juste après l'accouchement aussi, on fait le suivi. Dans notre communauté, les gens sont fiers », a-t-elle confié.

Une solution viable et reproductible

Avec un coût complémentaire estimé à 5 895 FCFA par personne/an, le modèle de renforcement des soins primaires intégrés représente une solution efficace et durable. L'impact durable du RSS-BC et son coût abordable en font un modèle à explorer par les décideurs politiques pour améliorer la santé des femmes et des enfants à grande échelle.

par William O.

Santé Reportage

Prenez soin de votre santé au quotidien



**Soyez vigilants,
ne vous faites
pas avoir !**

Pour toutes les ventes aux enchères en
cours à l'OTR, **il est interdit :**



- de s'inscrire via whatsapp,
- de payer de frais via mobile money (Yas ou Moov money)



8201 POUR TOUTES
INFORMATIONS

Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Application des nouvelles mesures contenues dans la loi de finances gestion 2024	27 au 31 janvier 2025
2	Du passage du résultat comptable au résultat fiscal : traitement extracomptable des opérations	10 au 14 février 2025
3	Procédures de dédouanement des marchandises au cordon douanier	03 au 07 février 2025
4	Procédure de déclaration et de paiement de la TVA	24 au 28 mars 2025
5	Valeur en douane des marchandises	07 au 11 avril 2025
6	Fiscalité internationale et prix de transfert	05 au 9 mai 2025
7	Tarif et technologie tarifaire	26 au 30 mai 2025
8	Fiscalité applicable aux professions libérales	16 au 20 juin 2025
9	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	30 juin au 4 juillet 2025
10	Du management de soi au management des équipes	21 au 25 juillet 2025
11	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
12	Fiscalité applicable aux marchés publics	06 au 10 octobre 2025
13	Utilisation des stations permanentes CORS pour les rattachements des plans parcellaires	20 au 24 octobre 2025
14	Règles d'origine	03 au 07 novembre 2025
15	Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	17 au 21 novembre 2025



INSCRIPTION
200 000 FCFA

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRESENTIEL ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	ACCESS avancé	27 au 31 janvier 2025
2	Excel avancé	03 au 07 mars 2025
3	Anglais oral	10 au 14 mars 2025
4	Formation de spécialisation des vérificateurs des impôts	10 au 14 mars 2025
5	Fiscalité foncière	30 juin au 04 juillet 2025
6	Grands principes des droits d'enregistrement dans le processus de passation des marchés publics	30 juin au 04 juillet 2025
7	Fiscalité internationale et prix de transfert	07 au 11 juillet 2025
8	Tarif et technologie tarifaire	07 au 11 juillet 2025
9	Fondamentaux douaniers pour les agents de surveillance et de contrôle	07 au 11 juillet 2025
10	ERP	14 au 18 juillet 2025
11	Du management de soi au management des équipes	14 au 18 juillet 2025
12	Système informatique douanier (SYDONIA WORLD)	18 au 22 juillet 2025
13	E-Foncier	21 au 25 juillet 2025
14	Techniques topographiques	21 au 25 juillet 2025
15	Règles d'origine	28 juillet au 01er août
16	Fiscalité internationale et prix de transfert	28 juillet au 01er août

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au
1er étage du bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Les bonnes pratiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique	Mercredi 12 février 2025
2	Les bases de la communication institutionnelle	Mercredi 26 février 2025
3	La certification ISO: que savoir ?	Mercredi 12 mars 2025
4	Comprendre l'impôt: généralités	Mercredi 26 mars 2025
5	L'importance des statistiques dans le management organisationnel	Mercredi 9 avril 2025
6	Les enjeux du civisme fiscal	Mercredi 23 avril 2025
7	Processus budgétaire dans un service autonome : l'essentiel à savoir	Mercredi 7 mai 2025
8	Comprendre les missions de la douane et l'organisation des services douaniers	Mercredi 21 mai 2025
9	Les recettes fiscales et le financement de l'économie nationale	Mercredi 11 juin 2025
10	Le statut du personnel, ce qu'il faut en savoir	Mercredi 25 juin 2025
11	L'essentiel sur l'impôt sur le revenu des personnes physiques	Mercredi 9 juillet 2025
12	Comment se protéger du piratage informatique	Mercredi 23 juillet 2025
13	Processus d'élaboration et de suivi évaluation des plans stratégiques et opérationnels	Mercredi 13 août 2025
14	Les fondamentaux sur la nomenclature douanière	Mercredi 27 août 2025
15	Cadastre dans la sécurisation foncière	Mercredi 10 septembre 2025
16	Rôle de l'audit interne dans la performance d'une organisation	Mercredi 24 septembre 2025
17	Éthique et déontologie dans le secteur des finances publiques	Mercredi 8 octobre 2025
18	Rôles et intérêts des régimes économiques	Mercredi 22 octobre 2025
19	Comprendre les enjeux de la conservation foncière	Mercredi 12 novembre 2025
20	Les fondamentaux sur la TVA	Mercredi 26 novembre 2025
21	La fiscalité douanière, quelles en sont les principales composantes ?	Mercredi 10 décembre 2025



**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

Secrétariat de l'IFFD-OTR,
situé au 1er étage du
bâtiment Annexe A,
au siège de l'OTR.



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg

