



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

20ans SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 807 du 19 Mars 2025

Epices et noyaux pour une bonne vie sexuelle



UN AVOCAT AVEC SON NOYAU ET UNE TASSE CONTENANT UNE INFUSION

Un enfant qui tarde à parler :
est-ce un signe d'autisme ?

6



Apnée du sommeil et
ronflements : remède naturel

4



Interview de Mme Awate Abidé,
Présidente de l'AGASSTO

4



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

Dormir avec la lumière : bonne ou mauvaise habitude ?

De nombreux adultes ont pris l'habitude de dormir avec une lumière allumée, une pratique qu'ils transmettent souvent à leurs enfants. Cette habitude inconsciemment inoffensive peut avoir des conséquences néfastes sur la santé à long terme.



Une femme qui dort avec la lumière

L'exposition à la lumière artificielle pendant le sommeil perturbe l'horloge biologique, affectant la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. « Cette exposition empêche aussi parfois le corps d'avoir un sommeil profond et réparateur. Chez les enfants, dont l'horloge interne est encore en développement, ces perturbations peuvent être particulièrement problématiques, entraînant des troubles du sommeil, une diminution de la qualité du sommeil et, à terme, des problèmes de santé tels que l'obésité, le diabète et des troubles de l'humeur », fait savoir Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la clinique «Floreal» (Lomé). Des études récentes ont mis en évidence les effets néfastes de la lumière artificielle nocturne sur la santé. Une étude de l'université de médecine de Feinberg School à Chicago, publiée en 2022 dans la revue «Proceedings of the National Academy of Sciences» (PNAS), a révélé que l'exposition à la lumière pendant le sommeil perturbe la régulation glycémique et cardiovasculaire.

Au-delà de perturber le cycle du sommeil, l'exposition à la lumière pendant la nuit, même de faible intensité, a des conséquences directes sur notre métabolisme. Les

chercheurs ont constaté qu'une seule nuit passée dans un environnement éclairé suffit à augmenter la fréquence cardiaque, à diminuer sa variabilité et à accroître la résistance à l'insuline, une hormone essentielle à la régulation de la glycémie. Ces perturbations métaboliques ne sont pas anodines : elles augmentent significativement le risque de développer un diabète de type 2 et des problèmes cardiovasculaires. De plus, l'étude révèle un lien entre l'exposition à la lumière nocturne et l'obésité, en particulier chez les femmes. Ces résultats soulignent l'importance cruciale de l'obscurité pour un sommeil réparateur et une santé optimale.

Pour réduire l'exposition à la lumière pendant le sommeil, «il est recommandé d'adopter des mesures simples mais efficaces, telles que l'installation de rideaux occultants, l'extinction des appareils électroniques, l'utilisation d'un masque de sommeil et la réduction de l'intensité lumineuse des ampoules avant le coucher», souligne Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste.

Ces précautions, combinées à une exposition adéquate à la lumière naturelle pendant la journée, sont essentielles pour préserver l'horloge biologique et notre bien-être général.

par Esther KOLANI

ils ont dit...



Adiel Lotri

Ergothérapeute en santé
mentale (Togo)

«L'autisme est un trouble neurodéveloppemental qui affecte notamment les interactions sociales et la communication. Ce trouble survient avant l'âge de 3ans. Les enfants autistes présentent généralement des comportements stéréotypés et répétitifs. Les aptitudes langagières et le développement cognitif varient d'un autiste à une autre. C'est pour cela qu'on parle maintenant du trouble du spectre de l'autisme. Les enfants présentant le trouble du spectre de l'autisme ont des difficultés de communication, des comportements restreints et répétitifs. Ce sont des enfants qui aiment être seuls ou ont des comportements inadaptés lors des interactions sociales. Les parents doivent prêter une attention particulière au retard du langage, un enfant ou bébé qui n'a pas l'habitude de sourire quand on lui sourit. Quand ils observent ces signes, il serait approprié d'emmener l'enfant en consultation. Ne baissez pas les bras, votre enfant autiste n'est pas une cause perdue. Consultez les spécialistes pour recevoir une aide adaptée».

PHARMACIE DE GARDE DU 17/03/25 au 24/03/25

31EME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
OLIVIERS	Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages-Femmes près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT À MANGER	96 77 33 33
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Keguè	70 44 33 33
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	97 74 28 36
POINT E	506, rue 129 Afiao Gakli (Kiniti Gomè), à Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DE LALI	En face de l'hôpital de Cacavéli non de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin d'Hôpital Source de Vie	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDI	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP	70 90 19 60
AMEN	Marché Adétiokopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisir BKS 2	99 85 89 07
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	90 17 49 28
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	90 01 90 29

Eau de coco : santé du cœur et des reins

L'eau de coco, ce liquide translucide extrait des jeunes noix de coco, regorge de vitamines, de minéraux et d'électrolytes, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. L'eau de coco est un allié précieux pour les sportifs, les femmes enceintes et toute personne soucieuse de sa santé. Sa faible teneur en calories et son pouvoir hydratant en font une boisson idéale, avec assez de bienfaits pour tous les jours.



Image de l'eau de coco dans un verre

L'eau de coco est extraite de la noix de coco. La quantité de liquide varie en fonction de la maturité du fruit. Plus la noix est jeune, plus elle contient d'eau de coco. Une fois ouverte, la noix de coco doit être consommée rapidement pour préserver ses qualités nutritionnelles.

Valeurs nutritionnelles

L'eau de coco est composée à 95,7% d'eau, ce qui en fait une boisson très hydratante et peu calorique. Elle contient également des glucides, dont le glucose, qui fournit une énergie rapide, et le fructose, qui assure une énergie plus durable.

Elle est riche en minéraux, notamment en potassium, qui joue un rôle essentiel dans la récupération musculaire, l'hydratation, la digestion, la régulation de la tension artérielle et l'équilibre acido-basique. L'eau de coco est également une boisson isotonique, dont la composition est proche du plasma sanguin. Ce qui la rend idéale pour la réhydratation après un effort physique intense.

Bienfaits de l'eau de coco pour la santé

L'eau de coco est d'un grand bénéfice chez les adultes et enfants à partir d'un an. Elle renforce leur immunité et les protège contre plusieurs infections, dont le rhume, la toux, la grippe. Nombreux sont ceux qui, au quotidien, vantent les mérites de l'eau de coco. Après avoir rempli un bidon de 1,5 litre, Elom, la quarantaine, confirme également les bienfaits de l'eau de coco. « *Tout le monde devrait essayer cette eau pour profiter de ses bienfaits naturels. J'en bois depuis que je suis jeune. Cela me fait du bien. Si je n'en bois pas dans la journée, ça me manque. D'après certains médecins, l'eau de coco rajeunit, j'en prends au moins cinq par jour. Je les garde au frigo et j'en bois un verre après chaque repas. J'urine très bien, cela purifie et ça renforce l'organisme. J'encourage aussi mes enfants à en boire et ils m'en*

réclament souvent le soir», a-t-il affirmé.

Si certains la consomment à même la noix transformée en récipient naturel, c'est bien parce que l'eau de coco est une boisson totalement naturelle et écologique qui gagne à être connue pour ses multiples vertus.

« *Je vends de l'eau de coco ici tous les jours et beaucoup de gens, malades ou en bonne santé, viennent en acheter. L'eau de coco aide à reprendre des forces. Surtout après une sortie d'hôpital avec des vertiges, deux noix de coco suffisent. Certaines personnes en achètent juste parce qu'elles aiment. Cela aide aussi à éviter la constipation* », confie Da-Ayéle, vendeuse d'eau de coco en face du Centre Medico-Social (CMS) d'Attikoume.

Réhydratation des sportifs

Lors d'un effort physique intense, l'organisme perd de l'eau, des glucides et des sels minéraux. L'eau de coco, grâce à sa composition isotonique, permet de compenser ces pertes et de favoriser la récupération. Elle contient des glucides, qui fournissent de l'énergie, et des minéraux, tels que le potassium, qui préviennent les crampes et favorisent la santé des os.

Amélioration de la digestion

Elle est riche en vitamines et sels minéraux : vitamines du groupe B ainsi que la vitamine C, potassium, le magnésium, le calcium, le phosphore, le sodium. La richesse en potassium de l'eau de coco favorise la production de sécrétions gastriques, essentielles à une bonne digestion. La présence d'enzymes digestives facilite également le transit intestinal et prévient les troubles digestifs, tels que les ballonnements, les brûlures d'estomac et les reflux gastriques.

Protection des reins

L'eau de coco a un effet diurétique, qui favorise l'élimination de l'eau présente dans les reins. **Elle peut être bénéfique pour les personnes souffrant d'hypokaliémie (carence en**

potassium), mais est déconseillée en cas d'hyperkaliémie (excès de potassium). Les reins ont pour rôle entre autres de filtrer le sang des déchets et toxines. Pour permettre aux reins de bien jouer ce rôle il faut boire très souvent l'eau de coco. Elle permet aussi de prévenir les maladies rénales dont les calculs rénaux et l'insuffisance rénale.

Un apport hydrique adéquat est important pour éviter la formation de calculs rénaux; les pierres sont créées lorsque des composés comme le calcium et l'oxalate se combinent pour former des cristaux qui peuvent se combiner pour créer des pierres.

Des études suggèrent que boire de l'eau de coco réduit non seulement le nombre de calculs, mais semble également les empêcher de coller aux reins et aux voies urinaires.

Si on souffre d'insuffisance rénale, ou de calcul, il est recommandé de consulter un médecin.

Adaptée aux femmes enceintes

L'eau de coco, riche en minéraux, contribue à la croissance du fœtus. Ses enzymes digestives soulagent les troubles digestifs fréquents pendant la grossesse, tels que les ballonnements et les brûlures d'estomac. Sa teneur en eau favorise l'hydratation, essentielle pendant la grossesse. Enfin, sa composition isotonique aide à la récupération après l'accouchement.

« *J'ai commencé à boire de l'eau de coco dès le troisième mois de ma grossesse. On m'a dit que c'était bon pour les minéraux et le système nerveux. J'ai aussi remarqué que j'avais moins de crampes. Maintenant, j'en bois régulièrement quand j'en ai l'occasion* » témoigne Maman Désiré, rencontrée avec son enfant à un carrefour de Lomé, attendant d'être servie par un vendeur de cocos, remplis dans un tricycle.

Précautions et recommandations

L'eau de coco, riche en potassium,

est déconseillée aux personnes souffrant d'hyperkaliémie, une maladie caractérisée par un taux élevé de potassium dans le sang. En cas de doute, il est recommandé de consulter un médecin. L'eau de coco est peu calorique, ce qui la rend compatible avec un régime minceur.

Il est recommandé de consommer 300 à 500 ml d'eau de coco par jour, en complément d'une hydratation à base d'eau plate. Avant de choisir une eau de coco, privilégier l'eau de coco bio, sans sucres ajoutés ni conservateurs. Vérifier la composition et s'assurer que le seul ingrédient est l'eau de coco.

Recettes

Eau de coco plus du citron : Effet détoxifiant

Recette 1 : 2 verres d'eau de coco + 2 citrons. A boire matin à jeun. Cela permet de bien uriner, faire les selles, bien dormir. Boire au moins durant 3 jours dans le trimestre, l'eau de coco avec un citron aide à éliminer facilement les toxines de l'organisme.

Eau de coco plus du citron et la menthe : Rebooter l'érection

Recette 2 : Prendre 1 verre d'eau coco 3 fois par jour pendant une semaine, permet aux hommes un peu affaiblis de retrouver de l'énergie et une bonne érection. Si possible on peut y ajouter 1 citron et 2 cuillères d'une infusion de menthe.

Eau de coco plus l'oignon : Santé rénale

Recette 3 : 2 verres à bière d'eau de coco + 1 oignon. Ecraser l'oignon et le verser dans l'eau de coco. Pour ceux qui ont un mixeur, verser l'eau de coco dans le la machine, couper en petits morceau l'oignon et mettre dans le mixeur. Mixer. Filtrer et boire à jeun. A faire pendant 3 jours dans le mois. A reprendre sur 03 mois.

par Esther KOLANI

Interview de Mme Awate Abidé, Présidente de l'Association des Gestionnaires et Administrateurs des Services de Sante du Togo (AGASSTO)

« A ce jour, la plupart de ces textes législatifs et réglementaires sont non seulement obsolètes mais aussi, non appliqués dans leur intégralité. Ce qui suppose qu'il faille lancer un vaste chantier de réforme... »

Le 22 novembre 2024, l'Association des Gestionnaires et Administrateurs des Services de Santé du Togo (AGASSTO) a tenu son assemblée générale électorale et statutaire. Cet événement a permis d'évaluer les progrès réalisés en matière de gestion et d'administration des services de santé, tout en identifiant les défis à relever. Dans cette interview, Mme Awate Abidé, Présidente de l'AGASSTO, expose le rôle des gestionnaires des services de santé et des administrateurs des hôpitaux dans cette nouvelle dynamique de l'amélioration de l'accès aux soins pour tous et pose une analyse de la situation actuelle du système de santé surtout au niveau des textes législatifs et réglementaires et de l'organisation des services du ministère de santé.



Mme Awate Abidé, Présidente de l'AGASSTO



Vue des participants lors de l'AG tenue le 22 Novembre 2024

Santé Education : Qu'est-ce qu'un gestionnaire et administrateur des services de santé ?

Mme Awate Abidé : C'est une personne titulaire d'un diplôme en gestion des services de santé ou en administration hospitalière dont la mission est d'organiser, de planifier, de diriger, de coordonner et d'évaluer les activités des différents services et départements y compris les hôpitaux.

Le Togo en compte combien de nos jours ? Et combien sont en fonction actuellement ?

On peut estimer le nombre à 150 Gestionnaires et administrateurs des services de santé formés dont 100 environ sont en fonction actuellement.

Toutefois, le nouveau bureau exécutif a lancé une campagne de recensement de tous les administrateurs et gestionnaires des services de santé de nationalité togolaise qui est en cours en ce moment.

Pourquoi avoir initié l'AGASSTO ?

L'AGASSTO est née au cours de l'Assemblée Générale du 24 novembre 2006 par la transformation de l'association mère dénommée AHOTO (Association des Administrateurs des Hôpitaux du Togo).

Ceci est fait dans le but d'intégrer les Gestionnaires des Services de Santé nouvellement formés à l'Ecole Nationale d'Administration (ENA) car l'AHOTO ne regroupait uniquement que les Administrateurs d'hôpitaux.

L'AGASSTO est initiée pour promouvoir la profession des gestionnaires et administrateurs des services de santé, défendre les intérêts de ses membres et servir le bien public.

Elle veut créer une synergie entre tous les Gestionnaires et Administrateurs des Services de Santé du Togo ; défendre les intérêts moraux et socioprofessionnels de ses membres et contribuer à l'amélioration de la qualité des prestations des soins dans les hôpitaux et services de santé

Quelles sont les activités qui sont déjà réalisées par l'AGASSTO ?

Plusieurs activités ont été lancées dont : le recensement de tous les gestionnaires des services de santé et administrateurs des hôpitaux de nationalité togolaise ; la nomination des points focaux dans les six régions économiques ; l'organisation des séances de renforcement de capacité de ses membres (after work chaque dernier jeudi du mois) ; l'assistance aux membres en cas de maladies ou d'événements malheureux.

Organisez-vous des séances de renforcement de capacité des membres ?

Oui. AGASSTO a, dans son plan d'action consacré l'axe 3 aux activités de renforcement de capacité de ses membres, à la promotion de l'engagement et de l'excellence professionnelle à travers des séances dénommées « after-work » qu'elle organise une fois chaque dernier jeudi du mois en ligne. Elle aborde des sujets pratiques et professionnels, des sujets de développement personnel, des sujets d'éthique et de déontologie, de bonne pratique.

En dehors de ces séances d'after-work, le bureau envisage organiser une fois dans l'année une séance de renforcement de capacité en présentiel.

Par ailleurs, elle envisage aussi signer des contrats de partenariat avec les associations ou des réseaux similaires de la sous-région afin de faciliter des échanges d'expérience.

Selon vous quelle est la situation actuelle de la gestion des services de santé ?

Le système de santé a une particularité. Il est animé par des acteurs pluridisciplinaires. Nous avons plusieurs corps notamment : le corps médical et le corps paramédical d'une part et le corps administratif, technique et d'appui d'autre part. Chaque acteur, non seulement, a sa partition à jouer, mais aussi tous les corps sont complémentaires afin d'obtenir un résultat efficace et efficient.

A ce jour, la plupart des textes législatifs et réglementaires qui régissent

l'organisation et le fonctionnement des services et départements de la santé sont non seulement obsolètes mais aussi, non appliqués dans leur intégralité. Ce qui suppose qu'il faille lancer un vaste chantier de réforme, pour prendre en compte les réalités du terrain. Nous constatons avec joie que c'est ce que l'actuel ministre en charge de la santé a entamé à travers des actions innovantes que nous saluons vivement. On cite entre autres actions : l'élaboration et la validation du guide d'élaboration du Projet d'Etablissement Hospitalier (PEH), l'arrêté portant réglementation de la tenue vestimentaire du personnel des formations sanitaires publiques, privées et confessionnelles ; l'élaboration des normes sanitaires publiques et privés en cours, l'arrêté portant création, mission et composition du comité de réflexion pour la lutte contre la prolifération des structures sanitaires privées.

Par ailleurs, en se référant à l'arrêté n°0021/2013/MS/CAB/SG portant organisation des services du ministère de la santé, on peut constater qu'à ce jour, beaucoup de postes sont restés vacants, pourtant les ressources humaines qualifiées et compétentes sont désœuvrées dans certaines structures ou directions. Il en est de même pour certains postes de responsabilité dans certaines structures hospitalières. Ceci fragiliserait sans doute le système de santé dans son ensemble.

Que dire des agents cadres admis à faire valoir leur droit à la retraite mais qui sont restés toujours en fonction ; bien que ceux-ci, n'ayant plus de défis à relever, privilégient leur bien-être physique et mental ?

Tout est à repenser sérieusement !

Quel apport l'AGASSTO peut donner dans la mise en œuvre du programme de l'assurance maladie universelle ?

A travers l'axe 4, AGASSTO a planifié

dans son plan d'action, la sensibilisation sur les médias ou à travers les petites capsules éducatives, sur les thématiques relatives au respect de la pyramide sanitaire selon la pathologie

Quels sont les principaux défis de l'AGASSTO ?

Comme toute association, l'AGASSTO fait face à des défis dont : la mobilisation des ressources financières internes et externes pour financer les activités de l'association ; le renforcement de la cohésion des membres pour une unicité d'action ; la visibilité des activités de l'association ; la pratique du respect du bien public, l'éthique et la déontologie, la culture de l'engagement et de l'excellence professionnelle ; la revalorisation de l'image de marque des gestionnaires et administrateurs des services de santé en impactant positivement notre entourage par la culture du travail bien fait.

Vos perspectives

L'Association des Gestionnaires et Administrateurs des Services de Sante du Togo (AGASSTO), pour accroître sa visibilité compte concevoir son logo et son site internet. Elle compte construire son siège. Elle compte organiser des journées scientifiques regroupant tous les administrateurs des hôpitaux et gestionnaires des services de santé de la sous-région ouest africaine.

Mots de plaidoyer à l'égard des décideurs ?

Un chapelet de plaidoyers a été soumis au Ministre de la santé et de l'hygiène publique avec qui nous avons longuement échangé à propos des différents points y relatif. Nous tenons vivement à lui adresser nos remerciements pour son esprit d'ouverture. Nous espérons que nos préoccupations seront prises en compte.

Propos recueillis par Gamé KOKO

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

Chauvot de Beauchêne

Aliments pour améliorer et protéger la vision

Avoir une bonne vision ne dépend pas uniquement de la génétique ou de la qualité des lunettes. La santé des yeux repose en grande partie sur l'alimentation. Certains nutriments, tels que la vitamine A, la lutéine, la zéaxanthine et les oméga-3, jouent un rôle clé dans la protection et l'amélioration de la vision. Voici certains aliments à privilégier pour garder les yeux en pleine forme.



Image des légumes verts

L'importance de l'alimentation dans le maintien d'une bonne santé générale est indéniable. Cependant, son rôle crucial dans la préservation et l'amélioration de la santé visuelle est souvent sous-estimé. Cependant elle joue aussi un rôle important dans la santé des yeux et contribue à prévenir certaines maladies oculaires.

Légumes à feuilles vertes

Gboma, persil, chou, laitues, riches en lutéine et en zéaxanthine, sont excellents pour protéger les yeux contre les rayons UV et prévenir des maladies oculaires. Selon l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm-France), les antioxydants contenus dans les feuilles vertes défendent le corps contre les radicaux libres, des substances nocives qui participent au développement de certaines maladies oculaires.

Carottes

Les carottes sont célèbres pour leur haute teneur en bêta-carotène, qui se transforme en vitamine A dans le corps. La vitamine A est indispensable pour la santé de la rétine et améliore l'adaptation des yeux à l'obscurité. Une étude publiée par des chercheurs de l'INSERM et de l'université de Bordeaux au Centre de recherche Bordeaux Population Health met en évidence de façon inédite une association entre les caroténoïdes circulants, des pigments végétaux protecteurs pour la rétine, et une réduction du risque de développer des pathologies oculaires.

Agrumes

Les agrumes comme les oranges, les mandarines, pamplemousses et les clémentines sont riches en vitamine C, un puissant antioxydant qui protège le cristallin et la cornée, réduisant ainsi le risque de cataracte. Se référant à une étude britannique, le site «Metronews» rapporte que consommer davantage d'aliments riches en vitamine C, peut permettre de protéger les yeux et d'éviter nombre de problèmes de vue liés à l'âge, dont la cataracte. Des chercheurs du King College de Londres ont ainsi prouvé que les antioxydants dont regorge la vitamine C, peuvent ralentir la progression de cette maladie à hauteur de 33%.

Avocats

La vitamine E, présente dans les noix, et avocats, est un antioxydant vital pour

la protection contre la cataracte. Elle protège les tissus oculaires contre les radicaux libres. D'après l'étude «Avocado consumption increases macular pigment density in older adults» publiée dans «Nutrients», en neutralisant les radicaux libres, la vitamine E aide à préserver la santé de la macula, la partie centrale de la rétine responsable de la vision centrale nette. De plus, les effets protecteurs de la vitamine E s'étendent à la prévention de la formation de cataractes en inhibant l'oxydation des protéines du cristallin.

Huîtres

Les huîtres sont une source riche en zinc. C'est donc une substance clé dans la protection des yeux. On en trouve dans les membranes de l'œil. Le zinc joue un rôle clé en transportant la vitamine A du foie à la rétine pour la pigmentation oculaire. C'est ce que révèle une étude publiée en octobre 2019 dans la revue «JAMA ophthalmology».

Poissons gras et oméga-3

Les acides gras oméga-3, notamment le DHA, sont essentiels pour la santé rétinienne. Une étude AREDS2 (Age-Related Eye Disease Study 2), publiée dans le «Journal of the American Medical Association» a montré que les poissons gras comme le saumon, les sardines et le maquereau sont riches en acides gras oméga-3, essentiels pour la santé rétinienne et la prévention du syndrome de l'œil sec. Ces acides gras aident également à maintenir la structure cellulaire des yeux.

Œufs

Des chercheurs de l'Université de Californie à San Diego (États-Unis) ont montré que les œufs, en particulier le jaune, sont une excellente source de lutéine, de zéaxanthine et de vitamine E, trois nutriments essentiels pour la santé oculaire. Ces composés jouent un rôle essentiel dans la protection des yeux contre les dommages oxydatifs, tout en contribuant à maintenir une vision nocturne optimale. Ils apportent également du zinc, important pour la fonction rétinienne et la perception des couleurs.

Pour intégrer ces aliments au quotidien, varier son alimentation, préférer les produits frais, consommer des portions adéquates. Boire suffisamment de l'eau pure car l'intérieur de l'œil contient 97 % d'eau. Respirer, se détendre.

3 fruits pour bien faire les selles

La constipation est un trouble digestif fréquent qui touche des millions de personnes dans le monde. Elle peut être causée par une alimentation pauvre en fibres, une hydratation insuffisante ou encore un mode de vie sédentaire. Pour lutter contre la constipation et aider à aller aux toilettes facilement, voici trois fruits excellents à privilégier.

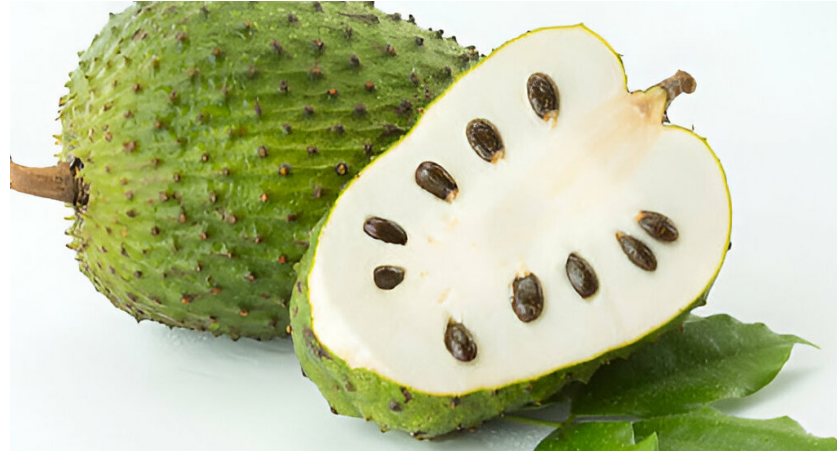


Image du corossol

1

Le corossol

Le corossol, aussi appelé « graviola ou soursop », est un fruit tropical à la chair blanche et crémeuse, apprécié pour son goût sucré et légèrement acidulé. Le corossol est une excellente source de fibres alimentaires, indispensables pour stimuler le transit intestinal. Une portion de 100 g de corossol contient environ 3,3 g de fibres. Ce qui représente près de 13 % des besoins quotidiens en fibres pour un adulte. Les fibres insolubles du corossol augmentent le volume des selles et facilitent leur évacuation. Sa forte teneur en eau (environ 80 %) aide à ramollir les selles et prévient la constipation. Il contient des composés naturels qui stimulent les contractions intestinales et favorisent l'élimination des déchets.

2

La papaye

La chair orangée de la papaye est juteuse et sucrée, et elle est appréciée autant pour son goût que pour ses propriétés médicinales. La papaye est un des meilleurs fruits pour la digestion grâce à sa forte teneur en fibres solubles et insolubles. Elle contient aussi une enzyme digestive précieuse, la papaïne, qui aide à décomposer les protéines et à améliorer le transit intestinal. Les fibres de la papaye augmentent le volume des selles et accélèrent leur passage dans le côlon. La papaïne agit comme un catalyseur pour la digestion, évitant ainsi les ballonnements et la stagnation des aliments dans l'intestin. Riche en eau, la papaye aide à hydrater les intestins et à prévenir le durcissement des selles.

3

Le tamarin

Le tamarin se présente sous forme de gousses renfermant une pulpe brune et collante au goût sucré-acidulé. Il est un laxatif naturel. Il contient des fibres solubles et des acides organiques, qui aident à stimuler la digestion et à prévenir la constipation. Le tamarin agit en douceur en stimulant le péristaltisme intestinal (les contractions naturelles de l'intestin). Avec environ 5 g de fibres pour 100 g, il améliore la consistance des selles et facilite leur élimination. L'acide tartrique et l'acide malique contenus dans le tamarin aident à réguler le transit et à soulager les ballonnements. En agissant sur les troubles digestifs, il atténue les brûlures d'estomac et favorise l'action du foie et des reins en activant le flux de la bile.

Conseils

En plus de consommer ces fruits, il faut boire suffisamment d'eau, au moins 1,5 à 2 litres par jour, pour ramollir les selles. Privilégier une alimentation riche en fibres contenues dans les légumes, les céréales complètes, les légumineuses. Il est essentiel de pratiquer l'exercice physique tel que la marche, pour stimuler les muscles intestinaux. Enfin, ne pas ignorer l'envie d'aller à la selle pour éviter l'accumulation des déchets dans l'intestin.

Être en bonne santé est un besoin universel.

Un enfant qui tarde à parler : est-ce un signe d'autisme ?

L'autisme peut se traduire chez l'enfant par un retard ou un blocage dans l'apprentissage de la parole. Parmi les éléments clés de la prise en charge de ce symptôme de l'autisme, l'orthophonie joue un rôle crucial en permettant aux personnes concernées de développer leurs compétences en communication et en langage. Mais attention, un enfant qui tarde à parler n'est pas forcément atteint d'autisme.



Image d'un enfant suivi par une spécialiste

Le retard de parole chez un enfant peut être un indice d'autisme. Mais ce n'est pas une garantie que l'enfant est effectivement atteint de ce trouble, car chaque enfant a son propre rythme de développement. **Les signes évocateurs d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA) sont généralement présents avant 36 mois, mais ils peuvent l'être bien avant (avant 18 mois). C'est pour cela qu'aujourd'hui il question d'une prise en charge précoce (à partir de 6 mois).** Les parents sont souvent les premiers à

remarquer des signes d'autisme chez leur enfant. En plus du retard de parole, d'autres signes peuvent inclure des difficultés avec les interactions sociales, des comportements répétitifs, et une réaction inhabituelle aux stimuli sensoriels. Par exemple, un enfant autiste peut ne pas répondre lorsqu'on l'appelle, peut ne pas montrer d'objets du doigt, ou peut utiliser la main d'une autre personne pour indiquer ses besoins. Cependant, chaque enfant est unique et les signes de l'autisme peuvent varier considérablement d'un enfant à l'autre. De

plus, il est possible que certains signes d'autisme soient en réalité liés à un autre trouble du neuro-développement.

Le retard de langage peut-il être un signe d'autisme ?

Si les parents ont des inquiétudes concernant le développement de leur enfant, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé, comme un médecin généraliste ou un pédiatre. Il est important de rappeler que le diagnostic précoce et l'intervention sont essentiels pour aider les enfants autistes à atteindre leur plein potentiel. De nombreuses interventions et thérapies peuvent aider à améliorer les compétences de communication et d'interactions sociales, ainsi qu'à gérer les comportements répétitifs. **Si l'enfant tarde à parler, cela peut être ou non un signe d'autisme. Il est donc important de consulter un professionnel de la santé pour obtenir un diagnostic précis et éventuellement débiter une prise en charge par un orthophoniste. En tant que thérapeute spécialiste de la communication, l'orthophoniste joue en effet un rôle important dans la prise en charge d'un enfant présentant un trouble du spectre de l'autisme.** L'orthophonie s'intéresse également à toutes les altérations de la sphère oro-faciale sur les plans moteur, sensitif et physiologique. Ce qui recouvre les altérations de phonèmes, les dysfonctions linguales, les troubles respiratoires, la dysphagie, les troubles observés dans les paralysies faciales et les dysfonctionnements de l'appareil manducateur.

Une prise en charge par des orthophonistes spécialisés dans l'autisme

Il existe au Togo des orthophonistes spécialisés dans l'autisme. Ces professionnels de santé jouent un rôle important dans la prise en charge des enfants autistes, notamment en ce qui concerne les troubles du langage et de la communication qui impactent leur vie quotidienne. L'orthophoniste peut évaluer et traiter les difficultés sur le plan des apprentissages (oral et écrit), de la communication et de la compréhension, de l'articulation, et de la déglutition.

L'orthophonie est souvent nécessaire pour une personne avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) présentant des difficultés de communication, qu'elle soit non verbale, peu verbale ou trop verbale. L'orthophoniste aide à établir chez ce type d'enfant un système de communication verbal quand c'est possible ou un système de communication non verbal par exemple à partir des images. En effet, la communication est un élément primordial qui influe sur la qualité de vie. Elle permet d'établir des relations sociales, et joue un rôle sur le comportement et les capacités d'apprentissage.

Pour commencer à travailler avec un enfant autiste, il faut en premier lieu lui apprendre les compétences sociales, c'est-à-dire les pré-requis de la communication : le regard, l'attention auditive, le pointage, l'imitation.

Article validé par Adiel Lotri, Ergothérapeute en santé mentale (Lomé)

par William O.

« Anonsika »: soulager crises d'asthme et troubles respiratoires

L'Euphorbia hirta, aussi connue sous le nom de « Anonsika » en mina est communément appelée en français « herbe d'asthme ». Elle est une plante largement utilisée dans les médecines traditionnelles pour traiter divers troubles respiratoires tels que l'asthme, la bronchite et la toux. En outre, la décoction de la plante est surtout utilisée pour le soin des diarrhées et dysenteries.

La plante est principalement composée de terpénoïdes, d'esters diterpéniques du type phorbol et du type ingénol, le triacétate d'ingénol, ainsi que la tinyatoxine, hautement toxique, qui est un dérivé du résiniféronol.

Anonsika présente une riche phytochimie, offrant une variété d'avantages pharmacologiques, notamment des antioxydants alimentaires, des propriétés anti-inflammatoires et des phytonutriments qui soutiennent la fonction immunitaire. Les feuilles d'Euphorbia hirta ont des propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes, tandis que son jus a été utilisé pour traiter le rhume et la diarrhée.

Soulager l'asthme et troubles respiratoires

« Anonsika » est utilisée en médecine traditionnelle pour soulager les symptômes de l'asthme, de la bronchite et d'autres maladies respiratoires. Elle contient des composés qui présentent des effets bronchodilatateurs et anti-inflammatoires, qui peuvent aider à soulager les difficultés respiratoires et à réduire la fréquence des crises d'asthme.

D'après l'étude « Screening of hundred Rwandese medicinal plants for antimicrobial and antiviral properties », publiée dans « Journal of Ethnopharmacology » (Volume 46), **Euphorbia hirta s'est montrée très active contre les bactéries et les virus pathogènes. Il est remarquable que toutes les parties actives des plantes soient utilisées dans la médecine traditionnelle rwandaise pour le traitement des infections microbiennes, virales ou parasitaires. Des extraits d'Euphorbia hirta présentent une activité inhibitrice contre certains virus respiratoires, suggérant ainsi son potentiel pour soulager les symptômes associés à la bronchite virale. L'extrait aqueux des feuilles est utilisé dans la prise en charge de la toux, le rhume et l'asthme. L'efficacité d'E. hirta dans le traitement de l'asthme peut résider principalement dans la synergie relations entre les flavonoïdes, les stéroïdes et les triterpénoïdes.**

Recette : Prendre une poignée de la plante fraîche lavée ou à défaut d'herbes séchées, dans 1 litre d'eau. Laisser



Image de Anonsika

bouillir la plante pendant 15 min. Laisser tiédir. Filtrer et boire pendant la journée. Prendre 1 verre bambou matin, midi et soir, 30 min au moins après les repas.

Traiter diarrhée

L'étude « Euphorbia hirta Linn (Euphorbiaceae), une espèce végétale prometteuse pour combattre les dysenteries bacillaires : Expérimentations in vitro en Côte d'Ivoire », publiée dans « International Journal of Biological and Chemical Sciences » (Novembre 2021) montre que **Anonsika est une plante à laquelle l'on accorde des**

vertus thérapeutiques contre les diarrhées infectieuses sanglantes en Côte d'Ivoire. Cette plante combat la shigellose, également appelée dysenterie bacillaire, est une maladie infectieuse de l'intestin causée par un groupe de bactéries connues sous le nom de Shigella. Cette infection est principalement caractérisée par une diarrhée sévère, souvent sanglante, des crampes abdominales et de la fièvre. D'après une étude, la plante s'est avérée efficace in vitro, in vivo et cliniquement, contre Entamoeba, l'agent causal de la dysenterie amibienne.

par Raymond DZAKPATA

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



**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



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

N°004/2025/OTR/CG/CI/DCF

UTILISATION DE LA PLATEFORME DU GUICHET UNIQUE DE DEPOT DES ETATS FINANCIERS (GUDEF)

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des opérateurs économiques (entreprises et entités à but non lucratif) assujettis aux obligations déclaratives de résultat, que le processus de déclaration des états financiers sur la plateforme du GUDEF est soumis préalablement à la création d'un compte sur ladite plateforme.

A cet effet, il est organisé des séances de rattrapage à l'endroit des opérateurs économiques et partenaires (contribuables et prestataires de visa) n'ayant pas reçu de formations, afin de leur faciliter l'appropriation de ladite plateforme.

Les contacts suivants sont mis à disposition pour toutes informations complémentaires ou assistances :

- email : gudef.togo@otr.tg
- WhatsApp / Tel : +228 90 33 05 42

Le Commissaire Général compte sur tous les partenaires pour la réussite de cette campagne.

Fait à Lomé, le 10 mars 2025

Le Commissaire Général p. l.

Philippe Akpan B. TCHODJE

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

FEDERER POUR BATIR
www.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