



VÉTÉRINAIRES  
SANS FRONTIÈRES  
SUISSE  
member of VSF International

Achète ton **journal** sur le  
**[www.sante-education.tg](http://www.sante-education.tg)**



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



SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,  
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA  
N° 809 du 02 Avril 2025

# Apnée du sommeil et ronflements : remède naturel

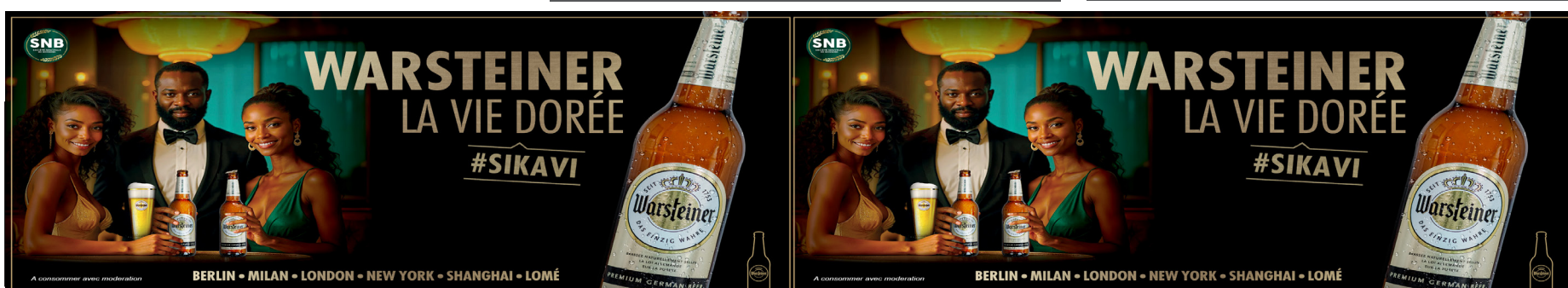


UN HOMME EN TRAIN DE RONFLER, UNE GÊNE POUR LA FEMME

Bonne tension artérielle :  
3 boissons naturelles

Absence d'érection  
matinale : à ne pas négliger

Plusieurs tours pour uriner  
la nuit : les causes



| 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  
Yendoumi KOLANI

Chroniqueur  
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie  
Santé Education

Tirage  
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif  
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au  
04 BP 991 Lomé - TOGO  
journalsante@yahoo.fr  
santeducation01@gmail.com  
www.sante-education.tg

## Nutrition des animaux : capital pour leur santé

*La nutrition animale, bien plus qu'un simple apport alimentaire, est le pilier de la santé et du bien-être des animaux d'élevage. Elle englobe l'ensemble des processus par lesquels un animal assimile les nutriments essentiels à sa croissance, à son développement, à sa reproduction et au maintien de ses fonctions vitales.*



Image des poules en train de se nourrir

La nutrition adéquate permet aux animaux de grandir et se développer de manière saine, de résister aux maladies et aux infections, de maintenir une bonne santé reproductive, de produire du lait, des œufs ou de la viande de qualité.

Cela permet de réduire les coûts vétérinaires et les pertes économiques. La nutrition animale est régie par des besoins spécifiques à chaque espèce et individu. Les besoins nutritionnels des animaux varient en fonction de leur espèce, de leur âge, de leur sexe et de leur niveau d'activité.

### Assurer la santé et la productivité des animaux d'élevage

Des études ont montré que les chiens nourris avec une alimentation équilibrée ont une meilleure qualité de vie et une espérance de vie plus longue. De même, les vaches ayant été nourries par une alimentation riche en calcium et en phosphore produisent du lait de bonne qualité. Une bonne nutrition renforce le système immunitaire, améliore la qualité de la peau et du pelage, favorise une bonne digestion et contribue à un

comportement équilibré. La nutrition adéquate est un concept fondamental en médecine vétérinaire. Les vétérinaires la définissent comme l'ensemble des éléments nutritifs qui répondent aux besoins physiologiques d'un animal, en fonction de son espèce, de son âge, de son sexe, de son niveau d'activité et de son état de santé. Les vétérinaires doivent prendre en compte ces facteurs pour déterminer les besoins nutritionnels spécifiques de chaque animal. Les besoins nutritionnels varient entre les espèces, par exemple, les chiens ont besoin de plus de protéines que les chats. Les besoins nutritionnels varient en fonction de l'âge, par exemple, les animaux jeunes ont besoin de plus de nutriments pour la croissance et le développement. Les besoins nutritionnels varient en fonction du sexe, par exemple, les femelles en gestation ou en lactation ont besoin de plus de nutriments.

Les besoins nutritionnels varient en fonction du niveau d'activité, par exemple, les animaux de travail ont besoin de plus d'énergies que les animaux de compagnie. La nutrition adéquate est essentielle pour maintenir la santé et le bien-être des animaux.

par Esther KOLANI

## ils ont dit...



Dr Aboudoulatif Diallo,  
Maitre de Conférences agrégé en  
Toxicologie (Togo)

«L'automédication correspond à la prise d'un ou de plusieurs médicaments par initiative personnelle en l'absence de prescription médicale ou à une modification apportée sciemment au protocole d'une ordonnance. L'automédication entraîne de multiples conséquences sur la santé. Pour ne citer que quelques-uns, nous dirons qu'il y a une toxicité ou une inefficacité du médicament par non-respect de la dose et de la posologie, la possibilité de masquage des symptômes conduisant le médecin à rater son diagnostic, l'émergence des résistances par exemple aux antibiotiques et aux antipaludéens et la survenue des interactions médicamenteuses ainsi que de leur conséquence.

On peut ajouter à ces conséquences sur la santé, le gaspillage des ressources investies sans résultats probants. L'automédication peut concerner les médicaments vendus en pharmacie ou les médicaments de la rue. Les deux formes sont utilisées par les malades, mais c'est surtout la seconde forme où le malade va lui-même chercher les produits dans la rue qui est le plus dangereux. Un tel malade se met doublement en danger, il se met en danger à cause de l'automédication et il se met en danger à cause des médicaments de la rue».

### PHARMACIE DE GARDE DU 31/03/25 au 07/04/25

|                    |                                                               |             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|
| CENTRE             | ASSIVITO, face WATT                                           | 91 03 83 83 |
| ST ANTOINE         | 1048, Avenue de la Libération                                 | 96 80 10 07 |
| STE RITA           | Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA                       | 90 05 09 74 |
| CRISTAL            | Boulevard Houphët-Boigny                                      | 97 07 12 32 |
| OCAM               | Rue de l'ENTENTE                                              | 92 85 99 55 |
| EMMANUEL           | 637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé                     | 90 09 94 03 |
| HOPITAL            | Face Hôpital CHU-Tokoin                                       | 79 69 08 08 |
| AMITIE             | 72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)                              | 70 25 62 57 |
| ST KISITO          | Bd. de la Kara près du Bar TANTAM                             | 96 80 09 64 |
| RAOUDHA            | Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe                      | 70 51 66 21 |
| N.D. DE LA TRINITE | Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco                  | 93 69 22 34 |
| FOREVER            | Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif         | 91 00 29 17 |
| SANTA MADONNA      | Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse                     | 70 01 03 03 |
| BIEN ETRE          | 100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total      | 70 54 29 07 |
| KELEGOUGAN         | AGOE-Kelegougouan, à 100m de la station TOTAL Kelegougouan    | 99 78 23 23 |
| SEPOPO             | ADAKPAME rond point Sawleto non loin de la station Somayaf    | 70 34 65 65 |
| O GRAIN D'OR       | Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar, Grand Contournement   | 22 71 90 06 |
| PHARMACIE 2000     | BE KPOTA près du Marché Dzifa                                 | 96 37 94 25 |
| ELI-BERACA         | Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste      | 99 69 89 21 |
| LA REFERENCE       | Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba    | 70 49 96 47 |
| BONTE              | Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol | 96 80 09 00 |
| AZUR               | Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentécôte | 90 49 44 56 |
| JAHNAP             | A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo          | 96 80 09 29 |
| CONFIANCE          | Face GTA                                                      | 70 15 78 46 |
| LUMIERE            | AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf        | 70 43 15 49 |
| GROUPE C           | Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C                      | 92 33 49 76 |
| DES ORCHIDEES      | AGOE-TELESSOU, LEO 2000                                       | 93 43 10 49 |
| SOLIDARITE         | Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi                     | 96 80 09 76 |
| DE LA VICTOIRE     | Avédji Wessomé, voie douane d'Adidogomé - Carf Limousine      | 70 45 74 92 |
| ARC-EN-CIEL        | Agogé-Télessou, à 50m du Carrefour Margot                     | 70 42 50 00 |
| SHALOM             | Agogé-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE      | 70 49 96 51 |
| APOU ANTOINE       | Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II         | 70 41 36 12 |
| AGOE-NYIVE         | A côté de l'Eglise Catholique d'Agogé-Nyivé                   | 91 61 02 62 |
| ZONGO              | Carrefour Hermann non loin de la station Sanol Togblékopé     | 70 49 96 55 |
| TAKOE              | Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)              | 96 80 09 77 |
| ELEMAWUSSI         | Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA                   | 97 67 09 37 |
| DIVINA GRACIA      | Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana                   | 93 83 91 00 |
| ABRAHAM            | AGOE - Logopé Kossigan                                        | 92 25 99 83 |
| LA MAIN DE DIEU    | AGOE ASSIYEEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu    | 93 40 21 21 |
| ALTA               | AGOE Anonkui en face du Centre Culturel Loyola                | 70 08 46 46 |
| ZOSSIME            | AGOE - Zossimé, près du marché                                | 70 46 26 64 |
| ST PHILIPPE        | SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO         | 99 99 80 04 |
| EVA                | SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL                          | 92 16 32 32 |
| GRATITUDE          | Agogé Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato       | 92 18 94 85 |
| NOUVELLE TULIPE    | Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito | 99 47 00 70 |
| BAGUIDA            | Face CMS de Baguida                                           | 70 42 47 77 |
| LA FLAMME D'AMOUR  | Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou de Kpogan          | 70 45 70 14 |
| SAINTE MARIE       | DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)         | 22 60 46 97 |
| SAINT PIO          | KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé                          | 96 86 86 86 |
| DE L'AVE           | ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA et du CHR        | 92 10 11 11 |

## 2 meilleures boissons naturelles anti-fatigue

Si la fatigue peut avoir de nombreuses origines, l'alimentation joue un rôle clé dans la vitalité. Qu'on soit sportif ou non, le corps a besoin de macronutriments comme les glucides, les protéines et les lipides pour fonctionner, mais aussi de micronutriments, soit des vitamines et des minéraux. Si les premiers constituent la matière première énergétique, les seconds permettent leur transformation en énergie utilisable et disponible pour l'organisme. Voici 02 meilleures boissons anti-fatigue pour retrouver l'énergie au quotidien.

1

### Café et thé



Grâce à sa teneur en caféine, le café stimule le système nerveux central, augmentant ainsi l'énergie et la concentration. Riche en antioxydants de type polyphénols, le thé a un effet plus progressif et durable que le café. Les tanins contenus dans le thé libèrent la caféine lentement, offrant ainsi une énergie constante tout au long de la journée.

2

### Infusion de gingembre



Le gingembre infusé est une excellente alternative pour lutter contre la fatigue. Il stimule la circulation sanguine, réchauffe le corps et booste l'énergie naturellement. Le gingembre est un puissant tonifiant qui améliore l'oxygénation du cerveau et réduit la sensation de somnolence. Il aide aussi à renforcer l'immunité et à combattre les infections saisonnières.

Prendre 2 citrons verts bien juteux, 1 citron jaune, 1 orange, 1 racine de gingembre et demi-litre d'eau minérale. Presser les citrons et orange pour obtenir un jus. Ecraser le gingembre et ajouter au jus obtenu. Mélanger très bien et ajouter 2 cuillères à café de miel. Bien remuer et déguster frais.

### Quand consommer ces boissons ?

Les boissons naturelles anti-fatigue peuvent être consommées à tout moment de la journée. Le thé et les jus faits maison sont d'excellents choix aussi bien le matin qu'en journée. Il est recommandé d'éviter les boissons industrielles en fin d'après-midi pour ne pas perturber le sommeil.

par Raymond DZAKPATA

## Apnée du sommeil et ronflements : remède naturel



Un homme en train de ronfler dans les oreilles de sa femme

Les ronflements sont gênants. Ils peuvent être le symptôme de maladies. Ils sont des bruits respiratoires qui surviennent quand la personne dort. Les ronflements peuvent perturber le sommeil de la personne qui partage la chambre avec le ronfleur ou la ronfleuse. Même si dans de nombreux cas, ils sont occasionnels et légers, certaines personnes sont obligées de consulter un médecin pour déterminer s'ils sont dus au syndrome d'apnée obstructive du sommeil.

L'apnée du sommeil est une difficulté respiratoire qui a lieu par épisodes répétés d'obstruction ou de paralysie des voies aériennes supérieures, qui se rétrécissent où se bloquent. Une interruption temporaire de la respiration se produit pendant un peu plus de 10 secondes, ce qui mène à une paralysie et une diminution des niveaux d'oxygène. La respiration revient à la normale avec un ronflement, qui se produit à cause de l'air qui essaie de passer à travers le canal respiratoire étroit. En plus de l'apnée, il existe d'autres facteurs qui sont aussi associés à une plus

forte tendance à ronfler. Il s'agit entre autres, de l'obésité, du surpoids, d'un dîner lourd, de l'obstruction des fosses nasales et chez certaines personnes, la position du coucher peuvent être de possibles causes des ronflements.

Voici un remède maison qui est très efficace, grâce à sa capacité à dégager les voies respiratoires.

Recette : ½ citron, 1 morceau de gingembre, 1 ananas, 2 carottes, 500 ml d'eau (1 pure water). Laver et couper le gingembre en petites rondelles. Éplucher les carottes et les découper. Laver bien l'ananas, l'épulcher et le couper. Introduire les ingrédients précédents dans le mixeur et ajouter l'eau ainsi que le jus du demi citron. Mixer le tout. Filtrer et recueillir le jus bien frais. Consommer chaque jour, une ou deux heures avant d'aller dormir. Pour obtenir de meilleurs résultats, éviter les boissons alcoolisées et les sédatifs, ne pas fumer, dîner léger et tôt, faire des exercices physiques réguliers, opter pour des oreillers fermes.

par William O.

## Bonne tension artérielle : 3 boissons naturelles

L'hypertension artérielle augmente le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC). Heureusement, certains remèdes naturels peuvent aider à réguler la tension. Voici trois boissons aux propriétés bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Ces boissons doivent être intégrées dans une alimentation équilibrée et un mode de vie sain. En cas d'hypertension, il est essentiel de consulter un professionnel de santé pour la prescription d'un traitement.



Image du jus de betterave avec l'eau de coco

1

### Jus de betterave

La betterave est riche en nitrates, qui favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins et améliorent la circulation sanguine. L'étude « The Role of Dietary Nitrate in Reducing Blood Pressure and Cardiovascular Risk » publiée en 2015, a démontré que la consommation quotidienne de jus de betterave pouvait entraîner une baisse significative de la pression artérielle systolique. Boire un verre de jus de betterave par jour peut ainsi contribuer à prévenir les troubles cardiaques entre autres accidents vasculaires cérébraux (AVC), insuffisance cardiaque, infarctus.

Recette : 1 grosse betterave, coupée en dés, 3 carottes moyennes, coupées en petits morceaux, ½ verre d'eau (100 ml), le jus d'un citron, 5 feuilles de menthe. Mélanger tous les ingrédients et consommer. On peut remplacer la menthe par une autre épice de son choix.

2

### Eau de coco

Naturellement riche en potassium, l'eau de coco aide à équilibrer les niveaux de sodium dans l'organisme, ce qui contribue à abaisser la tension artérielle. Une recherche, « The Control of Hypertension by Use of Coconut Water and Mauby: Two Tropical Food Drinks » en 2005, publiée dans « West Indian Medical Journal » a prouvé que l'eau de coco peut réduire la pression artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension légère à modérée. Boire un verre d'eau de coco quotidiennement peut être une excellente habitude pour maintenir une bonne santé cardiovasculaire.

3

### Infusion de Bissap

L'hibiscus ou le Bissap est reconnu pour ses effets hypotenseurs. Une étude, « Hibiscus sabdariffa L. tea lowers blood pressure in prehypertensive and mildly hypertensive adults », parue dans « The Journal of Hypertension » a révélé que la consommation régulière d'infusion d'hibiscus permet de réduire la pression artérielle, notamment grâce à ses antioxydants qui aident à détendre les vaisseaux sanguins. Le bissap est aussi un diurétique. Ce qui signifie qu'il aide à éliminer l'excès de sodium et de l'eau dans le corps.

Recette : 1,5l d'eau + 5 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées + 3 branches de menthe fraîche + ½ d'une racine de gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau, le gingembre coupé en rondelles puis porter à ébullition pendant 25 minutes. Après 25 minutes, retirer du feu et ajouter les feuilles de menthe. Puis laisser totalement refroidir. Verser le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus. Ajouter le sucre au jus. Bien conserver le jus.

### Eau pour abaisser la tension artérielle

Boire suffisamment d'eau aide à maintenir l'élasticité des vaisseaux sanguins et à favoriser une bonne circulation sanguine. L'eau aide également les reins à éliminer l'excès de sodium, un facteur majeur de l'hypertension.

par William O.

« 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. »



## Plusieurs tours pour uriner la nuit : les causes

*L'urine est produite par le corps pour éliminer les déchets de l'organisme. Durant le sommeil, le corps produit une urine plus concentrée et en moins grande quantité qu'en journée. C'est pour cela que la nuit, on peut tenir des heures sans envie d'uriner. Se lever pour uriner la nuit est normal. Mais ce qui peut inquiéter, c'est de se lever plusieurs fois la nuit pour uriner : la nycturie. C'est un trouble fréquent, souvent banalisé, qui se manifeste par un besoin impérieux d'uriner plus de deux fois par nuit. Cette perturbation du sommeil est distincte de l'énurésie et affecte considérablement la qualité de vie.*



Une personne avec une envie pressante d'uriner

**L**a nycturie peut être liée au vieillissement naturel du système urinaire, mais aussi révéler des problèmes de santé sous-jacents. Identifier les causes de ces réveils nocturnes est essentiel pour retrouver un sommeil réparateur. Des solutions existent pour réduire la fréquence de ces mictions nocturnes et améliorer le bien-être général.

### Les causes possibles

La nycturie n'est pas seulement une

nuisance nocturne. Elle peut révéler des changements physiologiques liés à l'âge. Avec le temps, la production de l'hormone antidiurétique (ADH), qui régule la concentration de l'urine, diminue, ce qui entraîne une production d'urine plus importante la nuit.

**D'après certaines études, après 70 ans, on estime qu'une grande proportion des hommes se réveillent au moins une fois pour uriner. Cependant, d'autres facteurs peuvent être en cause. La prise de médicaments**

**diurétiques (ce sont des médicaments dont le principe d'action consiste à faire uriner davantage), les infections urinaires, une vessie hyperactive, le diabète ou encore l'hypertrophie de la prostate chez les hommes peuvent provoquer des réveils nocturnes fréquents.**

La consommation excessive de liquides avant le coucher, notamment de boissons contenant de la caféine ou de l'alcool, peut également aggraver le problème.

S'y ajoute aussi la prise de boissons sucrées au coucher. Il est donc essentiel de consulter un médecin pour identifier la cause exacte de la nycturie et mettre en place un traitement adapté.

### Les conséquences d'un sommeil perturbé

Les réveils nocturnes répétés ont un impact significatif sur la qualité du sommeil et la santé globale. La fatigue diurne, les troubles de l'humeur, les difficultés de concentration et une diminution de la performance au travail sont des conséquences courantes. La nycturie est la principale cause de perturbation du sommeil chez la personne âgée.

Des patients âgés de 55 à 75 ans qui consultent en urologie mentionnent au moins deux levers nocturnes afin d'uriner, proportion qui s'élève à plus de 80 % dans les cas d'hypertrophie

bénigne de la prostate. De plus, elle augmente le risque de chutes nocturnes, de fractures, de troubles cardiovasculaires et de dépression. La nycturie peut également entraîner des désordres métaboliques, car un sommeil de mauvaise qualité perturbe la sécrétion des hormones qui régulent l'appétit.

### Des solutions pour des nuits paisibles

La première étape consiste à adopter une bonne hygiène de vie. Il est recommandé de limiter la consommation de liquides, en particulier de boissons diurétiques, dans les heures qui précèdent le coucher. Un dîner léger, pris au moins trois heures avant de se coucher, favorise une meilleure digestion et réduit la production d'urine pendant la nuit.

**Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'université Loyola de Chicago, faire de l'activité physique régulier aide à dormir plus sereinement. En cas de prise de médicaments, si on constate une augmentation de réveils nocturnes pour uriner, il est important d'en parler à un médecin.**

Article validé par Dr Jean-Claude Bakapatina, Médecin Généraliste à la clinique « Floreal » de Lomé

Santé Focus

par Esther KOLANI

## Ecran au quotidien : effets sur la santé des yeux

*Les écrans sont désormais au cœur du quotidien de l'homme, que ce soit dans les transports en commun, au travail ou même à la maison. Pourtant, cette dépendance croissante aux technologies soulève des questions importantes sur les conséquences de cette exposition prolongée, en particulier sur la santé des yeux.*

**L**es troubles oculaires liés à l'usage des écrans sont désormais une plainte courante en consultation. La fatigue oculaire est l'un des maux les plus fréquents. **Vision floue, maux de tête, diplopie ou le fait de voir double, difficulté à se concentrer sur la vision de près, sensation de brûlure oculaire, démangeaisons oculaires, sensation de grains de sable dans les yeux, clignement excessif, maux de tête, larmoiement, douleur oculaire, rougeur oculaire, tels sont entre autres, les symptômes du syndrome d'écran de visualisation. Ils sont bien connus, et leur fréquence ne cesse d'augmenter.**

### La myopie, la conséquence majeure

Une méta-analyse réalisée par des chercheurs de la Corée du Sud, publiée le 21 février 2025 dans la revue « JAMA Network Open », a conclu que chaque heure supplémentaire d'exposition aux écrans accroît le risque de myopie. Il a été observé que les enfants passent en moyenne plus de 13 heures par jour sur des appareils numériques. Le Dr

Zakaria Sawadogo, ophtalmologue CHR de Ziniaré (Burkina Faso), précise qu'au-delà de la fatigue oculaire, l'une des plus grandes préoccupations est la progression de la myopie, difficulté à voir de loin, chez les jeunes générations.

Selon Stéphane Champion, Opticien, Expert en Santé Visuelle (France), « On met en jeu l'accommodation et la convergence. Avec les écrans, on mobilise la convergence (système musculaire de l'œil). Quand on regarde de près, c'est la convergence qui permet aux yeux de se rapprocher de l'arête nasale. Si on reste trop longtemps immobile face à un écran, les muscles de l'œil risquent de se déformer. On aura un œil trop grand et cela va faire apparaître la myopie ».

### Préserver la santé visuelle face aux écrans

La luminosité de l'écran d'ordinateur doit être équivalente à la lumière ambiante. Utiliser un éclairage adapté pour réduire la fatigue visuelle. La distance qui sépare l'écran de l'ordinateur et les yeux doit être

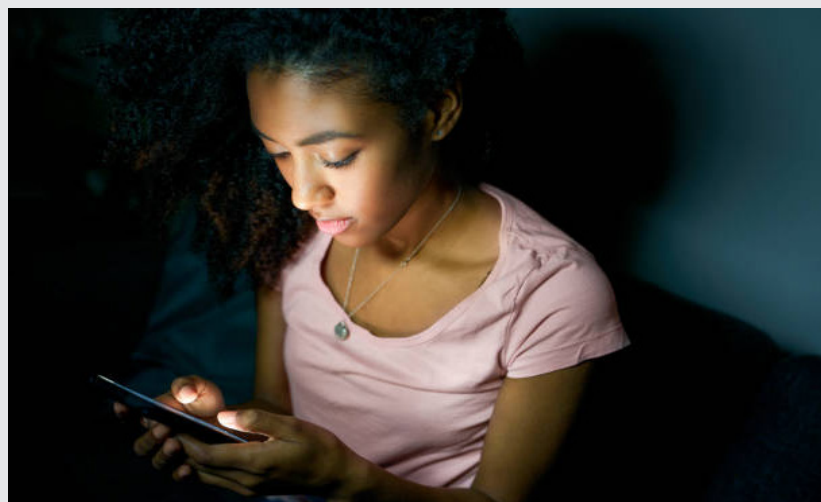


Image d'une jeune femme concentrée sur son téléphone

équivalente au bras pour ne pas fatiguer les yeux en regardant de trop près. L'écran d'un ordinateur doit se situer à hauteur des yeux.

**La règle des 20-20-20 est également essentielle : toutes les 20 minutes, faites une pause de 20 secondes en regardant un objet situé à 6 mètres (20 pieds) de distance. Cette technique permet de reposer les yeux et de prévenir la fatigue visuelle. L'utilisation de filtres anti-lumière bleue est une autre précaution importante. Ces filtres réduisent l'exposition à la lumière bleue nocive émise par les**

**écrans. Ensuite, les examens de la vue réguliers sont indispensables pour détecter et corriger tout problème visuel, pour garantir une santé oculaire optimale. En cas de maux d'yeux, visiter rapidement l'ophtalmologue avant toutes prescriptions.**

Au-delà des conseils individuels, il est important de prendre conscience de l'ampleur de la situation. Il faut éduquer dès le plus jeune âge en limitant le temps d'écran. Aussi, encourager les activités physiques est essentiel pour préserver la santé des yeux, en particulier chez les enfants.

Santé Bien-Etre

par Esther KOLANI

**Avec SANTE-EDUCATION, 20 ans de promotion de la santé au Togo et en Afrique.**

## Interview du Dr Dédé Kafui Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne, Responsable de la Clinique Group Médical Agoè-Logopé (Lomé)

# « L'œuf clair est aussi considéré comme une grossesse qui a avorté précocement »

« Madame, désolé, votre grossesse est un œuf clair ». « Vous êtes enceinte mais votre grossesse n'a pas d'embryon et si on la laisse évoluer, cela ne va jamais aboutir à une grossesse normale ». Ce sont des phrases qu'on entend le plus souvent des gynécologues lors des consultations durant les premières semaines de grossesse chez certaines femmes. Qu'est-ce qu'un œuf clair ? Par quoi est-il causé ? Une grossesse relevant d'un œuf clair, peut-elle aboutir à un accouchement ? Ce sont autant de questions auxquelles Dr Benedicta Amewoui, Gynécologue Obstétricienne, Responsable de la Clinique Group Médical Agoè-Logopé (Lomé) donne des réponses.



Dr Benedicta Amewoui, Gynécologue Obstétricienne

**Santé-Education : Il est fréquent d'entendre parler d'œuf clair ou blanc pendant une grossesse. Selon vous, qu'est-ce qu'un œuf clair ?**

**Dr Kafui Améwoui :** Un œuf clair est une grossesse sans embryon. L'embryon étant le 1<sup>er</sup> stade du développement de l'être humain.

Dans le cas de l'œuf clair, la fécondation a lieu entre l'ovocyte (cellule reproductrice de la femme) et le spermatozoïde (cellule reproductrice de l'homme), mais le développement de l'œuf fécondé s'arrête vite avant l'apparition

de l'embryon. La grossesse ne peut donc pas évoluer pour aboutir à la naissance d'un enfant.

Toutes les grossesses peuvent-elles donner lieu à un œuf clair ?

Toutes les grosses n'aboutissent pas à un œuf clair, mais un œuf clair peut survenir chez toute femme. Les œufs clairs ne concernent qu'environ 5% des grossesses.

**Quelles sont les causes d'un tel phénomène ?**

Dans la grande majorité des cas ( $\pm 75\%$ ), l'œuf clair est la conséquence d'une anomalie du

spermatozoïde ou de l'ovocyte qui ont fusionné pour donner la grossesse. Il n'y a aucune cause idiopathique. Les principaux facteurs qui favorisent la survenue d'un œuf clair sont :

**Chez la femme :** L'âge avancé, c'est-à-dire supérieur à 40 ans. Il y a le mode de vie favorisant l'obésité, le diabète. Il faut aussi noter le tabagisme, la consommation excessive d'alcool. Sans oublier certaines maladies dites auto-immunes.

**Chez l'homme :** il faut aussi noter que l'âge avancé ( $\pm 40$  ans) est de plus en plus incriminé. La présence dans le sperme de nombreux spermatozoïdes anormaux.

**Une grossesse relevant d'un œuf clair peut-elle aboutir à d'un accouchement ?**

L'œuf clair étant une grossesse sans embryon, son évolution s'arrêtera et il n'y aura pas d'accouchement.

**Peut-on dire que l'œuf clair et la fausse couche sont identiques ?**

L'œuf clair est aussi considéré comme une grossesse qui a avorté précocement. Il fait partie des fausses couches précoces, c'est-à-dire qui surviennent dans les trois premiers mois de grossesse.

**Quels sont les signes de l'œuf clair ?**

Il n'y a véritablement pas de symptômes spécifiques de l'œuf clair. La femme peut avoir des signes de début de grossesse : retard des règles, nausées, vomissements, tension des seins. Dans le cas de l'œuf clair, ces symptômes régressent plus rapidement que dans une grossesse normale.

**Comment reconnaître l'œuf clair ?**

C'est à l'échographie, montrant un sac gestationnel de plus de 25 mm ne contenant pas d'embryon. En cas de doute,

le gynécologue demande un contrôle échographique, d'habitude 2 semaines après. Si après la 2<sup>e</sup> échographie, il n'y a toujours pas d'embryon, le diagnostic d'œuf clair est affirmé.

**Après la découverte d'un œuf clair, que faut-il faire ?**

Après la découverte d'un œuf clair, il faut consulter dans un centre de santé (soit un gynécologue, soit un prestataire des soins en avortement) pour une prise en charge. La femme peut choisir entre les 3 principaux moyens de prise en charge ci-après : la première chose c'est **l'abstention thérapeutique : patienter jusqu'à l'expulsion spontanée de l'œuf. En effet, l'organisme de la femme a tendance à éliminer spontanément les œufs clairs au bout de quelques semaines. La femme aura alors des douleurs au bas-ventre et des saignements. Deuxième chose : évacuation médicamenteuse, c'est-à-dire aider à l'expulsion de l'œuf clair en utilisant des médicaments que le prestataire des soins prescrira ; et enfin aspiration manuelle intra-utérine (AMIU). C'est ce que les femmes appellent « laver le ventre », qui se fait sous anesthésie le plus souvent locale.**

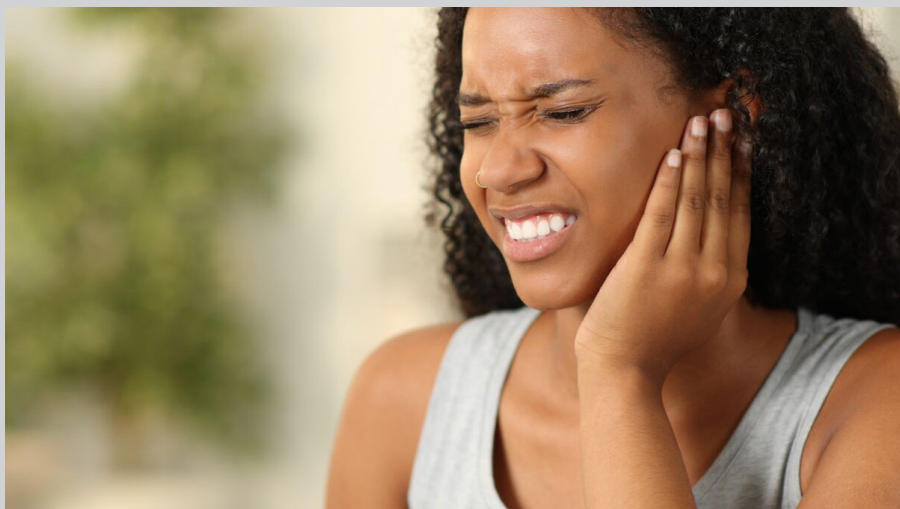
**Est-il possible de retomber enceinte après un œuf clair ?**

La grande majorité des femmes qui ont eu un œuf clair, ont par la suite des grossesses normales qui aboutissent à la naissance d'enfants normaux. **Mais dans le cas où la femme a eu 3 œufs clairs de façon successive, le gynécologue lui proposera des examens complémentaires pour en rechercher la cause afin de l'aider à augmenter ses chances pour que la grossesse suivante soit bonne.**

Propos recueillis par **Abel OZIH**

## Ces pratiques nuisibles à la santé de l'oreille

**Une bonne audition permet de profiter pleinement des interactions sociales, de la musique, des sons de la nature et de rester connectés à l'environnement. Malheureusement, plusieurs personnes souffrent de perte auditive, souvent évitable, en raison de comportements à risque.**



Une jeune femme souffrant d'un mal d'oreille

**Exposition prolongée à des bruits forts**

Les sons trop forts, qu'ils soient soudains ou prolongés, peuvent endommager les cellules ciliées de l'oreille interne, responsables de la transmission des signaux sonores au cerveau. Les environnements bruyants, tels que les concerts, les chantiers de construction ou les usines, présentent un risque élevé de traumatisme sonore.

Selon l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS/France), chez les femmes enceintes, une exposition à de bruits forts peut provoquer une surdité. Cela représente un danger pour l'audition des fœtus, particulièrement sensible aux basses fréquences durant les trois derniers mois de grossesse.

**L'utilisation abusive d'écouteurs ou de casques**

L'utilisation d'écouteurs ou de casques à un volume excessif en particulier dans les bureaux, dans les transports en commun ou lors d'activités sportives, peut également causer des dommages irréversibles.

Selon une méta-analyse «Prevalence and global estimates of unsafe listening practices in adolescents and young adults» publiée dans la revue «BMJ Global Health», l'un des effets les plus graves de l'utilisation abusive d'écouteurs ou de casques est la perte auditive. Cela peut provoquer des acouphènes, une sensation de bourdonnement ou de sifflement dans les oreilles.

**L'utilisation de cotons-tiges**

Plusieurs personnes utilisent des cotons-tiges pour nettoyer leurs oreilles. Cela peut en fait pousser le cérumen plus profondément dans le conduit auditif et provoquer des bouchons de cire, des infections ou des irritations. C'est ce que révèle l'étude «*Pediatric Cotton-Tip Applicator-Related Ear Injury Treated in United States Emergency Departments, 1990-2010*» publiée dans le «*Journal of Pediatrics*». **En outre, un nettoyage excessif peut endommager la peau délicate du conduit auditif. Il est préférable de nettoyer l'extérieur de l'oreille avec un linge humide.**

**Mise de l'eau dans les oreilles**

La douche ou la baignade peuvent causer une accumulation d'eau dans l'oreille. L'eau s'écoule dans l'oreille et le conduit auditif, mais ne sort pas et stagne devant le tympan. Le tympan ne peut plus vibrer librement, causant un bruit sourd.

Si l'eau cesse effectivement de s'écouler, elle ramollit la muqueuse du conduit auditif. Les agents pathogènes présents dans l'eau peuvent alors attaquer et causer de douloureuses otites moyennes ou inflammations du conduit auditif. Après une baignade ou une douche, sécher soigneusement les oreilles après l'exposition à l'eau.

**Utilisation d'objets pour nettoyer les oreilles**

L'introduction d'objets étrangers dans l'oreille, comme des épingles à cheveux, des crayons ou des petites pièces de métal, des bâtons de bois peut entraîner des blessures dans le conduit auditif. Ces

objets peuvent percer la peau de l'oreille et provoquer des infections ou des lésions.

**Ignorer les infections de l'oreille**

Les infections des voies respiratoires supérieures, telles que les rhumes ou les sinusites, peuvent entraîner un gonflement des trompes d'Eustache, bloquant ainsi l'oreille.

**Les allergies peuvent également causer une inflammation de ces trompes. Enfin, d'autres affections comme les otites ou les malformations congénitales peuvent être à l'origine de ce problème. Ne pas consulter un médecin en cas de douleur ou d'infection de l'oreille peut entraîner des complications graves, comme la propagation de l'infection à d'autres parties de l'oreille interne ou même au cerveau dans des cas extrêmes.**

**Fumer**

Le tabagisme peut augmenter le risque d'infections de l'oreille. Il réduit la capacité des voies respiratoires et altère la circulation sanguine, ce qui affecte la santé de l'oreille moyenne et interne.

Le tabagisme irrite également la muqueuse des voies aériennes supérieures, qui sont en communication avec l'oreille moyenne via la trompe d'Eustache. C'est ce que souligne l'étude «*Smoking, Smoking Cessation, and the Risk of Hearing Loss*» réalisée par des chercheurs japonais et publiée dans «*Nicotine & tobacco*».

**Consulter un médecin ORL en cas de doute ou de symptômes tels que des bourdonnements d'oreilles, une diminution de l'acuité auditive ou des difficultés à comprendre la parole.**

02 Avril : Journée mondiale de l'autisme

## Troubles de l'alimentation chez les enfants autistes

*Les troubles de l'alimentation sont une réalité du quotidien chez les enfants autistes. Ils peuvent avoir diverses causes, bien qu'ils soient généralement secondaires aux altérations caractéristiques de ce trouble. En fait, ils se produisent d'une façon ou d'une autre, avec des degrés d'intensité variables. Il est important de s'en occuper en temps opportun pour éviter d'éventuelles carences et complications nutritionnelles.*



Image d'un enfant en manque d'appétit

**L**es troubles du spectre autistique sont un groupe de troubles du système nerveux central qui affectent la fonction cérébrale. Ils apparaissent généralement pendant l'enfance et les problèmes de fonctionnement neuronal se traduisent par des difficultés dans les domaines de l'interaction sociale et des compétences de communication.

Le domaine alimentaire est l'un de ceux qui sont touchés chez les patients autistes. Son origine est liée aux altérations de la perception sensorielle, qui se traduisent par une hyposensibilité ou une hypersensibilité à certaines textures, goûts, odeurs ou couleurs d'aliments, intérêts limités et restrictifs, comportements répétitifs, difficulté à intégrer pleinement les perceptions sensorielles par conséquent, l'impact sur l'alimentation peut se manifester de plusieurs manières.

### Alimentation peu variée

En raison du choix limité d'aliments et des fortes aversions que certains d'entre eux peuvent susciter, l'alimentation des

enfants autistes peut être très peu variée. Le rejet peut concerner des aliments spécifiques, un groupe entier, des aliments d'une certaine couleur ou texture. Ils ont également tendance à avoir une préférence pour un type de préparation ou de présentation. En général, et sans que ce soit la norme pour tous les enfants, ils ont tendance à préférer les aliments rouges, jaunes ou oranges, tandis que les textures les plus rejetées sont granuleuses, visqueuses et astringentes.

### Quantités insuffisantes

Les enfants autistes ont du mal à se concentrer sur une seule tâche pendant de longues périodes. **Ce qui les empêche de s'asseoir à table et bien manger. Il se peut que leur alimentation soit insuffisante en termes d'énergie et de nutriments. Dans certains cas, en outre, il peut être difficile d'établir les rôles du pouvoir et d'accepter les limites imposées. Ainsi, ce sont les enfants eux-mêmes qui prennent le contrôle total de leur alimentation, ils choisissent donc quoi manger, quoi ne pas manger et en quelles quantités.**

### Aversions alimentaires

Cette aversion est causée par un conditionnement classique négatif. Le conditionnement classique est l'existence d'un stimulus-réponse qui apparaît comme le produit d'une expérience.

En conséquence, l'aversion ou le rejet de certains aliments se présentent si l'expérience ultérieure que l'enfant a eue, après l'avoir essayé pour la première fois, a été négative. Les expériences négatives peuvent être physiques (douleurs abdominales, vomissements, diarrhée), ou psychologiques, c'est-à-dire un inconfort généré par la colère ou une lutte pour manger. De plus, la mémoire négative peut être étendue à d'autres aliments similaires. Cela réduit encore la variété des aliments acceptés.

**Il arrive aussi bien des fois que l'aversion pour certains aliments ne soit pas liée à une expérience négative. Lorsque l'aliment qui lui est présenté n'est pas son aliment préféré ou habituel, l'enfant autiste le rejette systématiquement étant donné qu'il est dans une certaine routine. Il est donc réticent aux changements ou aux nouveautés.**

### Problèmes liés aux médicaments

Certains des médicaments utilisés pour traiter les troubles associés aux troubles du spectre autistique ont un impact sur l'alimentation des enfants. Ils provoquent une diminution ou une augmentation de l'appétit et peuvent empêcher l'absorption de certaines vitamines ou minéraux. C'est pourquoi il est important de connaître les effets secondaires des traitements et d'en discuter avec les professionnels en charge du traitement des enfants.

### Troubles digestifs fréquents

Les enfants autistes peuvent souvent présenter certains symptômes liés au système digestif et à l'alimentation, entre autres : douleur abdominale, diarrhée chronique ou constipation, régurgitations, flatulence ou vomissements. Dans tous les cas, l'apparition de ces symptômes n'est pas causée par le trouble lui-même, mais par les problèmes alimentaires qui en découlent.

Par exemple, restreindre la consommation de certains fruits et légumes

peut conduire à une alimentation très pauvre en fibres, qui finit par causer des problèmes de constipation. De même, des difficultés et une insuffisance de mastication peuvent entraîner une mauvaise digestion et des flatulences. Cependant, attention à la fréquence et à l'intensité des symptômes. Il faut évaluer l'existence éventuelle d'une intolérance alimentaire ou d'une allergie, comme cela se produit chez de nombreux enfants pendant l'enfance.

### Intervenir dans les problèmes alimentaires

Face à tout trouble alimentaire chez les enfants autistes, il est nécessaire d'agir le plus rapidement possible. Bien qu'elles puissent ne pas être considérées comme une priorité, les carences pendant l'enfance peuvent conduire à des situations de malnutrition ou de dénutrition. Une telle situation représente un problème supplémentaire pour le développement et la croissance corrects des enfants.

Une méta-analyse d'études scientifiques a révélé que l'alimentation des enfants autistes était plus faible en protéines et en calcium que celle des enfants sans trouble autistique. Par conséquent, faire attention à tout problème concernant l'alimentation afin de trouver une solution adéquate dans chaque situation. De plus, les spécialistes soulignent la nécessité d'une alimentation adaptée à chaque enfant, en particulier ses préférences et volontés, ainsi que la maîtrise de son état nutritionnel. Éviter les problèmes digestifs et de prévenir d'éventuels problèmes futurs liés à une mauvaise alimentation.

**Les troubles de l'alimentation chez les enfants autistes nécessitent une attention particulière. Prendre en charge les troubles de l'alimentation qui surviennent chez les enfants autistes est essentiel pour éviter les complications au cours de leur développement et de leur processus de croissance. Ainsi, toute anomalie du comportement alimentaire est un motif de consultation avec des pédiatres, des nutritionnistes et d'autres professionnels de santé.**

Article validé par Adiel Lotri, Ergothérapeute en Santé mentale (Togo)

Santé Pédiatrie

par William O.

## Femme : astuces pour mieux prendre soin de ton sexe

*Plusieurs filles ou femmes par ignorance évaluent l'excellence de leur toilette intime au prix des savons ou gel utilisés. Mais elles arrivent rarement à faire le lien entre ces pratiques et les affections de leur partie génitale. Comment s'y prendre ?*

**L**a toilette idéale se fait à l'eau potable simple. Jamais de savon ou de gel douche sur les muqueuses, cela les irrite et abîme la flore. On n'a pas besoin de nettoyer l'intérieur du vagin.

Il dispose d'une flore précieuse et fragile qu'il auto-nettoie. Introduire une substance, ou même de l'eau depuis l'extérieur ne fait qu'injecter des microbes et aggraver la flore. C'est donc un facteur très important d'infection et d'irritation.

### Attention aux vêtements

Ne pas porter des pantalons moulants ou de la lingerie synthétique tous les jours, ou même plusieurs jours de suite. **Dès qu'on ressent un petit inconfort, passer au coton ou à la soie, et laisser respirer la vulve, la laisser vivre sans frottement. Sinon, on provoque une irritation chronique qui favorise les mycoses. Ne pas utiliser de protège-slips tous les jours. Ils doivent rester exceptionnels, en cas de petits saignements ou de pertes importantes. Pour les pertes blanches quotidiennes, mieux vaut un contact avec le coton ou même changer de dessous une**

**fois dans la journée. Pourquoi ? C'est que le protège-slip assèche la vulve la rendant beaucoup plus fragile.**

### Pendant les menstrues

Pendant les règles, ne jamais choisir de serviettes parfumées. Les parfums sont des substances chimiques totalement inutiles voire agressives pour l'intimité.

### Ce qui est conseillé après avoir fait l'amour

Penser à uriner avant et après l'amour. Cela permet de limiter les risques d'infection, d'irritations vulvaires et urinaires. En effet, le geste d'uriner chasse les microbes présents à la surface de la vulve, l'urine étant une substance stérile.

### Attention, ne pas raser les poils sur la peau du vagin

Les poils sur la peau du vagin ne sont pas seulement esthétiques, elle a un rôle d'hydratation cutanée. Si on arrache tous les poils, la peau se dessèche et le risque d'infection, de brûlures et d'irritation augmente. Alors, conserver une certaine



Image d'une femme qui prend soin de sa santé intime

pilosité compatible avec les goûts érotiques.

### Pour celles qui aiment la piscine

Quand on va à la piscine, être consciente qu'elle est pleine de chlore. **Le chlore est certes désinfectant, mais aussi très irritant. Il a tendance à aggraver la flore vulvaire et à irriter cette zone sensible. Ne pas garder un maillot mouillé imprégné de chlore, et se préférer rincer à l'eau claire en ôtant le maillot de manière à éliminer**

**les produits chimiques au contact de l'intimité.**

### Bien se lubrifier avant la pénétration

Quand on fait l'amour, se laisser se pénétrer seulement si on perçoit que la lubrification est suffisante.

Sinon, prolonger les préliminaires ou ajouter du gel lubrifiant pour le confort et le plaisir. Les caresses avec le gel sont d'ailleurs très bénéfiques pour faire augmenter l'excitation donc la lubrification naturelle.

Santé CoinFeminin

par Jean ELI



**Evitez les sanctions !**

**DECLAREZ ET PAYEZ VOS  
IMPOTS ET TAXES DANS LES  
DELAIS REGLEMENTAIRES**

**AU PLUS TARD LE 31 MARS**

- Dépôt des états financiers et déclaration des revenus des personnes physiques (Art. 20, 22, 41, 56, 83 du LPF) ;
- Déclaration et paiement de la Taxe sur les Véhicules à Moteur pour les personnes physiques (art. 158 du CGI) ;
- Déclaration et paiement du solde de l'IR de l'année (N-1) (Art. 25, 37, 55 du LPF) ;
- Déclaration et paiement du solde de la patente de l'année (N-1) (Art. 84 du LPF) ;

Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR  
www.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 : [gudéf.togo@otr.tg](mailto:gudéf.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. i.

*Philippe Koton B. TCHODIE*

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

FEDERER POUR BATIR  
www.otr.tg



**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](http://www.iffd.otr.tg)



**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](http://www.iffd.otr.tg)