



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



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 816 du 21 Mai 2025

« Etso » : vigueur sexuelle chez l'homme



4

POIVRE DE SELIM, UNE ÉPICE APHRODISIAQUE

Anxiété et insomnie :
signes d'alerte

7

Caillot sanguin :
Aliments pour l'éviter

6

Alimentation avant et
après un exercice physique

7

DON DE

Sang



« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie ISIS	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

Pieds froids : quand faut-il s'inquiéter ?

Les pieds froids constituent une sensation courante. Si cela reste occasionnel, il n'y a généralement pas lieu de s'inquiéter. Mais que faire lorsque cette sensation persiste, même au chaud ? Peut-elle cacher un problème de santé ?



Image d'une sensation de pied froid

Les pieds sont naturellement sensibles au froid car ils sont éloignés du cœur. Le sang y circule donc moins efficacement, surtout par temps froid. Le corps limite l'apport sanguin aux extrémités pour préserver les organes vitaux. Les pieds deviennent rapidement glacés. Certaines situations amplifient ce phénomène, notamment le manque d'activité physique, le stress chronique qui provoque une vasoconstriction, la faible masse grasse chez les sportifs ou en cas de maigreur, et le vieillissement qui ralentit la circulation.

Pieds froids, signal d'alerte

Bien que souvent bénins, des pieds froids persistants peuvent indiquer un problème médical sous-jacent. Plusieurs pathologies peuvent être en cause. On peut noter les problèmes vasculaires tels que l'athérosclérose ou une insuffisance veineuse qui peuvent entraver la circulation. L'anémie, une carence en fer ou en vitamine B12 peut provoquer une mauvaise oxygénation des tissus, et donc une sensation de froid. L'hypothyroïdie, un métabolisme ralenti réduit la chaleur corporelle, et les extrémités en souffrent particulièrement. Les neuropathies périphériques sont notamment liées au diabète. Elles affectent les nerfs chargés de réguler la température et la circulation.

Quand consulter un médecin ?

Certains signes doivent alerter tels qu'un seul pied froid de façon persistante, les pieds froids même dans un environnement chaud, les douleurs, engourdissements ou picotements, les symptômes généraux dont la fatigue, la perte de poids, la peau sèche, la mauvaise cicatrisation.

Réchauffer efficacement ses pieds ?

Il faut porter des chaussettes chaudes en laine ou en fibres synthétiques. Faire des bains de pieds tièdes, si possible avec des huiles essentielles comme le gingembre. Il faut éviter de marcher pieds nus, même à l'intérieur.

Stimuler la circulation sanguine

Pour prévenir durablement la sensation de pieds froids, il faut encourager une bonne circulation, par les massages des pieds avec une huile ou pommade chauffante, l'activité physique régulière, même modérée, les chaussures et chaussettes non serrées. Il faut adopter une hygiène de vie saine telle que l'hydratation, une alimentation équilibrée, un arrêt du tabac et une modération de l'alcool.

par Raymond DZAKPATA

Source : « Journal des Femmes Santé »

ils ont dit...



Prof René Baragou,
Chef de service de Cardiologie au
CHU Sylvanus Olympio
(Togo)

« La sédentarité correspond à un mode de vie avec au moins 7 heures de position assise ou couchée par jour, en dehors du sommeil. Il s'agit de situations où les muscles squelettiques sont au repos avec une dépense énergétique proche de zéro. Est considéré comme sédentaire un sujet qui effectue moins de 150 minutes d'activité physique par semaine, soit environ moins de 30 minutes par jour. La sédentarité a un impact négatif sur la santé car elle augmente le risque de mortalité.

Au-delà de 8 heures de position assise par jour, le risque de mortalité augmente de 34%. La sédentarité multiplie par deux le risque de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, crise cardiaque, AVC, insuffisance cardiaque...). Elle augmente le risque de diabète de type 2, d'obésité, de troubles lipidiques, d'ostéoporose, de cancer du côlon, d'anxiété et de dépression.

On peut avoir une activité sportive et avoir un mode de vie sédentaire. »

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIE DE GARDE DU 19/05/25 au 26/05/25

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
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 TAMTAM	96 80 09 64
Therya	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	96 80 09 92
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZANAWÉ	Avenue du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
LA RUCHE	Attigou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Afiao Apédokoé Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
WASTINE	Adidogome logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, non du CMS Mur	98 77 21 50
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé non loin de la Brasserie BB	70 43 30 43
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	99 98 66 66
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	96 12 26 06
SIKA	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	92 62 06 51

Trop de sucre, attention aux maladies

Le sucre favorise, outre le diabète et l'obésité, de nombreuses autres maladies: augmentation du taux de triglycérides et de graisses, l'hypertension artérielle et des maladies cardiovasculaires. Le sucre favorise également le développement de certains cancers : côlon, estomac, pancréas, utérus et sein. Difficile d'échapper à cette addiction car le sucre est partout, même là où ne s'attend pas à le trouver.



Image des carreaux de sucre raffiné

Les enfants doivent réduire le sucre

Le sucre n'affecte pas le comportement des enfants. Cela peut tout simplement être la résultante de l'environnement où la nourriture est consommée, qui peut rendre les enfants plus excités. Toutefois, le sucre augmente leur pression sanguine et leur taux de mauvaises graisses.

En réduisant la quantité de sucre consommée par un enfant pendant 9 jours, les taux reviennent à la normale. Il faut faire attention au sucre qui endommage le cerveau.

Voici la consommation maximale de sucre recommandée par jour par tranche d'âge: de 4 à 6 ans : 19 grammes (5 cuillères à café) ; 7 à 10 ans : 24 grammes (6 cuillères à café) et à partir de 11ans : 30 grammes (7 cuillères à café). Pour les moins de 4ans il n'y a pas de limite toute fois il faut éviter les boissons sucrées et des aliments contenant du sucre ajouté.

« Sans sucre ajouté » ne signifie pas « santé »

Même si l'emballage indique «jus à 100%», cela ne signifie pas qu'il faut tout boire d'un coup.

Le breuvage ne contient peut-être pas d'édulcorant ajouté, mais le sucre naturel qu'on y retrouve est bien plus concentré que ce qu'on peut trouver dans un morceau de fruit.

Contrairement aux oranges et aux pommes qui contiennent un haut taux de fibres

Comment se sevrer du sucre ?

Augmenter la consommation de légumes et surtout de céréales complètes comme le pain complet, afin de renouer avec les glucides complexes.

Profiter raisonnablement, des fruits secs, qui recèlent des trésors de minéraux et de vitamines ou un peu de miel. Si on ne peut pas empêcher de sucrer le café, préférer le sucre roux complet ou le miel. Enfin, pour se détoxifier et se sevrer du sucre, pratiquer de l'exercice physique. C'est souverain pour moins stresser et remettre l'organisme, ainsi que le moral, en forme.

Article validé par Tabago Dissirama ingénieur en nutrition et sécurité alimentaire à l'Unité de récupération nutritionnelle au CHU Sylvanus Olympio (Togo)

Mon enfant ronfle : que faire ?

Un ronflement chez l'enfant peut sembler anodin. Mais lorsqu'il est chronique, il peut indiquer un problème sous-jacent, et provoquer de nombreux troubles au cerveau, au cœur, sur la croissance et sur les comportements.

Certains enfants de moins de 6 ans ronflent. Lorsqu'il est occasionnel, ce symptôme sans gravité peut être considéré comme peu alarmant. Un simple rhume cause presque toujours une certaine congestion nasale. La réduction de l'efficacité de la respiration qui en résulte peut causer des ronflements. Mais en cas de ronflement chronique, c'est une autre histoire.

En effet, il peut indiquer la présence d'un trouble du sommeil qui, à son tour, peut avoir des conséquences sur la santé. Lors des visites médicales, les parents peuvent penser qu'il n'est pas important de signaler les ronflements de leur enfant. Les pédiatres peuvent ne pas poser régulièrement de questions à ce sujet. Pourtant, ce problème n'est pas à prendre à la légère. Le ronflement chez un grand nombre d'enfants

est associé de façon significative à un comportement hyperactif et inattentif, ainsi qu'à des problèmes relationnels et émotionnels.

Surveiller la fréquence

Si en dehors des périodes de rhume, l'enfant ronfle toutes les nuits, et si son ronflement est interrompu par des pauses de la respiration, il faut y prêter particulièrement attention. Observer l'enfant et écouter pendant son sommeil.

D'autres symptômes comme des sueurs excessives, un sommeil agité, des réveils nocturnes, une envie de boire, et la miction au lit, peuvent se manifester. La journée, l'enfant est fatigué, irrité, surexcité. Il a du mal à se concentrer. Consulter un professionnel de santé

Si les ronflements sont courants au sein de la famille, cela ne veut pas

Astuces pour renforcer le foie, le pancréas et les reins

Chaque jour, le corps est mis à rude épreuve telle que la mauvaise alimentation, le stress, la déshydratation, la sédentarité. Ces facteurs nuisent au bon fonctionnement des organes vitaux, en particulier le foie, le pancréas et les reins. Ces derniers participent à la digestion, à la purification du corps, à l'équilibre hormonal et à l'élimination des toxines. Voici quelques astuces simples et efficaces pour leur redonner de l'énergie.



Image des légumes

1

Meilleurs fruits détox

Les jus de fruits industriels sont loin d'être les alliés santé. Bourrés de sucres ajoutés et de conservateurs, ces jus obligent le foie à travailler davantage. Consommer des fruits frais, crus et variés, riches en vitamines, antioxydants et fibres. Parmi les plus bénéfiques pour les organes, on retrouve le citron, l'orange et la mandarine, le pamplemousse, la papaye, l'ananas et le melon.

2

Éviter les ennemis silencieux

Certains aliments ou habitudes quotidiennes entravent directement le bon fonctionnement des organes. **On trouve le sel en excès qui fatigue les reins, les sucres et farines raffinées, les repas précuits, plats industriels, l'alcool et tabac, les boissons gazeuses et sucrées, les viandes rouges et aliments gras.**

Remède

Prendre le jus d'un demi citron, 1 verre d'eau (250 ml), 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Mélanger bien le bicarbonate dans l'eau et ajouter le jus de citron. Boire lentement, à jeun. Faire cette cure pendant 4 jours, se reposer 1 semaine, puis recommencer si besoin.

3

Favoriser les légumes revitalisants

Certains légumes ont des propriétés médicinales qui aident directement à revitaliser le foie, le pancréas et les reins. La lutéine, un nutriment trouvé dans les légumes, peut supprimer l'inflammation, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale « Atherosclerosis ». La carotte crue râpée est diurétique, antioxydante. Elle soutient l'élimination des toxines. La betterave, puissante en antioxydants, nettoie le sang et soutient les fonctions hépatiques. L'oignon cru purifié, agit comme antibiotique naturel et stimule la digestion.

4

Boire beaucoup d'eau et bouger

Boire de l'eau, car les reins en ont besoin pour filtrer les déchets, et le foie pour métaboliser les toxines. Boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour, surtout si on consomme beaucoup de fibres. Bouger au quotidien. Une activité physique telle que la marche, stimule la circulation sanguine. Elle aide à l'élimination et réduit le stress, ennemi majeur du système digestif.

Santé Le Sais-Tu?

par Raymond DZAKPATA

Santé Pédiatrie



Image d'un enfant en train de ronfler

indiquer l'absence d'un problème.

Certains enfants souffrent d'apnée du sommeil. Souvent, la cause provient d'une hypertrophie des amygdales, surtout vers 4-5 ans. Une opération chirurgicale sera donc nécessaire. Sans soins, le cerveau et le cœur peuvent souffrir d'un manque d'oxygénation

la nuit. Dans les cas les plus graves, le manque d'hormone de croissance sécrétée la nuit peut influencer la taille et le poids de l'enfant.

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

Sport en famille : bien-être et liens garantis

Souvent reléguée au second plan face aux écrans et aux agendas chargés, l'activité physique partagée est pourtant une pratique puissante pour les relations familiales et un vecteur essentiel de santé pour tous les âges. Transformer l'enthousiasme sportif en une opportunité de se remettre en forme et de se rapprocher, pas après pas est un bon investissement dans le bonheur familial.



Image d'une famille en train faire sport

Pratiquer une activité physique régulière en famille déploie une myriade de bienfaits. Au-delà des bénéfices physiques évidents, le sport partagé est un puissant catalyseur de cohésion familiale.

Il crée des moments privilégiés qui favorisent l'écoute, la communication et la coopération entre les membres de la famille.

« Faire du sport en famille, c'est vrai que ce n'est pas seulement une manière de rester en forme, mais c'est aussi intéressant parce que cela permet d'améliorer la communication et puis le

partage entre les générations. », précise Jean-Marc Sène, médecin du sport (France). Ces interactions renforcent les liens intergénérationnels, souvent fragilisés par le rythme de la vie moderne.

Un modèle de bien-être

« Pratiquer une activité physique en famille offre aux parents l'opportunité d'inculquer de saines habitudes de vie à leurs enfants. », souligne Jean-Marc Sène, médecin du sport. En montrant l'exemple, ils soulignent concrètement l'importance du bien-être physique et d'une activité régulière.

Un boost pour le moral

L'activité physique, pratiquée ensemble, a un impact positif sur la santé mentale. « Elle libère des endorphines, souvent appelées les hormones du bonheur. Ces substances naturelles contribuent à réduire le stress et l'anxiété, favorisant ainsi une humeur positive au sein du foyer », explique Jean-Marc Sène.

Un terrain d'apprentissage social

Le sport en famille, qu'il s'agisse de sports d'équipe ou d'activités individuelles pratiquées ensemble, est « un excellent moyen d'acquérir des compétences sociales essentielles. Il apprend la coopération, le leadership et le respect mutuel », fait savoir Jean-Marc Sène.

Du plaisir partagé pour tous

L'adaptation des activités à tous les âges et à tous les niveaux permet à chacun de participer et de profiter de ces moments ensemble. « L'exercice se transforme en un plaisir collectif, renforçant l'unité familiale dans la joie et le partage. Une étude publiée a démontré que les familles qui pratiquent régulièrement des activités de loisirs ensemble, y compris le sport, rapportent des niveaux plus élevés de satisfaction familiale et une meilleure communication », fait savoir le spécialiste.

Comment intégrer le sport dans la routine familiale ?

Intégrer le sport commence souvent par une prise de conscience des occasions existantes. Même les tâches ménagères peuvent être pudiquement transformées en défis physiques pour bouger ensemble.

Les demi-journées disponibles, ou les jours fériés, sont parfaites pour des sorties plus structurées : piscine, randonnée ou balade. En fin de journée, des activités douces aident à se détendre ensemble. Les week-ends offrent une liberté totale pour explorer une variété d'activités, l'important étant de diversifier les plaisirs pour maintenir l'engagement de chacun. La clé d'une intégration réussie réside dans l'identification de moments où chacun est disponible. L'objectif est de choisir des activités qui suscitent l'enthousiasme collectif, transformant l'exercice en un moment de partage et de plaisir pour toute la famille.

Recommandations pour une pratique réussie

L'adaptabilité est le maître mot pour une pratique sportive familiale réussie. Pour les plus jeunes, privilégier des activités courtes et ludiques.

Avec les adolescents et les jeunes adultes, explorer des sports qui demandent plus d'endurance et de technique, en adaptant toujours l'intensité à l'âge et aux capacités de chacun. L'objectif principal est le plaisir et le partage, et non la compétition. Encourager la coopération plutôt que la rivalité. Mettre l'accent sur la joie de bouger ensemble et de créer des souvenirs.

Que ce soit à travers des jeux de ballons improvisés, des balades à vélo exploratrices ou des séances de marches, l'important est de trouver les activités qui plaisent à tous et qui favorisent la cohésion et le bien-être familial.

Source : RFI / Priorité Santé

par Esthère KOLANI

« Etso » : vigueur sexuelle chez l'homme

Le poivre de Sélim, dénommé « Etso » en Ewé, légèrement amer est utilisé comme épice incontournable de la cuisine et pour ses vertus médicinales. Il contient de nombreux composés actifs entre autres des phytostérols, le bêta-sitostérol. Le poivre de Sélim contient également des acides aminés comme l'acide aspartique et l'acide glutamique. Selon de nombreuses études, la pipérine contenue dans le poivre de Sélim possède une action anti-inflammatoire, anti-microbienne, protectrice du foie et stimulatrice du métabolisme général.

Chez l'homme, des études ont montré que cette épice est un stimulant général. « Etso » améliore l'activité motrice et le tonus musculaire. Il aide à restaurer la vigueur, la vitalité et l'endurance physique et sexuelle.

Améliore la sexualité

Les hormones LH (hormone lutéinisante) et FSH (hormone stimulant le follicule) sont produites chez l'homme comme chez la femme, dans le cerveau, par l'hypophyse sous l'influence de l'hypothalamus.

Ces hormones contrôlent le fonctionnement des gonades, les testicules chez l'homme et les ovaires chez la femme, et maintiennent un équilibre approprié entre (LH et FSH) et les hormones sexuelles.

Avec l'âge, ce système a tendance à se déséquilibrer et la production de testostérone et d'œstrogènes diminuent. Heureusement que la consommation du poivre de sélim augmente les

taux de LH et de testostérone libre.

Cette plante semble agir au niveau de l'hypothalamus en accroissant la sécrétion de l'hormone lutéinisante (LH) et plus faiblement celle de FSH, conduisant ainsi à une élévation des niveaux de testostérone.

Le poivre de sélim peut avoir une action directement sensibilisatrice sur les cellules de Leydig des testicules qui produisent la testostérone en réponse à la LH. Il augmente également la spermatogenèse, en stimulant l'activité de la FSH sur les cellules de Sertoli (produisant le sperme) dans les testicules et améliore la qualité des spermatozoïdes.

Cette épice est susceptible d'augmenter le désir sexuel et d'améliorer l'érection.

Recette pour gérer un dysfonctionnement érectile : prendre du gingembre, poivre de Sélim, petit cola et clou de girofle. Piler pour obtenir une pâte, faire bouillir



Image du poivre de Sélim

et boire un verre le matin à jeun et le soir au coucher durant un mois.

Recette pour la fertilité de la femme: 5 à 7 poivres de guinée mélangés de quelques morceaux de fruit à 4 côté et 30 g d'Akpi.

Ecraser le tout à sec puis ajouter à 1 litre d'eau tiède. Laisser refroidir complètement et filtrer.

Prendre 1 petit verre le 4ème jour du cycle jusqu'au jour de l'ovulation.

Utilisation

Le poivre de sélim a un goût de noix

par Gamé KOKO

Prenez soin de votre santé au quotidien

Trois mots pour transformer le couple

La communication est le pilier d'un couple solide, mais encore faut-il savoir bien écouter. Trop souvent, on entend pour répondre, au lieu d'écouter pour comprendre. Ce réflexe, bien que naturel, crée à la longue une distance émotionnelle.

Pour y remédier, une approche simple mais puissante existe : dire à son mari ou sa femme « **Dis-moi en plus** ».

Popularisée par des thérapeutes conjugaux, cette phrase encourage l'autre à s'ouvrir, sans jugement ni interruption. Elle active l'ocytocine, hormone de l'attachement, renforçant ainsi la connexion affective. Selon le Gottman Institute (USA), la longévité d'un couple repose sur l'attention portée



aux besoins émotionnels de chacun.

Ces trois mots, anodins en apparence, peuvent réenchanter le quotidien, créer des moments de complicité, et désamorcer bien des tensions. Car au fond, ce qui fait durer un couple, ce sont ces petits gestes d'écoute sincère.

Vivre dans une zone polluée : risque majeur de Parkinson



Deux études publiées en mai 2025 pointent un lien préoccupant entre environnement et maladie de Parkinson. La première publiée dans « *NPJ Parkinson's Disease* », révèle une association claire entre l'exposition aux particules fines PM10

et un risque accru de développer la maladie, indépendamment du mode de vie ou des antécédents professionnels. La seconde étude, parue dans « *JAMA Network Open* » met en cause la proximité des terrains de golf, où l'usage intensif de pesticides semble augmenter jusqu'à 126 % le risque de Parkinson chez les riverains vivant à moins de 1,6 km.

Ce risque s'étend également à la consommation d'eau potable contaminée par ces produits. Il est urgent de repenser l'usage des pesticides et de mieux surveiller l'exposition environnementale pour prévenir cette maladie neurodégénérative.

Réseaux sociaux et moral : équilibre fragile

Depuis le début du XXI^e siècle, les réseaux sociaux ont profondément transformé le quotidien.

Devenus incontournables, ils captent une part grandissante du temps et influencent le bien-être psychologique.

Une étude conjointe de l'Hôpital général du Massachusetts et de la Harvard Medical School, publiée en janvier 2025, alerte sur les effets émotionnels de leur usage. L'étude, révèle que publier plusieurs fois par jour accroît fortement l'irritabilité, en particulier chez les utilisateurs de TikTok. La politique figure parmi les principaux déclencheurs de tensions, qu'elle soit discutée ou simplement exposée dans le fil d'actualité. Paradoxalement, suivre l'actualité politique de façon attentive peut réduire ce sentiment d'agacement.

Selon l'enquête STEPS 2021 au



Togo, 20,9% des personnes dont la tranche d'âge est comprise entre 18 et 23 ans passent en moyenne 4h de temps par jour sur leurs smartphones. Et 54,8% ont été inquiétés de quitter leur domicile sans leur téléphone portable. Si ces usages intensifs traduisent un lien fort voire addictif aux écrans, ils ne semblent pas altérer profondément la satisfaction de vie.

Jouir et avoir un orgasme : quelle est la différence ?

Dans le langage courant, les termes « **jouir** » et « **orgasme** » sont souvent utilisés de manière interchangeable. Pourtant, ces deux notions, bien que liées, ne sont pas identiques.

L'orgasme

C'est un phénomène physiologique et neurologique, souvent bref mais intense. Il se manifeste par des contractions musculaires, une montée de plaisir, puis une détente, accompagnée d'une libération d'hormones comme l'ocytocine, la dopamine ou encore les endorphines. C'est un mécanisme du corps, une réponse biologique à une stimulation sexuelle.

Jouir

À l'inverse, jouir relève du ressenti, de l'émotion, voire de l'imaginaire. C'est une manière plus large de vivre le plaisir, qui peut être sensoriel, émotionnel ou mental. On peut jouir d'un moment intime, d'un regard, d'une caresse,

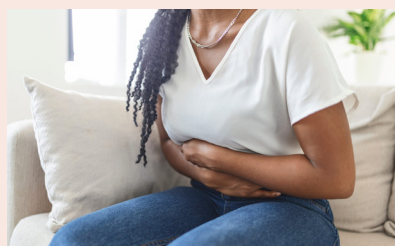


sans pour autant atteindre l'orgasme. Et parfois, l'orgasme peut survenir sans qu'un réel plaisir émotionnel ne soit ressenti.

Se connaître pour mieux s'épanouir

Il est essentiel de ne pas faire de l'orgasme une finalité. Apprendre à connaître son corps, identifier ses zones érogènes, et communiquer avec son mari/sa femme sont des clés importantes pour vivre une sexualité épanouie. Ce n'est pas une course à l'orgasme, mais un chemin vers le plaisir qu'il faut savourer.

Transit intestinal : indicateur clé de la santé



Une étude américaine révèle que la fréquence des selles influence directement la santé intestinale, rénale et métabolique. Les résultats sont clairs : une fréquence

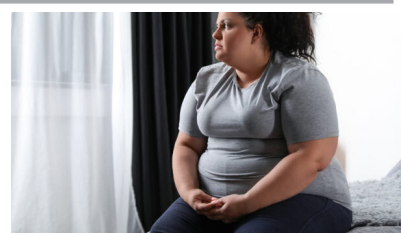
trop basse entraîne une accumulation de toxines dans le sang et un déséquilibre du microbiote, fragilisant notamment les reins.

À l'inverse, la diarrhée s'accompagne d'une inflammation et d'un microbiote appauvri, augmentant les risques de maladies cardiovasculaires et inflammatoires. Le rythme idéal se situe entre une à trois selles par jour. Il est associé à une meilleure santé. Adopter de saines habitudes de vie telles qu'une alimentation riche en fibres, une hydratation et une activité physique pour normaliser le transit.

« Graisse fantôme » : quand le cerveau n'a pas maigri

Après une perte de poids, certaines personnes continuent à se percevoir comme « grosses », malgré les preuves physiques du contraire. Ce phénomène, appelé « graisse fantôme », rappelle celui du « membre fantôme » chez les amputés. Le cerveau garde en mémoire une image corporelle dépassée.

Cette perception erronée peut devenir source de mal-être, avec des répercussions sur l'estime de soi, la vie sociale, et parfois la santé mentale. Il s'agit d'une forme de dysmorphophobie, où le regard sur soi est profondément biaisé. Un corps peut changer vite, mais l'esprit, lui, met du temps à s'adapter.



Résultat : frustration, restriction alimentaire excessive... et risque de reprendre du poids. Pour sortir de ce piège mental, il est essentiel de réapprendre à habiter son corps avec bienveillance, en écoutant ses besoins, en bougeant pour le plaisir, en renouant avec des activités positives.

« Sans la santé on ne jouit de rien, et l'on ne peut conserver la santé que par la sagesse et par la sobriété ».

Félicité de Genlis

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

Caillot sanguin : Aliments pour l'éviter

Les caillots sanguins, aussi appelés thromboses veineuses, peuvent aboutir à de graves complications dont l'embolie pulmonaire. Le caillot sanguin est le produit de la coagulation sanguine. Il touche majoritairement les membres inférieurs. Certains aliments, notamment ceux qui sont riches en Oméga-3 sont connus pour favoriser la fluidité sanguine et la dilatation des vaisseaux.



Image de quelques fruits et légumes contre le caillot sanguin

1

Le citron

Il est excellent pour renforcer le système immunitaire, pour éliminer les toxines et lutter contre l'effet des radicaux libres. C'est ce que souligne cette étude de l'Hôpital Préfectoral de Hiroshima au Japon qui précise également la nécessité de l'accompagner d'une bonne marche quotidienne.

2

L'huile de soja

L'huile de soja est riche en acides gras oméga 6. Sa consommation permet de réduire le niveau des mauvaises graisses dans le sang. C'est ce qu'affirme une recherche réalisée par le Cardiovascular Risk and Nutrition Research Group de REGICOR Study Group (Espagne). Grâce à l'huile de soja, on préserve les artères souples et on réduit les plaques athérosclérotiques. Ces dernières entravent toujours la circulation sanguine et accélèrent le risque de souffrir de thrombose.

3

L'avocat

L'avocat, consommé de manière équilibrée et modérée, favorise un poids santé. Consommer un demi avocat trois fois par semaine lors du déjeuner.

4

Une gousse d'ail par jour

Consommer une gousse d'ail minimum tous les jours. Selon une étude réalisée par l'Université de l'Etat de Washington (Etats-unis), il s'agit d'un puissant antibactérien. En effet, il est riche en allicine, une enzyme médicinale qui prend soin de la santé cardiovasculaire, du système immunitaire. L'allicine possède, en même temps, un effet anticoagulant.

5

L'oignon

L'oignon est pourvu de composés soufrés qui fluidifient le sang. L'oignon a une forte teneur en quercétine, ce qui favorise la circulation du sang. Il contient également de la silice, substance qui aide à prévenir la thrombose et le vieillissement des veines et des artères.

6

Le céleri

Le céleri est riche en antioxydants, en vitamines et en phyto-éléments qui régulent la tension artérielle. Voici ce que souligne une étude réalisée par l'Université Ahvaz Jundishapur (Iran). Si on consomme régulièrement du céleri, que ce soit de manière naturelle ou en jus, les artères seront plus larges, souples et avec moins de plaque d'athérosclérose.

7

Les carottes

Les carottes aident à prévenir les thromboses et les embolies. En effet, elles sont une source incroyable de bêta-carotène. Cette substance est capable de diminuer les risques de l'apparition d'une crise cardiaque d'après une étude réalisée par l'Université Fédérale de Rio de Janeiro (Brésil).

8

L'aubergine africaine « Agbissan »

« C'est un légume qui protège les cellules pancréatiques et améliore leur profil lipidique et glycémique, c'est-à-dire qu'il évite la surcharge du pancréas en mauvais corps gras et renforce son activité antidiabétique », souligne Mathieu Tobossi, Spécialiste en Hygiène et Qualité Alimentaires et Diétothérapeute (Togo). Connue pour absorber les graisses grâce à ses antioxydants, elle permet de lutter entre autres contre les maladies cardiovasculaires, l'infarctus et l'artériosclérose. Il peut ainsi contribuer à la régulation du poids.

9

Le gingembre

Le gingembre contient des composés actifs, dont le gingérol, qui ont des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et vasodilatatrices. Ces composés aident à protéger les vaisseaux sanguins contre les dommages, à réduire l'inflammation et à améliorer le flux sanguin.

Pour garder un sang fluide et des artères « propres », il est important d'éviter de consommer des aliments ultra-transformés (plats préparés, fast-food), trop riches en graisses saturées (charcuteries, biscuits, chips, frites) et en sucres rapides (bonbons, boissons sucrées). Il est également recommandé de limiter l'apport en sel qui favorise la rétention d'eau et altère la circulation sanguine.

Santé du gros intestin : Habitudes à éviter

Dans la quête quotidienne de santé et de bien-être, on oublie souvent que les plus grands déséquilibres de l'organisme prennent racine dans les habitudes de tous les jours. Le côlon, organe clé du système digestif, est souvent négligé, jusqu'à ce qu'il manifeste son malaise par des troubles digestifs, une sensation de lourdeur ou encore une constipation persistante. Et pourtant, ce ne sont pas les remèdes seuls qui garantissent la guérison, mais l'adoption de comportements favorables à une digestion saine.



Manger vite est une habitude à proscrire

Lorsqu'il s'agit de gérer un côlon engorgé, certaines pratiques quotidiennes peuvent empirer la situation. Les professionnels de santé recommandent d'identifier et de corriger un certain nombre de gestes nuisibles.

Une alimentation déséquilibrée

Une alimentation riche en graisses saturées, en sucres et en produits transformés ralentit le transit intestinal et dérègle la flore microbienne.

Le manque de fibres alimentaires, qu'on retrouve dans les fruits, légumes et céréales complètes, est également à l'origine de la constipation chronique.

La déshydratation

Boire peu d'eau dans la journée rend les selles plus dures, plus difficiles à évacuer, créant un engorgement du côlon. Il est recommandé de consommer entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.

La sédentarité, ennemi du transit

Le manque d'activité physique ralentit la digestion. Une marche quotidienne, même de 20 à 30 minutes, stimule naturellement les muscles intestinaux.

Des repas irréguliers

Sauter des repas ou manger à des heures décalées perturbe le rythme digestif et entraîne souvent une mauvaise assimilation des nutriments.

Signaux du corps ignorés

Nombreuses sont les personnes qui répriment l'envie d'aller à la selle, par manque de temps ou de confort. Pourtant, retarder ce besoin naturel peut provoquer une

accumulation de toxines et une constipation sévère.

Caféine, alcool, stress

En excès, le café, le thé, les boissons énergétiques ou l'alcool peuvent irriter l'intestin, provoquer des inflammations ou aggraver les troubles existants. Le stress, lui, impacte directement le côlon via le système nerveux.

L'automédication

L'usage fréquent de laxatifs ou de compléments alimentaires sans avis médical peut déséquilibrer durablement le fonctionnement du côlon et créer une dépendance.

Manger trop vite, mastiquer trop peu

Une mauvaise mastication empêche une digestion efficace. De plus, avaler rapidement ses aliments favorise l'aérophagie, les ballonnements et les douleurs abdominales.

Vers une hygiène de vie plus respectueuse de l'intestin

Pour maintenir un côlon en bonne santé, on recommande d'adopter une alimentation riche en fibres naturelles, boire de l'eau de manière suffisante et régulière.

Pratiquer une activité physique adaptée au quotidien, gérer efficacement le stress et surtout, être à l'écoute attentive des signaux du corps. En modifiant progressivement ces habitudes, chacun peut contribuer à améliorer son confort digestif, réduire les troubles intestinaux et favoriser un bien-être général durable.

Source : « Santé Magazine »

Pour vivre plus longtemps, soyez optimiste

L'optimisme est un attribut psychologique capable de favoriser une bonne santé et la longévité.

Ce trait de caractère aide à adopter une hygiène de vie équilibrée, et à diminuer ainsi les risques pour la santé.

L'optimisme a un effet positif sur la santé mentale et physique. Les personnes optimistes courent moins de risques de développer des maladies chroniques et de mourir prématurément. Les personnes optimistes ont aussi une meilleure capacité de rétablissement après un

moment de stress, et ressentent des réactions émotionnelles moins extrêmes.

Toutefois que des travaux supplémentaires sont en train d'être menés pour déterminer si les améliorations liées à l'optimisme se traduisent par une meilleure santé à court et à long terme ou pas. En attendant, un peu d'optimisme ne peut certainement pas faire du mal. Des exercices d'écriture, de méditation, ainsi que certaines formes de psychothérapie sont efficaces pour améliorer la tendance à voir un avenir favorable.



www.sante-education.tg

Alimentation avant et après un exercice physique

On a souvent une faim de loup après une séance de sport ? Ou au contraire, on déborde d'énergie quand on a pris une collation avant l'effort ? Ce n'est pas un hasard. L'alimentation joue un rôle indispensable dans les performances sportives, la récupération, et la progression à long terme.



Image d'une femme s'abreuvant après sport

Pourquoi manger avant l'effort ?

Manger avant le sport permet au corps de disposer de suffisamment d'énergie disponible pour soutenir l'effort. Une collation bien choisie aide à maintenir une glycémie stable, réduire la fatigue en cours de séance et à améliorer la concentration et l'endurance.

Boire de l'eau

L'eau est le carburant invisible des performances. Une bonne hydratation avant, pendant et après l'exercice permet de maintenir une température corporelle stable, éviter les crampes et les étourdissements, et de favoriser une récupération rapide. Ne pas attendre d'avoir soif pour boire. S'hydrater régulièrement, même par petites gorgées.

Pourquoi manger après l'effort ?

L'entraînement met à rude épreuve les muscles et puise dans les réserves d'énergie. C'est pourquoi manger après est nécessaire pour la récupération. Cela permet de réparer les fibres musculaires grâce aux protéines, reconstituer les stocks de glycogène grâce aux glucides et de réduire la fatigue et éviter les douleurs musculaires. Un exemple de collation post-entraînement composé des œufs brouillés avec des légumes peut aider à récupérer.

Quand manger ?

L'idéal est de prendre un repas 1 à 4 heures avant l'activité physique. Trop rapproché de l'effort, cela peut entraîner des troubles digestifs. Par exemple, une collation pré-entraînement composée d'une pomme ou une banane + un yaourt.

Causes de la prise de poids après l'accouchement

Si la perte de poids après l'accouchement est souvent attendue, certaines jeunes mamans sont surprises de voir les kilos s'installer, voire augmenter. Ce phénomène soulève des questions importantes sur les changements physiologiques et les habitudes de vie post-partum. Pourquoi certaines femmes prennent-elles du poids après avoir donné naissance ?



Une maman en prise de poids après accouchement

Après l'accouchement, il est important de ne pas faire immédiatement la chasse aux kilos. S'il est normal de prendre du poids pendant la grossesse, et de s'accorder du temps ensuite pour le perdre, il arrive également que certaines jeunes mamans prennent du poids en post-partum.

Appétit accru

Un appétit vorace survient après l'accouchement, et l'allaitement en est une cause fréquente.

L'accouchement lui-même, avec la fatigue intense et les éventuelles pertes sanguines, stimulent également l'appétit comme une réponse du corps pour récupérer de l'énergie.

Cependant, si cette faim n'est pas gérée par une alimentation équilibrée, elle peut effectivement conduire à une prise de poids.

Le rôle discret de la contraception

La reprise de la pilule contraceptive

Anxiété et insomnie : signes d'alerte

L'anxiété et le sommeil sont étroitement liés, dans un dialogue silencieux mais intense, souvent marqué par des nuits blanches et des journées épuisantes. Et pour les personnes anxieuses, il y a plus de risque de développer une insomnie chronique.



Un enfant qui mange

L'anxiété peut compliquer l'endormissement, mais aussi provoquer des réveils nocturnes. Plusieurs mécanismes sont en cause.

Le cerveau déclenche une réponse de type « combat ou fuite », avec une hausse du cortisol et de l'adrénaline, hormones incompatibles avec le calme nécessaire à l'endormissement.

Les personnes anxieuses sont plus sensibles aux stimuli, bruits, lumières, sensations physiques. Le corps reste « en alerte », incapable de se relâcher.

Le silence de la nuit est propice à l'introspection. Les pensées tournent en boucle, amplifiant les inquiétudes et freinant le sommeil.

Les tensions physiques telles que les mâchoires serrées, le dos noué, les jambes agitées. Le corps traduit l'anxiété en crispations qui gênent l'endormissement.

Plus on craint de mal dormir, plus l'endormissement devient difficile. C'est le piège classique de l'insomnie d'anticipation.

Conséquences sur la santé

Le manque de sommeil chronique n'est pas anodin. Il a des répercussions physiques et mentales telles que la fatigue persistante et somnolence diurne, la chute de la concentration et instabilité émotionnelle, les troubles de la mémoire, du jugement et de l'apprentissage. On peut aussi citer la perturbation du rythme circadien et du sommeil profond, les cauchemars et éveils nocturnes répétés. L'insomnie accroît le risque de maladies chroniques dont le diabète, hypertension, troubles cardiovasculaires, affaiblissement du système immunitaire.

Certaines personnes anxieuses ont recours à l'alcool ou aux stupéfiants

pour s'endormir. Attention, ces substances altèrent le sommeil et aggravent l'hypervigilance.

Signes d'alerte

Les symptômes sont multiples. Être épuisé(e) mais ne pas parvenir pas à s'endormir, se réveiller vers 3 ou 4 heures du matin, avec une sensation d'oppression, ressentir des tensions musculaires au coucher, faire des cauchemars stressants, avoir l'esprit envahi de pensées avant de dormir, avoir des antécédents de troubles anxieux.

Si ces symptômes durent depuis plusieurs semaines et perturbent le quotidien, consulter un professionnel de santé pour une meilleure prise en charge.

Retrouver le sommeil malgré l'anxiété

Il faut créer un environnement propice au sommeil en éteignant les lumières et bannir les écrans 1 h avant le coucher.

Adopter une routine apaisante, par exemple faire la lecture, prendre un bain chaud.

Il est recommandé d'adopter une bonne hygiène de vie, en évitant la caféine, la nicotine et des repas lourds en soirée. Respecter des horaires réguliers de sommeil. Se lever après 20 minutes d'insomnie, il est préférable de lire calmement que ruminer dans le noir.

L'activité physique régulière améliore nettement la qualité du sommeil, mais pas trop tard le soir. Il est conseillé de faire des tisanes telles que le thé à la citronnelle à boire au moins 1h avant le coucher.

Par **Raymond DZAKPATA**

Source : « *Insomnie : un trouble neurobiologique et psychologique* », Inserm (France).

Diabète gestationnel

Le diabète gestationnel survient pendant la grossesse et disparaît généralement après l'accouchement. Alors, cette condition métabolique n'est pas une cause directe d'une prise de poids ultérieure.

Les kilos de trop sont probablement dus à une combinaison de plusieurs facteurs tels que l'apport alimentaire, le manque d'activité physique, la lactation. Face à une prise excessive de poids après l'accouchement, il est important de consulter un médecin.

Par **Raymond DZAKPATA**

Source : « *Journal des femmes santé* »



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

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



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



8201 POUR TOUTES
INFORMATIONS

Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



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

CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

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



INSCRIPTION
200 000 FCFA

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



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

CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRESENTIEL ANNEE 2025

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

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



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

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

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



**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg

