



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 815 du 14 Mai 2025

Nos sauces qui nourrissent et soignent



4 IMAGE D'UN PLAT DE KOLIKO

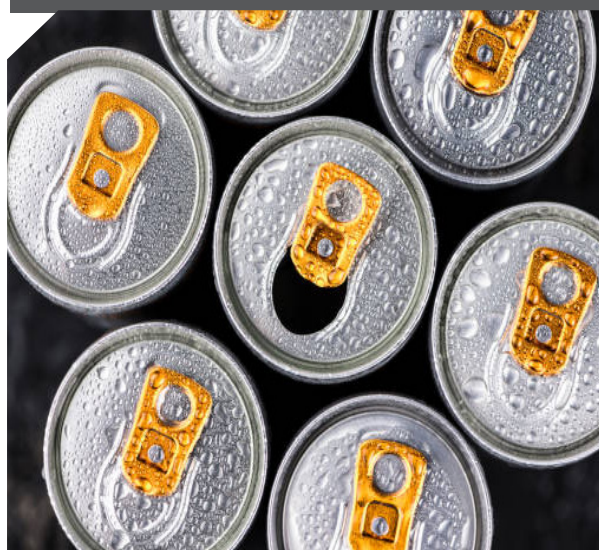
Plantes et herbes africaines
contre l'anémie

3



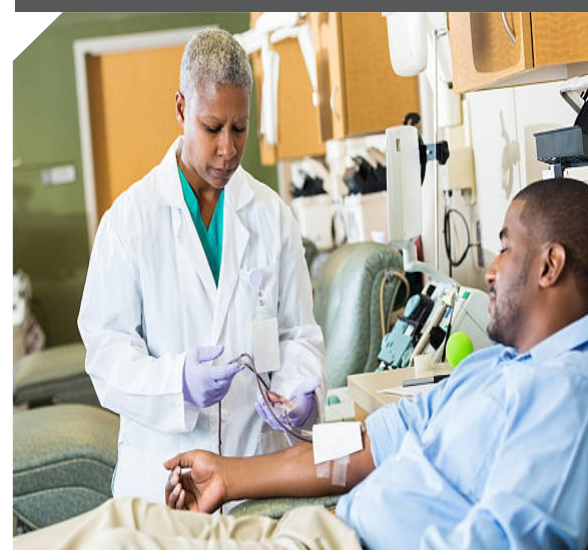
Trois boissons à éviter
quand il fait chaud

5



Faire le don de sang :
Ce que je dois savoir

6



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

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA

Correcteur
Abel OZIH

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

Manger sans prendre du poids: conseils et astuces

La cuisine africaine est riche en saveurs, en diversité et en histoire. Cependant, certains plats traditionnels peuvent être assez caloriques, notamment en raison de l'utilisation d'huiles, de féculents et de sauces riches. Si on souhaite profiter de la gastronomie africaine tout en maintenant le poids, il faut adopter des stratégies simples.



Image d'un plat africain

Privilégier les portions modérées

Beaucoup de plats africains, comme la pâte, le fofou, le riz gras ou l'attiéké, sont riches en glucides. Il est important de contrôler les portions pour éviter un excès calorique. Par exemple : **limiter la taille des portions de féculents, les accompagner de légumes en quantité pour équilibrer le repas.**

Remplacer les ingrédients riches

Certains ingrédients traditionnels peuvent être remplacés par des alternatives plus légères : **Utiliser moins d'huile lors de la cuisson ou opter pour des huiles plus saines comme les huiles de « Kuklui », de soja. Remplacer le riz blanc par du riz complet ou pour une meilleure teneur en fibres. Préparer des sauces à base de tomates et d'épices.**

Favoriser les modes de cuisson sains

La friture est courante dans de nombreux plats africains. Mais elle peut être remplacée par des modes de cuisson moins caloriques. Préférer la cuisson à la vapeur.

Consommer de légumes locaux

Les légumes africains comme

le gombo, les feuilles de « Gnato » ou gboma, adémè sont riches en nutriments et faibles en calories. Il faut les préparer avec peu d'huile et sans trop de sel pour en conserver les bienfaits.

Réduire le sucre et les boissons caloriques

Opter pour les boissons comme le bissap ou le jus de gingembre faits maison. Préférer des infusions sans sucre ou légèrement sucrées.

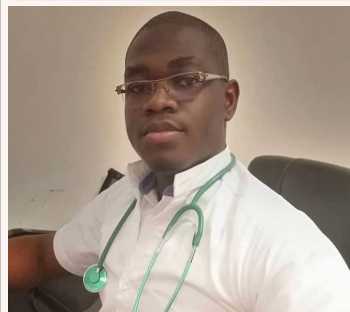
Pratiquer une activité physique régulière

La nourriture n'est qu'une partie de l'équation. Associer une alimentation équilibrée à une activité physique régulière pour brûler les calories excédentaires et maintenir un poids santé.

Manger africain tout en restant en bonne santé est une question d'équilibre et de choix réfléchis. Choisir des alternatives plus saines. Privilégier les modes de cuisson légers. Savourer avec modération et adopter un mode de vie actif pour rester en forme.

par William O.

ils ont dit...



Dr Jean Claude Bakpatina,
Médecin Généraliste à
la Clinique « Floreal »
(Togo)

«Lorsque les selles sont plus liquides et plus fréquentes que d'ordinaire, on parle de diarrhée. En règle générale, il est normal que les selles que nous produisons soient de consistance ferme ou semi-molle, donc lorsque celles-ci deviennent liquides et très fréquentes, on parle de diarrhée. Il n'est pas suffisant d'avoir une seule selle liquide pour parler de diarrhée ; il est nécessaire d'avoir une certaine fréquence.

En général, un nourrisson ou un enfant peut produire 2 selles liquides par jour. Cependant, lorsque plus de trois selles molles ou liquides sont présentes par jour, et ce, depuis moins de deux semaines, cela est considéré comme une diarrhée aiguë.

La diarrhée en elle-même est un symptôme. Etant souvent causée par des virus (rotavirus principalement chez les enfants de moins de 5 ans), elle peut s'accompagner de de fièvre, de ballonnements, de vomissements et des crampes abdominales.

On peut aussi avoir des selles malodorantes, striées de glaires et très liquides et une perte de poids.»

PHARMACIE DE GARDE DU 12/05/25 au 19/05/25

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPHOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 21 89 90
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	96 80 09 28
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAÉLYS	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	96 80 10 04
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	96 80 21 37
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	97 74 28 36
POINT E	506, rue 129 Aflao Gakli (Kiniti Gomè), à Djidjilé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klíkamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli, non loin de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de l'Hôpital Source de Vie	96 80 10 15
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
DIVINA GRACIA	Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP	99 47 00 70
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	22 60 46 97
SAINT PIO	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	93 40 40 40
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA	92 10 11 11

Plantes et herbes africaines contre l'anémie

La carence en fer ou anémie ferriprive est un problème de santé courant qui peut entraîner fatigue, faiblesse et baisse de l'immunité. Pour pallier cette déficience, certaines plantes et herbes africaines riches en fer, vitamines et nutriments combinées à une alimentation équilibrée, favorisent la production de globules rouges.

Le moringa

Connu sous le nom d'« arbre miracle », le moringa est l'une des plantes les plus riches en nutriments. Ses feuilles contiennent une grande quantité de fer. Elles sont faciles à incorporer dans des jus, soupes ou plats.

Le baobab

Le fruit du baobab, également appelé "pain de singe", est une source impressionnante de fer. En poudre ou en jus, il booste l'apport en fer tout en apportant de la vitamine C, essentielle pour une meilleure absorption.

Gboma

Très riche en fer, acide folique et en vitamine C, Gboma aide à améliorer la production de globules rouges et à absorber le fer. Les globules sont responsables de transporter l'oxygène à toutes les cellules du corps. Gboma contribue à la production de l'hémoglobine qui transporte l'oxygène des poumons vers les tissus du corps.

Le persil

Le persil est riche en fer. La carence dans ce minéral provoque l'apparition de l'anémie. Cette maladie est particulièrement présente chez les jeunes femmes. Grâce à sa richesse en vitamine C, le persil est un bon complément pour lutter contre

l'anémie. Tandis que le fer contribue à la formation des globules rouges, la vitamine C améliore leur absorption.

Les feuilles du chou vert

Elles sont une bonne source de fer, en plus de contenir des antioxydants et des vitamines essentielles pour la santé sanguine. Le chou est riche en vitamine C, en bêta-carotène. Il favorise la fabrication de globules rouges. En pratique : Laver les feuilles de chou, les couper en fines lamelles et les passer à la centrifugeuse. Consommer un verre du jus obtenu, une fois par jour, pendant 3 semaines.

L'Hibiscus (Bissap)

Les fleurs d'hibiscus, souvent consommées sous forme de boisson, sont également riches en fer. Une infusion régulière de bissap peut contribuer à augmenter les niveaux de fer dans l'organisme.

Feuilles de manioc

Très populaires au Togo, les feuilles de manioc sont une excellente source de fer. Les feuilles de manioc stimulent la production de globules rouges et combattent l'anémie. Elles sont pleines de polyphénols, flavonoïdes et vitamines A, C, des alliés précieux pour protéger le corps



Image des feuilles d'Aloma

contre les radicaux libres et booster les défenses naturelles. Elles peuvent être cuisinées en sauce et accompagnées d'un féculent pour un repas nutritif.

Les feuilles de menthe

Les feuilles de menthe, fraîches ou séchées, sont une bonne source de fer. Elles peuvent contribuer à prévenir ou à corriger le risque d'anémie. Par exemple, la menthe séchée contient une quantité notable de fer (jusqu'à 88 mg/100 g. De plus, la menthe favorise une bonne digestion, ce qui peut améliorer l'absorption du fer alimentaire, notamment chez les personnes ayant des troubles digestifs associés à leur anémie.

Le fonio

Cette céréale est non seulement riche en fer, mais aussi en

d'autres minéraux essentiels. Consommé comme du riz ou en bouillie, le fonio est recommandé pour les personnes souffrant d'anémie. Il contient des acides aminés essentiels comme la méthionine et la cystéine, absents dans la plupart des autres céréales, qui soutiennent le métabolisme global et renforcent la santé sanguine.

Conseils pour une meilleure absorption du fer

Associer toujours les aliments riches en fer avec des sources de vitamine C entre autres agrumes, goyaves, tomates. Éviter de consommer du thé ou du café immédiatement après les repas, car ces boissons peuvent réduire l'absorption du fer. Si les symptômes de carence persistent, consulter un médecin.

Source: « Afrique Femme »

Santé Plante

par William O.

Allaiter mon bébé me fait mal aux seins : Causes possibles



Image d'une femme qui allaite son bébé

La douleur lors de l'allaitement est relativement fréquente. Elle ne signifie pas nécessairement qu'on est malade. Cependant, elle peut être le signe de certaines situations qu'il est important d'identifier.

Mauvaise position ou prise du bébé

Si le bébé ne prend pas correctement le mamelon, cela peut provoquer des douleurs. Une consultation avec une sage-femme peut aider à améliorer la position et la prise.

Crevasses ou gerçures

Des fissures sur les mamelons peuvent survenir au début de l'allaitement. Appliquer du lait maternel ou du beurre de karité peut soulager.

Engorgement mammaire

Les seins peuvent devenir douloureux si trop de lait s'accumule. Tirer un peu de lait manuellement

ou avec un tire-lait peut soulager.

Infection (mastite)

Si on a une rougeur, un sein dur, de la fièvre ou des douleurs intenses, cela peut indiquer une infection mammaire. Consulter un médecin rapidement dans ce cas.

Candidose mammaire

Une infection fongique peut provoquer des douleurs aux mamelons, parfois accompagnées de démangeaisons ou d'une sensation de brûlure.

Que faire ?

Corriger la prise. S'assurer que le bébé ouvre grand la bouche. Utiliser des compresses chaudes ou froides pour soulager les douleurs. Consulter un médecin si la douleur persiste, s'aggrave ou s'accompagne d'autres symptômes comme la fièvre ou des rougeurs.

Source: « Afrique Femme »

Douleur dans la poitrine : Pourquoi ?



Image d'un homme ayant mal à la poitrine

La douleur au niveau de la cage thoracique, appelée douleur intercostale, suscite souvent de l'inquiétude. Elle peut évoquer un infarctus du myocarde. Cette douleur peut avoir de nombreuses causes, qu'elles soient liées à des problèmes thoraciques ou extra-thoraciques.

Symptômes

Une douleur intercostale ou thoracique peut provoquer une sensation de serrement, de brûlure, de crampe plus ou moins intenses, apparaître de façon brutale ou progressive, et s'intensifier à l'inspiration ou en toussant.

Causes

Même si on pense souvent au cœur, d'autres facteurs peuvent expliquer cette douleur. Chocs ou mouvements brusques: une chute, un faux mouvement, un muscle étiré ou une côte fêlée. Petites inflammations : comme le syndrome de Tietze, qui touche le cartilage des côtes. Problèmes de dos : arthrose ou tassement des vertèbres. Nerfs ou infections : un

zona ou une douleur nerveuse. Organes proches : des soucis au niveau de l'estomac, du foie ou du pancréas peuvent faire mal jusqu'à la poitrine.

Quand consulter ?

Si l'on est en présence d'une douleur intense dans la poitrine, qui remonte jusqu'à la mâchoire et irradie vers le bras, on est clairement face à un début d'infarctus. Il faut contacter les urgences. Généralement, une douleur ressentie au niveau du thorax ne doit pas être prise à la légère et requiert un avis médical, afin de vérifier qu'elle n'est pas le signe d'une affection sérieuse.

Quels examens passer en cas de douleur intercostale ?

Selon l'issue de l'examen médical standard qui inclut une auscultation cardiaque et pulmonaire, le patient pourra être amené à réaliser des examens complémentaires afin de détecter toute anomalie. Une radiographie du thorax et/ou un électrocardiogramme permettent généralement de lever le doute.

Source: Dr Patrick Assyag, Cardiologue (France)

Santé Le Sais-Tu?

par Raymond DZAKPATA

Nos sauces qui nourrissent et soignent

Au Togo, les feuilles légumes sont très consommées sous forme de sauces pour bénéficier de leurs vertus. Sauces de moringa, Aloma, Adémè, Gboma, Yovogboma, Esrou. Ces feuilles sont très nutritives et interviennent dans le traitement de plusieurs maladies. Grâce aux talents gastronomiques des mamans cuisinières, ces sauces sont bien plus qu'un amas de feuilles mais, de purs délices. Ces sauces accompagnent des plats de riz, de la pâte de mil, de mais, de fonio. Voici quelques-unes de ces sauces togolaises aux feuilles légumes qui possèdent des vertus préventives et thérapeutiques.



Image d'une sauce légumes

Sauce de moringa : réguler la tension artérielle

Cette sauce est servie avec les différents types de pâte « Akoumè », de couscous, de riz.

Elle est riche en vitamines : A, C, E, B1, B2, minéraux notamment calcium, fer, potassium, magnésium et en protéines. Cette sauce contient les 9 acides aminés essentiels. La sauce de moringa favorise un bon transit intestinal grâce à ses fibres, et aide à lutter contre la constipation.

Elle aide à réguler la tension artérielle, diminuer les mauvaises graisses et améliorer la circulation sanguine, contribuant ainsi à la protection du cœur. La sauce moringa est un excellent complément alimentaire, en particulier pour les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, et les personnes âgées. Grâce à sa forte teneur en vitamine C, bêta-carotène et antioxydants, elle aide à stimuler les défenses naturelles du corps. La sauce de moringa souvent consommée a également un effet antalgique et anti-inflammatoire, prévient le diabète et favorise la perte du poids.

Sauce d'Adémè : contre la constipation

Adémè est une feuille gluante. Sa sauce s'accompagne généralement de la pâte au mil et au maïs.

Au Togo, la sauce d'Adémè est préparée, entre autres, avec des poissons secs, fumés, des crabes. Elle est riche en eau et contient de nombreux éléments nutritifs à savoir des protéines, des lipides, des glucides, des fibres, des sels minéraux et de la vitamine C. « Adémè déssi » possède des propriétés diurétiques et fébrifuges. Cette sauce tonique sert de purgatif, laxatif donc stimule l'estomac et les intestins. Elle aide à enrayer la constipation. Son effet adoucissant protège les muqueuses. Elle est émolliente, fortifie l'immunité de l'organisme.

Ses propriétés peuvent aussi aider la rate dans son fonctionnement, aider dans le traitement contre la cystite, la dysurie, et des troubles cardiaques.

Sauce de Kodoro ou Kodoyo : contre anémie

La sauce de « Kodoro » est une sauce très appréciée au Nord du Togo.

Faite à base des feuilles de baobab et de moutarde africaine, elle est riche en fer, calcium, potassium, zinc. « En dehors des vitamines et des minéraux que la sauce de « Kodoyo » procure, elle renforce le système neurologique, favorise la reminéralisation et intervient dans l'organisme pour la santé des os, le bon fonctionnement du système cardiovasculaire, du cœur et du cerveau.

Tout le monde peut consommer la sauce de « Kodoyo », mais elle est particulièrement bénéfique pour les enfants en pleine croissance et les femmes

enceintes, afin d'assurer un apport suffisant en fer dans l'organisme, nécessaire pour la formation du fœtus, son développement et la vie des cellules. La sauce de « Kodoyo » peut être conseillée également en cas de carence. « Kodoyo » est consommée en feuille fraîche préparée ou soit en feuille séchée réduite en poudre puis préparée.

Sauf que, comme la vitamine A, certaines se détruisent à cause de l'alcool, il est plus préférable de préparer la sauce de « Kodoyo » avec des feuilles fraîches pour profiter de cette vitamine », explique Dr Essoreke Tchaou, diététicien nutritionniste (Lomé).

Mme Solim, Tenancière d'un fofou bar à Lomé montre que « la sauce très gluante qu'on obtient est surtout recommandée pour les personnes souffrantes d'anémie ». C'est un bon remède contre la dysenterie. En consommant la sauce aux feuilles de babaob on peut combattre la fièvre.

En pays Nawda (Iosso) dans la préfecture de Niamtougou les feuilles de baobab sont préparées avec du haricot (une protéine végétale qui remplace la viande) assaisonnées avec de la moutarde et de l'huile rouge.

Sauce Aloma

La sauce Aloma se prépare soit avec de la viande ou du poisson fumé.

Elle se consomme avec la pâte de maïs ou de mil. Les feuilles d'Aloma en raison de leurs propriétés thérapeutiques multiples sont très appréciées et des femmes togolaises ont développé un véritable savoir-faire malgré son goût amer prononcé.

« Aloma déssi » est une sauce riche dont les feuilles servent d'antibiotiques. « Quand j'étais enfant, je n'aimais pas trop cette sauce parce qu'elle est très amère.

Mais c'est l'une des sauces préférées de mon papa, alors il s'est débrouillé à ce que j'apprécie cette sauce. A travers le goût sucré caché derrière le goût amer, j'ai appris à aimer cette sauce qui est en réalité une vraie merveille pour la santé », témoigne Armand, Chauffeur de taxi, rencontré dans un fofou bar dans le quartier Adidogomé.

« Aloma déssi » intervient dans le bon fonctionnement du foie.

Le foie est un organe délicat qui ne doit pas être endommagé. Les patients diabétiques peuvent consommer la sauce d'Aloma car ces feuilles aident à réguler le taux de sucre dans le sang. Cette sauce aide également à réparer un pancréas malade tout en l'aidant à libérer une bonne quantité d'insuline nécessaire pour maintenir le bon niveau de sucre dans le sang.

Les feuilles d'Aloma contiennent certaines propriétés antioxydantes qui contribuent également à réduire la croissance des cellules précancéreuses.

La sauce gombo

La sauce de gombo, une autre sauce

gluante, limite l'action des radicaux libres grâce à son fort pouvoir antioxydant.

De plus, elle contient de nombreux nutriments qui participent au bon fonctionnement du système immunitaire : manganèse, magnésium, fer, zinc, calcium, cuivre, vitamines A, B (B1, B2, B6, B9) K, C. Elle permet le contrôle du diabète, grâce à son faible indice glycémique. Consommer « Fétéri déssi » contribue à la régulation de la glycémie. Les fibres et les composés du gombo aident à stabiliser le taux de sucre dans le sang. Ce qui est bénéfique pour les personnes diabétiques ou à risque de diabète. La sauce de gombo renforce le système immunitaire et permet de lutter contre le vieillissement cellulaire. La préparation peut varier notamment en fonction de l'endroit et des particularités régionales.

On peut aussi préparer la sauce « fétéri poupou » (gombo sec pilé) s'accompagne souvent de « akoumè » (pâte de maïs). La sauce se prépare avec tout type de viandes ou de poissons. On peut varier avec les fruits de mer (crabes et crevettes). D'après plusieurs nutritionnistes, la sauce du gombo associée au Gboma (épinard) constitue l'une des meilleures sauces en qualité nutritionnelle et l'une des puissants remèdes pour la santé cardiovasculaire, la bonne digestion et le renforcement du système immunitaire.

Sauce gingembre « doté déssi » : antibiotique & aphrodisiaque

Le « woussikôyè rozi » en Kabyè ou « doté déssi » en Ewé est une sauce très appréciée au Togo, surtout dans le nord à cause de ses multiples vertus. C'est une sauce thérapeutique. C'est l'une des sauces présentées à une femme qui vient d'accoucher à cause de sa vertu antibiotique et antibactérienne.

Consommer « doté déssi » permet de booster et de renforcer le système immunitaire grâce aux propriétés anti-inflammatoires.

Cette sauce a des propriétés antioxydantes et énergisantes car elle combat les radicaux libres. Elle facilite une bonne digestion et lutte contre le vomissement. C'est aussi un remède naturel contre la toux et le rhume.

La sauce du gingembre est un excellent aphrodisiaque. « Doté Déssi », est préparée principalement avec du gingembre frais, du « goussi », avec du « Afiti ou Tchotou », de la viande ou poisson ainsi que des légumes comme les aubergines, relevée avec différents piments.

Sauce de « Fotètè » : contre risque de la cataracte

Les feuilles d'amarante ou « Fotètè » est un légume très prisé au sud du Togo. La sauce de « Fotètè » est riche en éléments énergétiques, en vitamines A, C, en thiamine, sels minéraux, bêta carotènes, acide ascorbique, fer, zinc, protéines et calcium.

Ces feuilles sont bouillies ou cuites à la

vapeur pour diverses sauces. Cette sauce aide à réduire l'inflammation, ce qui est bénéfique pour soulager les douleurs liées aux maladies chroniques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Sa consommation contribue à réguler la tension artérielle et à réduire le taux de cholestérol, grâce à sa teneur en fibres et en composés phénoliques.

Riche en fibres, la sauce favorise un bon transit intestinal et aide à maintenir une flore intestinale saine. Consommer la sauce « Fotètè » renforce la réponse immunitaire.

Elle contribue également à préserver la santé oculaire et à réduire le risque de cataracte. Les feuilles d'amarante cuites peuvent être servies sous forme de soupes pour les nourrissons.

Sauce gnatou : contre rétention d'eau et mauvaises graisses

« Gnatou » contient de la vitamine C, en provitamine A, en potassium, magnésium et en fer. Consommer la sauce aide à traiter les hémorroïdes. Une étude conduite par Dr. Chou-Jong Wang de l'Université de Shan Chung de Taiwan sur les effets des extraits de l'oseille de Guinée dans des régimes riches en gras sur les rats a démontré que l'oseille abaisse sensiblement les mauvaises graisses dans le sérum.

Dr Chou-Jong a aussi noté un effet antioxydant. Ces expériences prouvant que les composés extraits de l'oseille réduisent les lipides et triglycérides dans les artères des rats.

Cette étude atteste que la sauce « Gnatou » protège le cœur des risques et maladies cardiovasculaires.

Cette sauce améliore la circulation sanguine, agit comme un diurétique naturel, favorisant l'élimination des toxines et la rétention d'eau.

Sauce Gboma : prévenir le cancer

La sauce Gboma est riche en potassium, calcium, fer et magnésium, et en folates.

Elle est aussi riche en vitamines A, C et K ainsi qu'en éléments nutritifs tels que glucides, protéines et fibres.

Les feuilles de Gboma contiennent aussi des antioxydants, des oligoéléments, des anti-inflammatoires et du sulforaphane, qui sont des nutriments qui protègent le foie, les poumons, les seins le cœur, la gorge et aident à prévenir le cancer. Elles aident aussi à avoir une meilleure visibilité grâce au zéaxanthine et à la lutéine, deux pigments végétaux qui permettent de lutter contre la cataracte.

Les sauces si elles sont préparées avec des bouillons, trop de sel et autres, condiments artificiels, elles, perdent leur qualité. Eviter de les préparer avec un mélange de poissons et viandes.

Article validé par Dissirama Tabago, Ingénieur en Nutrition & Sécurité alimentaire à l'Unité de récupération nutritionnelle au CHU Sylvanus Olympio (Togo) et Ginette Ayawa Hounkpè, Nutritionniste (Togo).

par William O.

Pastèque : booster érection masculine

La pastèque, grâce à sa teneur en citrulline, offre une approche naturelle et saine pour soutenir la fonction érectile. En améliorant la circulation sanguine, cet acide aminé joue un rôle clé dans la vasodilatation, un processus fondamental pour obtenir et maintenir une érection.

La citrulline, une fois ingérée, est transformée par l'organisme en arginine, un autre acide aminé essentiel à la production d'oxyde nitrique. L'oxyde nitrique est une molécule clé dans la relaxation des vaisseaux sanguins, un processus appelé vasodilatation.

Cette vasodilatation permet une meilleure circulation du sang, en particulier vers les organes génitaux, favorisant ainsi des érections plus fermes et durables. En stimulant la production d'oxyde nitrique, la citrulline présente dans la pastèque agit comme un vasodilatateur naturel.

Cela peut contribuer à améliorer la qualité des érections, en permettant une meilleure circulation sanguine dans les



vaisseaux du pénis. Plusieurs études ont montré qu'une consommation régulière de citrulline peut aider les hommes souffrant de dysfonction érectile modérée à obtenir des résultats positifs.

Pour bénéficier des avantages de la citrulline, consommer la pastèque fraîche, particulièrement la partie blanche de la peau, qui en est la plus riche.

Toutefois, il est important de consulter un médecin pour des conseils adaptés à chaque cas individuel.

Source: « medisite »

Dormir sur le ventre : mauvaise pour la santé



On n'y pense pas souvent, mais la position de sommeil a un impact direct sur la santé. Selon plusieurs experts, dormir sur le ventre est clairement la pire option. Pourquoi ? D'abord parce que cela accentue les frottements du visage sur l'oreiller, favorisant l'apparition de rides prématurées. Ensuite, cela déforme la colonne vertébrale et tord le cou. Ce qui peut provoquer

à terme des douleurs chroniques.

Plus grave encore, cette position augmente les frottements au niveau des yeux. Ce qui peut favoriser une pathologie de la cornée appelée kératocône. Les personnes dormant sur le ventre sont statistiquement plus à risque de développer cette maladie.

Dormir sur le dos ? Mieux pour l'alignement, certes, mais cela favorise les ronflements et peut gêner la respiration chez certains.

La meilleure position reste donc sur le côté droit.

D'après l'Association américaine de cardiologie, cela réduit la pression sur le cœur situé à gauche. Cette position facilite la circulation sanguine, surtout chez les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque.

Trois boissons à éviter quand il fait chaud

Quand la chaleur monte, certaines boissons sont à proscrire pour s'hydrater.

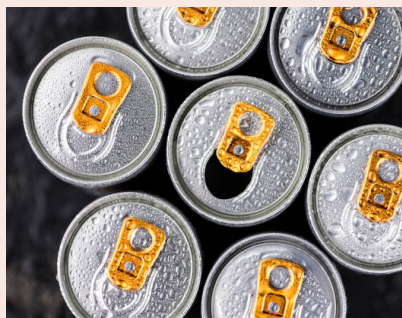
En tête de liste, il y a les sucreries qui sont bourrées de sucre, du sulfite de caramel et de phosphate.

Elles favorisent les maladies cardiovasculaires. En excès, ces boissons peuvent aggraver la déshydratation et accroître le risque de coliques néphrétiques.

La deuxième boisson à éviter concerne les boissons énergisantes.

Par temps chaud, le cœur bat naturellement plus vite.

Ces boissons, riches en caféine et en sucre, stimulent encore davantage le cœur et peuvent provoquer une hausse de la tension artérielle.



Enfin, il faut se méfier des jus de fruits industriels. Ils contiennent en moyenne 100 g de sucre par litre.

Si on a soif, il faut préférer un verre d'eau ou manger un fruit entier.

Cancer de la peau : Signes à ne pas ignorer

Répérer les premiers signes du cancer de la peau peut sauver des vies.

Quels sont les symptômes à surveiller de près ? Un grain de beauté qui gratte, saigne, devient douloureux ou suinte doit être examiné.

Un changement de taille, de forme ou de couleur, surtout s'il présente plusieurs teintes (brun, noir, rouge, blanc, bleu), est également préoccupant.

Les grains de beauté de plus de 7 mm ou aux bords irréguliers nécessitent une attention particulière.

La règle ABCDE (Asymétrie, Bords, Couleur, Diamètre, Évolution) permet de repérer rapidement les signes d'un mélanome.



Pour prévenir les risques, il est essentiel d'éviter l'exposition au soleil entre 12h et 16h, de privilégier l'ombre, de porter un chapeau.

La vigilance et la prévention sont les meilleures armes contre ce cancer.

Remède aux agrumes pour augmenter les défenses



Le système immunitaire est responsable de la défense contre les agents pathogènes qui causent des maladies : virus, bactéries, champignons et parasites. Même si on s'expose à ces germes, on ne tombera pas malade si on a de bonnes défenses.

Si elles sont faibles, on souffrira en revanche de troubles infectieux. Augmenter les défenses est essentiel pour vivre en bonne santé et disposer d'une bonne qualité de vie. On évite également ainsi d'ingérer une quantité importante de médicaments, lesquels ont des effets négatifs sur la santé.

Remède à la maison aux agrumes

Prendre 1 orange, 1 pamplemousse, 1 citron, 1 cuillerée à café de poudre

de curcuma, 1 cuillerée à café de miel d'abeille, 1 litre d'eau. Utiliser les zestes (peau) des agrumes car ils sont très riches en nutriments. A l'aide d'un mixeur, mélanger les fruits coupés en morceaux et l'eau. Si on n'a pas de mixeur, on peut éplucher les fruits avant d'en extraire le jus. Réserver les épluchures. Introduire le tout (jus et zestes) dans une casserole puis porter à ébullition en ajoutant la poudre de curcuma. Ensuite, ajouter le miel puis bien mélanger. Laisser bouillir, sans couvrir, jusqu'à ce que le liquide épaississe, entre 25 et 30 minutes. Laisser alors refroidir puis filtrer. Conserver dans un bocal hermétique au réfrigérateur pendant 10 jours maximum.

Comment le consommer ?

Il suffit, pour augmenter les défenses, de prendre une cuillerée à soupe de ce remède, comme suit : à jeun, avant de déjeuner, avant le dîner. On peut également en prendre une cuillerée toutes les heures lorsqu'on sent les premiers symptômes d'une infection. À mesure qu'on se sent mieux, on réduit progressivement les quantités. On peut également les mélanger avec un peu d'eau chaude s'il s'agit de rhume.

Somnolence : un risque aux conséquences graves

La somnolence diurne excessive constitue un problème de santé publique majeur.

Manquer de sommeil, moins de sept à huit heures par nuit, augmente les risques de diabète, d'hypertension, de maladies cardiaques, rénales ou d'AVC.

Le bâillement excessif, souvent négligé, peut signaler un manque de sommeil, mais aussi des affections plus graves comme la dépression, les migraines, une hypertension intracrânienne ou une intoxication au monoxyde de carbone.

À l'inverse, certaines maladies neurodégénératives, comme Parkinson, peuvent inhiber le bâillement.

La somnolence impacte aussi



la sécurité publique, provoquant des accidents de la route et des erreurs professionnelles. Une vigilance accrue sur la qualité du sommeil s'impose donc, tant pour la santé individuelle que collective.



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

Chauvot de Beauchêne



Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé

Faire le don de sang : Ce que je dois savoir

Santé Focus

Le don de sang est bien plus qu'un simple geste. C'est un acte de solidarité vital qui joue un rôle indispensable pour sauver des vies humaines. Chaque jour, des patients à travers le monde dépendent de la générosité des donneurs pour obtenir le sang dont ils ont besoin pour des transfusions vitales, que ce soit pour traiter des maladies graves, des blessures traumatiques ou des interventions chirurgicales. A cet effet, pour garantir que ce don soit aussi sûr et efficace que possible, il est essentiel de respecter certaines conditions et de suivre des étapes précises.

Le processus de don de sang est conçu pour protéger à la fois le donneur et le receveur. Cela implique de vérifier l'état de santé du donneur, de s'assurer que le prélèvement est effectué dans des conditions optimales, et de veiller à ce que le sang donné soit de qualité et sans risque.

Conditions générales pour le don de sang

Âge : En général, les donneurs doivent être âgés de 18 à 60 ans. Cependant, dans certaines régions, les jeunes de 16 ans peuvent également être amenés à donner leur sang avec le consentement parental. Cette flexibilité qui découle de la structure démographique permet d'encourager la participation des jeunes tout en garantissant leur sécurité. C'est également le cas des personnes de plus de 60 ans jusqu'à 65 voire 70 ans.

Poids : Le poids minimum requis pour donner du sang est généralement de 50 kg. Ce seuil est essentiel pour éviter les risques de malaise ou d'effets secondaires post-don, car un volume de sang prélevé proportionnellement plus élevé peut affecter les personnes de poids inférieur. Le respect de cette exigence assure une collecte sécurisée et minimise les risques pour le donneur.

État de santé général : Les donneurs doivent être en bonne santé apparente au moment du don. Si on présente des symptômes de maladies contagieuses, telles que la fièvre, la toux ou d'autres signes d'infection, il est préférable de reporter son don. Cette précaution permet d'éviter la transmission de maladies et d'assurer la sécurité du receveur. Etre en bonne santé garantit une récupération rapide après le don.

Maladies chroniques : Certaines affections comme le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, l'asthme, la drépanocytose et les autres pathologies de l'hémoglobine, peuvent influencer la capacité à donner du sang. Les personnes atteintes de ces maladies, ou sous traitement médical pour d'autres affections chroniques, qui souhaitent faire un don de sang, doivent consulter leur médecin avant de se présenter pour un don. Le médecin évaluera si le don est compatible avec son état de santé actuel. On devra signaler son état de santé à la consultation pré-don au centre de transfusion où on jugera de son aptitude définitive à donner de son sang ou pas.

Consommation d'alcool : Il faut éviter la consommation d'alcool au moins 24 heures avant le don de sang. L'alcool peut affecter la qualité du sang et déshydrater le corps, augmentant ainsi le risque de malaise ou de complications pendant et après le don. En évitant l'alcool, on aide à garantir que le corps soit dans les meilleures conditions possibles pour le don.

Voyages : Les voyages récents dans des zones où certaines maladies sont endémiques peuvent influencer l'admissibilité au don de sang. Certaines régions présentent des risques accrus de maladies transmissibles par le sang. En général, un certain délai (un mois ou plus) est requis après un voyage dans ces zones avant de pouvoir donner du sang. Cette période d'attente permet de s'assurer qu'on ne porte pas de maladies qui peuvent être transmises aux receveurs.

Les risques sexuels : les rapports sexuels non protégés avec un partenaire occasionnel au cours des trois (03) derniers mois, est une contre-indication stricte

au don de sang. Le risque transfusionnel infectieux étant beaucoup trop élevé pour les receveurs de produits sanguins labiles.

Préparation avant le don

Boire de l'eau : Il est conseillé de boire une quantité suffisante d'eau (au moins 0,5l ou 500cc) avant de donner le sang. Une bonne hydratation aide à fluidifier le sang. Ceci facilite le prélèvement et réduit les risques de malaise pendant et après le don.

Éviter les repas gras : Manger un repas équilibré avant de donner le sang, mais éviter les aliments riches en graisses. Les repas gras peuvent altérer la qualité du sang et rendre les analyses moins fiables. Préférer des repas contenant des protéines maigres, des légumes, et des fruits pour une préparation optimale.

Repos suffisant : Il faut s'assurer de passer une bonne nuit de sommeil avant le jour du don. Le repos adéquat contribue à son bien-être général et assure qu'on est en bonne condition physique pour le don. La fatigue augmente les risques de malaise ou d'effets secondaires après le prélèvement.

Processus de don

Accueil et enregistrement : Le donneur est bien accueilli sur présentation d'une pièce d'identité avec photo (CNI, Passeport, carte d'assurance maladie, permis de conduire). Il reçoit une fiche de consentement éclairé pour le don de sang qu'il lit, signe et confirme qu'il a l'âge requis et qu'il a bien compris les principes éthiques du don de sang ainsi que l'importance des produits sanguins pour les soins aux malades.

Questionnaire : Avant de donner le sang, on doit remplir un questionnaire médical. Ce formulaire est conçu pour évaluer l'admissibilité au don en fonction de l'état de santé, des antécédents médicaux, et des habitudes de vie. Le questionnaire aide à identifier tout facteur de risque potentiel et à garantir que le don se fait en toute sécurité.

Examen médical : Un professionnel de santé procédera à un examen médical. Il mesurera le poids, la tension artérielle, vérifiera le pouls, et prélèvera un petit échantillon de sang pour analyser le taux d'hémoglobine pré-don. Cet examen permet de s'assurer qu'on est en bonne santé et qu'on peut donner du sang sans risque pour soi ou pour le receveur.

Prélèvement : Le prélèvement de sang lui-même dure environ 8 à 12 minutes. Pendant ce temps, le personnel médical s'assure que le processus se déroule sans problème, en surveillant attentivement le flux sanguin et le confort du donneur.

Sécurité : Tous les équipements utilisés lors du prélèvement sont stériles et à usage unique. Cela garantit la sécurité et l'hygiène, minimisant les risques de contamination ou d'infection. Les professionnels de santé suivent des protocoles rigoureux pour assurer un don sans risque pour soi et pour les futurs receveurs.

Après le don

La collation : juste après le don de sang, une collation est servie aux donneurs de sang pour aider à compenser les pertes liquidiennes. Le temps de la collation qui est de 15 min permet au donneur d'observer un repos mais aussi à l'agent de collation de le surveiller afin de s'assurer qu'il ne fait aucune réaction au don de sang.

Après un don de sang, il est essentiel de suivre certaines



Image d'un don de sang

recommandations pour assurer le bien-être et la sécurité du don. Voici les principales actions à entreprendre :

Éviter les activités physiques intenses : Le don de sang n'affaiblit pas mais, pendant les heures qui suivent le don, il est recommandé d'éviter les exercices physiques intenses, la conduite d'engins lourds et le port de charges lourdes. Le corps aura besoin de temps pour se remettre du don de sang, et des activités vigoureuses peuvent augmenter le risque de fatigue ou de malaise. Limiter les activités physiques et se concentrer sur des tâches légères et peu exigeantes.

Signaler tout incident : dans les 72 heures ou plus après le don de sang. Ces informations post-don permettront de mieux prendre en charge le donneur mais aussi de mettre en quarantaine la poche de sang en cas de signalement de signes infectieux tels que fièvre, céphalées, diarrhées etc... Un numéro vert de téléphone 8214 ouvert 24H/24 est disponible pour recueillir les incidents de tout donneur de sang.

Exclusions temporaires pour le don de sang

Certaines situations peuvent entraîner une exclusion temporaire du don de sang. Ces exclusions sont généralement mises en place pour protéger la santé du donneur et garantir la sécurité du receveur.

Grippe : En cas de grippe ou d'autres infections virales, il est recommandé de reporter le don de sang jusqu'à deux (02) semaines après le rétablissement complet. Les symptômes de la grippe, comme la fièvre et la fatigue, peuvent rendre le don difficile et augmenter le risque de transmission de maladies.

Grossesse, allaitement et menstruations : Les femmes enceintes

sont exclues du don de sang pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement. Après la période d'allaitement, il est généralement recommandé d'attendre au moins six mois avant de reprendre le don pour permettre au corps de récupérer complètement. Les menstruations sont une contre-indication relative au don de sang et on recommande d'attendre deux (02) semaines après pour effectuer un don.

Certains traitements médicaux : Les traitements médicaux spécifiques, comme certains médicaments ou thérapies, peuvent temporairement exclure un individu du don. Il est important de consulter les recommandations du centre de transfusion pour déterminer la période d'attente nécessaire.

Exclusions permanentes : Certaines conditions ou comportements peuvent entraîner une exclusion permanente du don de sang pour protéger la sécurité des receveurs.

Maladies transmissibles par le sang : Les personnes atteintes de maladies transmissibles par le sang, telles que le VIH/SIDA, l'hépatite B ou C, sont exclues du don de manière permanente. Cela est fait pour éviter la transmission de ces infections potentiellement graves aux receveurs.

Comportements à risque élevé : Les comportements considérés comme à risque élevé, tels que l'utilisation de drogues injectables avec partage de matériel, peuvent entraîner une exclusion permanente. Ces comportements augmentent le risque de transmission de maladies transmissibles par le sang.

Pour faire le don de sang, il faut se rendre au :

- Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS), sis à Doumassessé, près de l'école primaire publique de Doumassessé II et de l'EAMAU. Le centre est ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu et le Samedi de 8h à 13h. Numéro vert 8214.

- PCD Tokoin, sis dans le CHU Sylvanus Olympio derrière le service d'hémodialyse : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 92 13 89 89

- PCD Kpalimé, sis dans le CHP Kpalimé à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 53 66 66

- PCD Atakpamé, sis dans le CHR Atakpamé à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 91 33 33

- PCD Afagnan, sis dans l'Hôpital ST Jean de Dieu d'Afagnan à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 86 55 55.

par Raymond DZAKPATA

Projet SSEQCU

Santé Reportage

Construction et rénovation de formations sanitaires pour un accès aux soins de qualité dans les zones défavorisées

La construction de nouvelles formations sanitaires, ainsi que leur équipement s'inscrivent dans le cadre de la composante 2 du Projet Services de Santé Essentiels de Qualité pour une Couverture Sanitaire Universelle (SSEQCU) intitulée « Rapprochement des établissements et services de santé des ménages ». Cette composante vise à accroître l'accès des populations vulnérables aux établissements et aux services de santé et à renforcer la disponibilité des équipements dans les formations sanitaires nouvellement construites et réhabilitées. Voici une visibilité sur les réalisations en termes de construction, rénovation et équipement de formations sanitaires publiques au Togo dans le cadre de la mise en œuvre du projet SSEQCU.

Construction des formations sanitaires

Actuellement, cinquante-six (56) formations sanitaires sont totalement achevées et déjà réceptionnées à ce jour. Il s'agit entre autres des unités de soins périphériques de Kadjitiéré et Kampoate dans la préfecture de l'Oti, Ipouali, Folo et Gnezimdè dans la préfecture de Mô, Glékopé et Kologan dans la préfecture d'Agou, ainsi que Danyimé dans la préfecture de Danyi. La construction de nouvelles formations sanitaires est en cours. On note quatre-vingt-six (86) formations sanitaires qui sont en cours de construction dont seize (16) dans la région des savanes, vingt (20) dans la région de la Kara, quinze (15) dans la région centrale et trente-cinq (35) dans la région des plateaux. Ces formations sanitaires sont équipées de forages avec superstructure et un dispositif d'approvisionnement en énergie photovoltaïque. Les autres seront achevées et réceptionnées dans les prochaines semaines. Le coût de ces constructions est évalué à dix milliards trois cent dix millions huit cent soixante-deux mille quatre cent soixante-quinze (10 310 862 475) francs CFA.

Rénovation des formations sanitaires

Soixante (60) formations sanitaires sont déjà rénovées dans la région des savanes. D'un coût total de trois milliards neuf cent deux millions trois cent trente-trois mille deux cent soixante-sept (3 902 333 267) francs CFA. On peut citer les USP de Timbou et Samnaba dans la préfecture

de Cinkassé, Pogno et Tambonga dans la préfecture de Kpendjal Ouest, Bagre et Borgou dans la préfecture de Kpendjal, Koumongou et Nali dans la préfecture de l'Oti Sud, Kwanpit-Bong et Nanergou dans la préfecture de Tône, ainsi que Bogou et Yembour dans la préfecture de Tandjouaré... Les travaux de réhabilitation des formations sanitaires dans la région des savanes ont été lancés en novembre 2022 et sont aujourd'hui achevées à la grande satisfaction des bénéficiaires. Pour cette année, le Projet compte procéder à la rénovation d'une centaine de formations sanitaires réparties sur l'ensemble du territoire national.

Équipements médicaux mis à la disposition des services de santé

En août 2024, en plus de la longue liste des initiatives déjà entreprises pour rehausser la qualité de l'offre de soin, surtout en faveur des populations les plus vulnérables, les formations sanitaires publiques du Togo ont bénéficié d'un important lot d'équipements médicaux. Le déploiement de ces équipements va contribuer au renforcement du plateau technique des centres de santé du Togo, conformément aux objectifs de la feuille de route gouvernementale. Estimés à près de vingt (20) milliards de francs CFA, ces équipements médicaux incluent entre autres des milliers de lits d'hospitalisation et d'accouchement, des appareils de radiodiagnostic mobiles numérisés, des ambulances médicalisées, des tables d'examen, de soins et d'accouchement, des équipements



Image d'un nouveau bâtiment de l'Unité de Soins Périphérique (USP) de Kadjitiere

informatiques et du matériel de mobilité.

Critères particuliers dans la répartition des équipements médicaux?

La fourniture des équipements dans le cadre du Projet SSEQCU concerne aussi bien les formations sanitaires rénovées que celles nouvellement construites. A terme, toutes les formations sanitaires rénovées et construites par le Projet bénéficieront d'équipements médicaux afin de permettre une meilleure prise en charge des populations, particulièrement celles vivant dans les milieux défavorisés.

Les équipements médicaux acquis par le gouvernement en août 2024 ont été répartis à 144 formations sanitaires sur l'ensemble du territoire national. Les formations sanitaires ayant bénéficié de ces équipements se retrouvent à tous les niveaux de la pyramide sanitaire.

Accompagnement des personnels de santé affectés à l'intérieur du pays

La stratégie de recrutement et de maintien du personnel médical dans les formations sanitaires, particulièrement celles dans les milieux défavorisés a pour objectif de renforcer l'équité dans

l'accès à des services de santé de qualité en visant la formation et le détachement de professionnels de la santé qualifiés dans les communautés rurales et les plus démunies. Cette stratégie est mise en œuvre à travers l'organisation périodique de concours de recrutement du personnel médical et paramédical.

En 2024, mille sept-cent dix (1 710) agents fonctionnaires du Ministère de la santé et de l'hygiène publique, toutes catégories confondues ont été affectés dans les directions régionales de la santé (Maritime, Plateaux, Centrale, Kara et Savanes) et dans certains centres hospitaliers préfectoraux. Mais déjà en 2023, deux cent cinquante-cinq (255) agents contractuels avaient déjà été recrutés pour les unités de soins périphériques (USP) de type 1 et 2 de la région des savanes.

Par ailleurs, le gouvernement vient d'ouvrir le 31 mars 2025 un nouveau concours de recrutement de deux mille deux cent trente-cinq (2235) personnel médical, paramédical et administratif pour le compte du Ministère de la santé et de l'hygiène publique.

par Gamé KOKO

4 Encas anti-cancer et brûle-graisses

L'alimentation quotidienne a un impact sur la santé et le bien-être. Il est pertinent d'adopter une perspective nouvelle concernant les choix alimentaires. Voici des encas, riches en composés bioactifs et en nutriments, agissent en ciblant l'angiogenèse et en stimulant le métabolisme.

Soja

Une consommation de soja est liée à une meilleure longévité et à une diminution du risque de récurrence.

La génistéine du soja inhibe la croissance des vaisseaux sanguins alimentant les tumeurs.

Les isoflavones contenus dans le soja ont également un effet protecteur contre le cancer du sein. Le soja peut influencer positivement la composition des microbiotes intestinaux. Ce qui a été associé à une meilleure régulation du poids.

Tomates

Présent dans la tomate, le lycopène, responsable de sa couleur rouge, est un puissant antioxydant.

Il limite la croissance des vaisseaux sanguins.

Les personnes qui consomment des tomates cuites 2 à 3 fois par semaine ont jusqu'à 50% de réduction du risque de cancer de la prostate.

Chez les hommes atteints de ce cancer, une consommation régulière de la sauce tomate est associée à moins de vaisseaux sanguins alimentant la tumeur.

Pommes

Les pommes contiennent de la quercétine, un antioxydant qui peut inhiber la croissance des cellules cancéreuses in vitro. Elles sont riches en fibres, favorisent la santé intestinale et influencent indirectement l'immunité.

L'acide chlorogénique présent dans les pommes stimule le métabolisme, tandis que l'acide élague de la peau protège les cellules souches.

Les procyanidines favorisent la combustion des graisses.

Thé vert

Le thé vert, grâce à l'EGCG (épigallocatechine gallate), principal polyphénol de la famille des catéchines, inhibe la croissance et la propagation des cellules cancéreuses.

Il possède des propriétés anti-inflammatoires et influence les voies de signalisation cellulaire.

De plus, les fibres et certaines catéchines du thé vert agissent comme des prébiotiques, bénéfiques pour le microbiome intestinal.

Source: « Santé & Nature »





COMMISSARIAT GENERAL
COMMISSARIAT DES IMPÔTS
DIRECTION DU CONTROLE FISCAL

NOTE D'INFORMATION N°009/2025/OTR/CG/CI/DCF

Relative à la prorogation de délai de dépôt des états financiers sur la plateforme électronique du Guichet Unique de Dépôt des Etats Financiers (GUDEF)

Dans le cadre de la généralisation de dépôt des états financiers sur la plateforme du GUDEF et afin de permettre à toutes les entités assujetties au régime du réel de maîtriser le nouvel outil digital de dépôt des états financiers ;

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance de tous les contribuables et partenaires que, **le délai de dépôt des états financiers initialement fixé au 30 avril 2025 pour les personnes morales autres que les sociétés et compagnies d'assurances et de réassurances, est prorogé exceptionnellement de dix (10) jours, soit jusqu'au 11 mai 2025 et de vingt-et-un (21) jours pour les entités à but non lucratifs (EBNL), soit jusqu'au 22 mai 2025.**

Cependant, cette mesure, qui aura pour effet la suspension des pénalités de retard de dépôt des états financiers (pénalités d'assiette), durant la période de report, ne concerne pas les pénalités de déclaration et de paiement du solde de liquidation des impôts dus à la date butoir de dépôt des états financiers pour les entreprises concernées.

A cet effet, il exhorte tous les contribuables et les opérateurs économiques concernés de prendre les dispositions nécessaires pour :

- 1. créer le compte administrateur de leur entité à partir du lien du GUDEF <https://gudef.otr.tg> disponible sur le site de l'OTR ;**
- 2. procéder au dépôt de leurs états financiers sur la plateforme du GUDEF.**

Le Commissaire Général remercie vivement tous les contribuables et partenaires de l'OTR et compte sur leur aimable compréhension.

Fait à Lomé, le 06 mai 2025

Le Commissaire Général pi

Philippe Kokou B. TCHODIE



**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



**CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES
EN PRESENTIEL ANNEE 2025**

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

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



**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