



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

20^{ans} SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 817 du 28 Mai 2025

6 exercices physiques pour traiter l'hypertension



4

MONTER DES ESCALIERS, EFFICACE POUR UN HYPERTENDU

Mangue : super fruit
pour les hypertendus

5

La marche : remède
pour le cœur

4

Tomate : anti-
hypertenseur naturel

7



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
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.



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 enflés : principales causes



Image d'un pied enflé

Lorsque le sang et les liquides ne circulent pas bien dans le corps, les pieds sont les premiers à montrer des symptômes. Dans certains cas, il s'agit simplement d'un manque d'exercice, d'une grossesse ou d'un médicament mal ajusté.

Mais dans d'autres cas, les pieds enflés peuvent cacher des problèmes graves. Dans tous les cas, considérer ces symptômes et en parler à un professionnel de santé, notamment si l'enflure dure plusieurs jours, si elle se développe soudainement, si elle ne concerne qu'un pied, si elle s'accompagne de douleur, et si la couleur de la peau change.

La sédentarité

Lorsqu'on ne bouge pas suffisamment, les pieds souffrent. Rester assis longtemps peut réduire la circulation sanguine dans cette zone du corps, ce qui provoque un gonflement. Essayer de faire des pauses régulières pour changer de position au cours de la journée.

La grossesse

L'organisme produit plus de liquide que d'habitude pendant la grossesse. Au troisième trimestre de grossesse, le poids de l'utérus peut ajouter une pression supplémentaire et entraîner une rétention d'eau dans les jambes et les pieds. Si cette partie du corps tend à enfler, elle doit retrouver son aspect habituel après l'accouchement. Mais si l'enflure est très dérangeante, des massages peuvent soulager. Des pieds qui enflent pendant une grossesse doivent faire l'objet d'un examen médical. Afin

d'éliminer une pré-éclampsie qui peut être délétère à la fois pour le bébé et la maman.

Un caillot de sang

Un des pieds est enflé, mais pas l'autre? Il peut s'agir d'un caillot de sang. Dans ce cas, l'enflure peut s'accompagner d'autres symptômes tels que la chaleur et la rougeur du pied atteint. Lorsqu'un caillot se forme dans les veines, il peut se déloger et se loger dans les poumons ou le cœur. Il importe de consulter un professionnel de santé dans les meilleurs délais.

Des médicaments

Des pieds ou des chevilles enflées peuvent faire partie des effets secondaires de certains médicaments. Un professionnel de santé peut aider à trouver des alternatives plus adaptées.

Des problèmes d'organes

Si certains organes essentiels ont du mal à fonctionner correctement, le sang et les liquides peuvent s'accumuler dans les veines et les tissus. Dans les cas les plus graves, il peut s'agir d'insuffisance cardiaque, de maladie rénale ou de maladie du foie.

Dans ce cas, d'autres parties du corps comme les mains et le visage peuvent également enfler. Un examen médical complet permettra de poser un diagnostic précis.

par William O.

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

ils ont dit...



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

«L'hypertension représente un facteur de risque substantiel pour les maladies cardiovasculaires. Des calculateurs de risques peuvent aider à évaluer ces risques sur une période de 10 ans. Les risques supplémentaires sont : le tabac, des perturbations du métabolisme des lipides, une teneur de sucre augmentée dans le sang à jeun, l'âge et des prédispositions dans la famille. Les personnes qui présentent déjà des maladies du système circulatoire coronaire devraient veiller particulièrement à leurs valeurs de tension. On remarque souvent des maux de tête (surtout à l'arrière de la tête), des troubles du sommeil, des vertiges, des troubles de la vision, des bourdonnements d'oreilles, de la nervosité, de la tachycardie ou des saignements du nez. Si l'on ressent une oppression de la cage thoracique ou des insuffisances respiratoires, il faut rapidement se mettre en relation avec les services d'urgences ou une ambulance.»

PHARMACIE DE GARDE DU 26/05/25 au 02/06/25

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
ESPERANCE	Av F. J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages-Femmes près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT À MANGER	96 77 33 33
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attigéou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Keguè	70 44 33 33
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigéou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	98 89 80 09
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C	99 98 20 87
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, voie douane d'Adidogomé - Carf Limousine	70 45 74 92
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	70 41 36 12
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ZILIDJI	Derrière le marche d'agoè zongo	92 61 66 08
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
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 quaiçallerie MACO	70 12 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
M'BA	Agoè-Légbassito, 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimétière Zogbedjimonou de Kpogan	70 45 70 14
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
HELENE	Aveta face au marché d'Aveta	92 66 09 08

Faire une cuisine faible en calories

Il est nécessaire de savoir cuisiner pour tirer le meilleur parti des aliments. Une cuisine saine ne concerne pas seulement les ingrédients qu'on utilise, mais aussi la façon dont on les cuisine. Il est important de savoir quelle est la façon la plus saine de préparer chaque aliment, en partant de l'idée que certains nutriments, comme les vitamines, sont très délicats et nécessitent des soins pour ne pas être détruits, tant au moment de la préparation que de la cuisson.



Image d'une dame en train de couper des légumes verts

Faire de la cuisine à faible teneur en calories et pourtant délicieuse? Il n'y a pas de problème. Voici des conseils simples à appliquer en cuisine.

Réduire la graisse

Il existe des dizaines de recettes qui fournissent des graisses saines qui n'affectent ni la santé, ni le poids.

On peut citer entre autres les huiles de soja, de sésame, «kuklui», l'avocat, le poisson. Réduire les calories ne signifie pas d'éliminer les acides gras de son alimentation.

En effet, le corps en a besoin dans une certaine mesure. Elles doivent

être des acides gras insaturés dites «bonnes». Éviter les aliments frits, la mayonnaise industrielle. Choisir les morceaux de viande les plus maigres, retirer les morceaux de gras visibles et lors de la cuisson. Les graisses transformées sont associées à une moins bonne santé, selon une étude publiée dans la revue « Cardiology ». Il faut minimiser leur consommation.

Attention à la viande rouge

Réduire la quantité de viande rouge dans l'alimentation est une bonne option pour rester en meilleure santé.

On peut réduire la consommation de viande rouge en augmentant

celle du blanc de poulet, de la dinde maigre désossée ou du lapin. Cela éliminera certaines calories et beaucoup de graisse des repas quotidiens.

Éviter les aliments préemballés

Les aliments préemballés ou emballés sont chargés de sucre, de sodium et de graisses malsaines. De plus, les portions peuvent être excessives pour le corps. Essayer de limiter l'utilisation de ces produits. On peut les remplacer dans la mesure du possible par des aliments frais et faits maison. Les experts recommandent de limiter la consommation d'aliments ultra-transformés en raison de leurs implications pour la santé.

Eviter les bouillons de cubes

Ils contiennent les additifs alimentaires, les exhausteurs de goût, les colorants, les émulsifiants, les arômes, la maltodextrine, les Protéines végétales hydrolysées (HVP). Ces éléments ont des conséquences sur la santé notamment les maladies cardiovasculaires, neurologiques et les crises de gouttes.

Des alternatives locales pour remplacer les bouillons cubes

Trop riches en sel et en additifs, les bouillons cubes peuvent facilement être remplacés par des préparations locales.

Des produits cent pour cent naturels sans additifs ni arômes alimentaires. Ce sont des préparations faites à base d'herbes aromatiques, d'épices, de viande, de poisson, de crevette et souvent une petite quantité de sel.

Apprendre des méthodes de cuisson saines

Les techniques culinaires qui apportent moins de matières grasses aux aliments sont plus adaptées: à l'eau (cuit ou bouilli, vapeur). **A consommer modérément les aliments frits, panés et ragoûts; le dégraissage au froid améliore leur conservation et leur qualité nutritionnelle.**

Une cuisine saine pour réduire le risque de tomber malade

Pour rendre la nourriture plus appétissante, opter pour des herbes aromatiques et épices peuvent être utilisés. Elles auront pour but de remplacer le sel. **Ne pas oublier qu'une consommation excessive de sel (5g par jour) est associée à des maladies cardiovasculaires, à une rétention d'eau et des problèmes rénaux.**

par William O.

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

Hypertension : aliments à limiter voire éviter

L'hypertension artérielle augmente le risque d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) et d'insuffisance cardiaque. Ce qu'on mange chaque jour joue un rôle dans l'évolution de cette pathologie. Certains aliments sont nuisibles pour les personnes souffrant de tension artérielle élevée et peuvent aggraver leur état. Il est essentiel d'identifier ces aliments qu'il faut limiter, voire éliminer, de son alimentation.

Il est donc préférable d'éviter certains aliments pour prendre soin de sa tension artérielle.

Aliments riches en sodium (sel)

Parmi les ennemis les plus redoutables figure le sel, ou plus précisément le sodium qu'il contient. Une consommation excessive de sodium provoque une rétention d'eau dans le corps. Ce qui augmente la pression exercée sur les parois des artères. Le sel est omniprésent dans l'alimentation, notamment dans les aliments transformés, les plats préparés, les conserves.

Même les aliments que l'on ne soupçonne pas, comme certaines sauces ou pains industriels, peuvent en contenir des quantités préoccupantes. Une réduction de l'apport en sodium permet d'abaisser la tension artérielle.

Aliments riches en graisses saturées

Consommer des graisses saturées

qu'on retrouve dans les viandes rouges telles que le bœuf, le porc ou l'agneau, ainsi que dans les produits laitiers entiers comme le lait entier, le fromage, la crème et le beurre, augmentent le taux de mauvais cholestérol.

Ce dernier favorise l'accumulation de plaques dans les artères, rendant la circulation sanguine plus difficile et obligeant le cœur à travailler davantage. Ce qui peut aggraver l'hypertension. Les produits de boulangerie industriels, les fritures ou les plats de fast-food, sont également des sources importantes de graisses saturées à éviter.

Aliments riches en sucres rajoutés

Les sucres rajoutés sont souvent invisibles à l'œil nu mais présents dans les produits de consommation courante. L'excès de consommation de sucre favorise la prise de poids, l'inflammation chronique, la résistance à l'insuline et le développement du diabète, autant de facteurs qui entretiennent une tension artérielle élevée.



Image des aliments qui augmentent la tension

Les boissons sucrées comme les sodas ou les jus industriels, les confiseries, les pâtisseries, les céréales du petit déjeuner sucrées ou encore certaines sauces et vinaigrettes industrielles en sont de grandes sources.

Face à ces aliments à éviter, il existe les fruits et légumes frais, riches en fibres, en antioxydants, en vitamines et en potassium, qui contribuent à la bonne santé des vaisseaux sanguins. Ils aident à réguler naturellement la pression artérielle. Les poissons gras, comme le saumon et le maquereau, riches en oméga-3, possèdent des propriétés anti-inflammatoires et sont réputés pour leur capacité à réduire la tension artérielle. Les noix, les

graines et les légumineuses, en plus de leurs vertus nutritives, apportent des fibres et des graisses saines, ce qui en fait d'excellents alliés pour le cœur. Les produits laitiers faibles en gras fournissent du calcium et des protéines sans l'excès de graisses saturées, tandis que l'ail, souvent utilisé comme condiment, a montré des effets bénéfiques prouvés sur la réduction de la pression artérielle. Au-delà de l'alimentation, l'activité physique régulière, un bon sommeil, la gestion du stress et l'arrêt du tabac sont des piliers complémentaires indispensables pour maintenir une tension artérielle stable.

par Raymond DZAKPATA

Source : « ApolloHospitals »

« Il n'y a point de vrai bonheur sans la santé, car, lorsque le corps est dans les souffrances, l'âme ne saurait goûter aux plaisirs »

Jean-Claude Delamétherie

6 exercices physiques pour traiter l'hypertension

L'hypertension artérielle touche 27,4 % de la population togolaise. Une étude menée par les chercheurs de l'université de Sydney et de l'University College London (UCL) publiée dans la revue « Circulation » a montré que l'exercice physique réduit considérablement les risques de l'hypertension artérielle. Voici des activités physiques recommandées pour les personnes hypertendues, pour contrôler et prévenir cette maladie.

Le vélo



Pédaler à vélo est excellent pour l'entraînement à la résistance. Il renforce le système cardiovasculaire, améliore le métabolisme et stimule le système immunitaire. **Il tonifie aussi les muscles des jambes et du dos, protégeant ainsi les articulations. Bien que la pression artérielle puisse augmenter au début de l'effort, des études montrent que le vélo réduit à long terme la pression artérielle systolique et diastolique.**

Le jardinage



Pour tous les passionnés de jardinage, cette activité est une autre forme d'exercice physique qui réduit la tension artérielle. **Le jardinage, en incluant creuser et soulever, est une activité d'intensité modérée qui offre de nombreux bienfaits pour la santé. C'est une bonne option à faible impact pour tous les âges, et ses avantages dépassent souvent les attentes.**

La danse

La danse est un complément positif aux traitements de l'hypertension. Elle améliore la capacité cardiovasculaire et diminue le taux de mauvaises graisses. **De plus, elle réduit le stress, un facteur déclencheur connu de l'hypertension. Toutes les formes de danse contribuent à améliorer l'endurance et la force cardio. Ce qui a**



prouvé réduire les valeurs de pression artérielle systolique et diastolique.

La marche rapide

Idéale pour les débutants, la marche rapide a de nombreux effets positifs sur la santé et la tension artérielle. **Cette activité à faible impact réduit la pression artérielle systolique de base. La marche aide à contrôler le stress et l'anxiété, améliore l'humeur et soulage la nervosité. Commencer par de courtes distances à un rythme tranquille, puis augmenter**



progressivement. Marcher avec un ami peut encourager la régularité.

Monter les escaliers



Les résultats d'une étude de l'université de Tulane en Louisiane, parue dans

«Atherosclerosis» ont révélé que les personnes qui montent régulièrement les escaliers présentent un risque de décès réduit de 24 %. De plus, elles ont un risque de décès dû aux maladies cardiovasculaires inférieur de 39 %. Monter les marches une à une à un rythme soutenu est déjà un bon exercice de cardio. En montant davantage les genoux, le travail s'apparente à une séance de cardio-training en salle.

La natation



La natation est un excellent exercice cardiovasculaire. Le crawl, par exemple, est un style de natation où le nageur est face à l'eau, effectuant des mouvements de bras alternés et un battement de jambes continu. **Ces styles sont adaptés à la plupart des personnes hypertendues grâce à ses bienfaits qui incluent une meilleure endurance cardiorespiratoire, une réduction du rythme cardiaque et une stimulation de la circulation. Nager réduit également le stress et améliore l'humeur.**

Avant de commencer tout nouveau programme d'exercices, il est important de consulter le médecin, surtout après 40 ans ou si on souffre d'autres problèmes de santé. Un peu d'exercice chaque jour est plus bénéfique qu'une activité intense et occasionnelle. Éviter l'alcool et le tabac, et en réduire la consommation de sel. Un mode de vie sain, combinant activité physique et alimentation équilibrée, est la clé pour réduire les effets de l'hypertension artérielle et améliorer la qualité de vie.

La marche : remède pour le cœur

La marche est souvent considérée comme l'un des exercices les plus simples et accessibles. Pourtant, derrière cette apparente simplicité se cache une activité aux multiples bienfaits, notamment pour la santé du cœur. En effet, marcher régulièrement contribue à renforcer le système cardiovasculaire, à améliorer la circulation sanguine et à réduire les risques de maladies cardiaques.

La marche est pratiquée à tout âge, à tout moment de la journée, et presque partout. Le Docteur Damien Ekoue-Kouvahey, Médecin du Sport (Togo), vante les bienfaits prouvés pour le cœur. «C'est une activité douce, qui préserve les articulations tout en mobilisant les muscles, favorisant ainsi une meilleure oxygénation du corps. C'est un sport doux mais puissant.», souligne-t-il.

Des études ont montré que 30 minutes de marche par jour, cinq fois par semaine, suffisent à réduire considérablement les risques d'hypertension, et de diabète de type 2.

«En marchant, le cœur s'habitue à travailler de manière plus efficace, le rythme cardiaque devient plus stable, et la pression artérielle tend à diminuer», souligne Dr Docteur Damien Ekoue-Kouvahey.

Au-delà des bienfaits physiques, « la marche a également un effet bénéfique sur le moral. Elle favorise la libération d'endorphines, les hormones du bien-être, réduisant ainsi le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil. Or, un mental apaisé contribue aussi à une meilleure santé cardiaque », explique Docteur Damien Ekoue-Kouvahey.

Commencer doucement, surtout si on reprend une activité physique. Porter des chaussures confortables. Marcher d'un bon pas, sans forcer. Intégrer la marche au quotidien : descendre un arrêt de bus plus tôt, privilégier les escaliers, organiser des balades ou des promenades en famille ou entre amis. Pour prendre soin du cœur, une simple marche quotidienne peut faire toute la différence.

par William O.

Goyave : améliorer la digestion

La goyave regorge de nutriments essentiels qui contribuent significativement au bien-être général. Si elle est reconnue pour sa richesse en vitamine C et ses propriétés antioxydantes, la goyave excelle plus dans le soutien de la santé digestive et la gestion du poids.

La goyave est un champion en matière de santé digestive grâce à sa teneur élevée en fibres alimentaires. Ces fibres, non digestibles par l'organisme, augmentent le volume des selles. Cela facilite un transit intestinal régulier et prévenant efficacement la constipation.

Une seule goyave apporte plus de 15% de l'apport quotidien recommandé en fibres, ce qui en fait un moyen naturel et efficace pour améliorer le confort digestif au quotidien.

Un atout pour la gestion du poids

La goyave est non seulement riche en vitamine C, mais elle est également une excellente source de fibres alimentaires. Les fibres sont des composés végétaux que le corps ne peut pas digérer, mais qui sont essentiels pour maintenir une digestion saine et favoriser le bon fonctionnement du système digestif.

Les fibres alimentaires jouent un rôle essentiel dans la digestion. Elles aident à prévenir la constipation en favorisant des selles régulières et en augmentant le volume des selles. De plus, les fibres alimentaires peuvent aider à réduire le risque de maladies intestinales telles que la diverticulose et les hémorroïdes. Elles favorisent également la croissance de bonnes bactéries dans l'intestin.

Ce qui peut renforcer le système immunitaire et améliorer la santé digestive globale. Les fibres procurent une sensation de satiété, aidant ainsi à réduire l'apport calorique global et à limiter les grignotages entre les repas. Ce qui est vital pour la gestion du poids. La pectine dans la goyave, est bénéfique pour le système digestif. Elle nettoie les intestins et soulage la constipation. En cas de troubles digestifs, il est recommandé de mâcher les feuilles ou les graines de ce fruit.

par Elom AKAKPO

Mauvaise haleine : le foie est-il malade ?

La mauvaise haleine est due à un problème buccal. Mais il arrive également que mauvaise haleine et foie soient liés.

En effet, le foie peut être responsable de la mauvaise haleine si, engorgé, il ne parvient pas à fonctionner normalement. Les principales causes de la mauvaise haleine sont bien souvent bénignes. **Il peut s'agir d'une alimentation, d'une mauvaise hygiène buccodentaire, à cause des bactéries qui s'y développent, d'une infection telle qu'une carie ou un abcès, de la consommation de tabac ou d'alcool ou encore d'un trouble hormonal, au cours de la grossesse. La mauvaise haleine peut aussi être due à des pathologies plus graves. Il peut s'agir de troubles respiratoires, d'un diabète, d'un reflux gastro-œsophagien, de certains médicaments**



ou encore d'une insuffisance rénale ou hépatique. La solution à ce problème consiste dans ce cas à purifier le foie en mangeant de façon saine et équilibrée. Ainsi, la mauvaise haleine peut être un signe de foie malade, mais de nombreuses autres causes peuvent expliquer ce phénomène. Ce symptôme, s'il est isolé, n'est donc pas suffisamment significatif pour faire penser à un problème hépatique.

La banane pour un sommeil paisible



La banane agit comme un somnifère naturel grâce à sa richesse en nutriments essentiels. Elle apporte du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, un neurotransmetteur qui apaise l'esprit et prépare au sommeil. La sérotonine se transforme ensuite en mélatonine, l'hormone centrale de la régulation du cycle veille-sommeil.

De plus, la banane est une source de magnésium, avec environ 7% des apports journaliers recommandés

pour 100g. Ce minéral contribue à la détente musculaire et nerveuse, facilitant ainsi un sommeil profond.

Les vitamines B produisent de la sérotonine, optimisant l'effet bénéfique de la banane sur la qualité du repos nocturne.

Pour profiter pleinement des vertus de la banane sur le sommeil, sa consommation au dîner est conseillée, idéalement une à deux heures avant le coucher.

Une banane mûre est préférable en raison de sa teneur en glucides naturels, qui favorisent la libération d'insuline. Cette hormone aide au transport du tryptophane vers le cerveau. La banane peut être consommée de diverses manières le soir : nature, en salade de fruits légère. La banane est un complément à un repas équilibré et non comme un substitut.

Feuilles de corossol: booster l'immunité

Si on est souvent sujet aux rhumes, toux, gripes et autres maladies infectieuses, c'est peut-être que le système immunitaire est faible. Une excellente façon de protéger le corps plus efficacement contre les microbes envahisseurs est de consommer régulièrement de la tisane dérivée de feuilles de corossolier. **Une revue complète de ses vertus a été publiée en 2015 dans une méta-étude menée à la Faculté des sciences de Kuala Lumpur, en Malaisie montre que cette boisson peut également être prise si on souffre déjà d'une maladie afin d'aider le corps à se remettre à un rythme beaucoup plus rapide. On disposera d'un booster de**



défenses immunitaires 100% naturel, sans avoir à prendre de médicaments. On prête également à la feuille de corossol des vertus apaisantes, qui favorisent l'endormissement.

Mangue : super fruit pour les hypertendus

La mangue est un fruit utilisé en médecine traditionnelle pour renforcer la santé cardiovasculaire. Elles sont un atout naturel dans la réduction du risque de maladies cardiovasculaires, en particulier l'hypertension artérielle, la mauvaise circulation sanguine, l'obstruction des vaisseaux sanguins.



Image des mangues et ses feuilles

D'après une étude de l'Université de Californie-Davis, les mangues assouplissent les artères : 2 portions de mangue par jour ont un effet très bénéfique sur la pression artérielle systolique de femmes ménopausées en bonne santé.

Les chercheurs montrent qu'en moins de 2 heures, la consommation de mangue contribue à détendre les vaisseaux sanguins. Consommer une mangue contribue à induire des changements dans la production de méthane respiratoire, une indication d'un effet positif sur la fermentation intestinale.

Après la période de consommation de mangue, la pression artérielle systolique est abaissée, environ 2 heures après l'ingestion, la pression pulsatile, un bon indicateur de la santé cardiaque est également significativement réduit.

La production de méthane lié à la fermentation microbienne dans le tractus intestinal, observée au départ chez 6 des 24 participantes est réduite, de manière significative chez 3 d'entre elles. Les mangues contiennent

un mélange de polyphénols en concentration élevée. Les composés bioactifs sont responsables de cette réponse favorable d'élasticité artérielle.

**Réguler son diabète
et la pression artérielle**

Il a été observé que le thé aux feuilles de corossolier aide à réduire l'appétit et optimise la fonction du métabolisme. Ce qui amène à brûler plus de graisse passivement comme source d'énergie. Dans de nombreuses régions, les feuilles de corossolier sont traditionnellement utilisées comme un remède pour traiter l'hypertension artérielle.

En outre, le thé aux feuilles de corossolier améliore la digestion des aliments, favorise la bonne santé intestinale, combat la constipation et favorise l'élimination des toxines en dehors de l'organisme.

Tout cela contribue à une meilleure assimilation de la nourriture et aide à perdre du poids naturellement.

par Gamé KOKO

Reprendre le sport après un infarctus



La reprise d'une activité physique régulière après un infarctus du myocarde est essentielle. Chez le sujet qui n'était pas antérieurement sportif, on conseille 3 heures d'activité hebdomadaire, à son rythme entre autres la natation, la course à pied, le vélo, la marche.

La personne sédentaire doit essayer de marcher le plus possible et de revoir son mode de vie en faisant, par exemple, plus de trajets à pied

ou en vélo, en prenant les escaliers.

Le sujet qui était très sportif avant l'infarctus peut reprendre des activités non violentes et à un rythme progressivement croissant, sous surveillance cardiologique et sans vouloir à tout prix atteindre à nouveau ses performances antérieures.

L'éducation du sujet au quotidien et la prise de conscience des facteurs de risque est la clé de la réussite d'une vie nouvelle après un infarctus du myocarde. Après un infarctus du myocarde, une rééducation cardiaque est nécessaire.

L'objectif de cette réadaptation est, dans un premier temps, de permettre au sujet de reprendre ses activités quotidiennes sans difficulté. Elle permet également de se réadapter à sa situation professionnelle, lorsque celle-ci nécessite un effort physique.

par Raymond DZAKPATA


**Avec SANTÉ-EDUCATION,
demeurez informés et restez
en bonne santé**

**Etre en bonne santé
est un besoin universel.**

Vétérinaires Sans Frontières-Suisse aux côtés des apiculteurs

Les acteurs de la chaîne de valeur apicole du Togo, dont Vétérinaires Sans Frontières-Suisse (VSF-Suisse), ont réaffirmé leur engagement à faire des abeilles et du miel, « un nouvel or du Togo », au terme des activités marquant la célébration de la journée mondiale des abeilles, édition 2025, les 19 et 20 mai à Kara.



Photo de famille des participants à l'évènement

La journée observée chaque 20 mai, a été placée cette année sous le thème : « *Butinons les idées de la nature, notre mère nourricière* ». Elle est à l'actif du Conseil interprofessionnel de la filière apiculture (CIFAP-Togo) en collaboration avec Apiculture environnement et humanité (AEH) avec l'appui technique et financier de l'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) Togo et la coopération allemande GIZ/ F4F.

Parmi les nombreuses coopératives présentes, la participation active des Unions préfectorales de coopératives d'apiculteurs de Kara, Tchamba et Tchaoudjo, soutenues par l'ONG Vétérinaires Sans Frontières-Suisse (VSF-Suisse) et ses partenaires GEVAPAF et CASADD-VR, à travers le projet MiKaGo. Leur présence témoigne non seulement d'un engagement local fort, mais aussi de l'importance croissante du rôle des coopératives dans la structuration et le développement durable de l'apiculture togolaise.

Objectif de la rencontre

La rencontre a permis aux participants de partager les acquis et expériences des organisations des producteurs forestiers et agricoles apicultrices sur les enjeux liés à la pratique apicole au Togo. Les acteurs mobilisés ont identifié des actions concrètes à mener pour développer leur secteur et exploré les opportunités du marché. Ils ont également défini les rôles et responsabilités de chaque maillon de la chaîne afin de mieux développer le secteur apicole et en faire « un nouvel or du Togo ». La manifestation a

également servi de cadre pour élaborer un plan de travail prenant en compte les actions identifiées au profit du développement de la filière apicole, pour les 5 prochaines années.

Depuis la création du Conseil Interprofessionnel de la filière apicole (CIRAP) en 2019, les chiffres de production de miel ont connu une progression spectaculaire. Alors qu'elle ne dépassait pas 58 000 litres par an. La production nationale actuelle franchit désormais la barre des 550 000 litres en 2024. Un record salué par tous les acteurs présents.

Au cours de la célébration, les discussions ont porté sur la place des abeilles dans l'équilibre des écosystèmes, leur impact sur les rendements agricoles, mais aussi sur le rôle stratégique que jouent les apiculteurs dans la sensibilisation des communautés rurales. Le débat a aussi mis en lumière la contribution des femmes dans la chaîne de valeur du miel, souvent en première ligne dans les activités de transformation et de commercialisation.

Le point attractif de la célébration a été la remise de prix aux meilleurs commerçants et distributeurs de produits de la ruche, notamment le miel et la cire. Une reconnaissance symbolique mais essentielle pour encourager l'excellence et promouvoir les bonnes pratiques au sein de la filière. À travers cette célébration, le Togo confirme sa volonté d'inscrire l'apiculture au cœur des politiques agricoles durables. Une dynamique que VSF-Suisse, aux côtés des partenaires comme la FAO et la GIZ, contribue à renforcer chaque jour sur le terrain.

par Raymond DZAKPATA

Rire : efficace contre le stress



Savoir se faire plaisir, pratiquer une activité physique régulière, manger équilibré, bien dormir, se relaxer... Au quotidien, la lutte contre le stress passe par une multitude de conseils très simples, auxquels on peut également ajouter le rire. Le stress exerce une action négative sur les maladies cardio-vasculaires, aujourd'hui clairement démontrée. Il peut aller jusqu'à entraîner un infarctus du myocarde. D'où l'enjeu de le prévenir, sinon de le gérer, grâce

notamment au rire. Ses bienfaits ont été maintes fois démontrés. L'association entre les événements stressants et les symptômes de stress ultérieurs était modérée par la fréquence des rires ressentis au moment de l'événement stressant. **Le rire tend à stabiliser le rythme cardiaque et à diminuer la pression artérielle. Sans compter qu'il réduit la production de cortisol, l'hormone principale du stress, procurant immédiatement un sentiment de bien-être. Au-delà, le rire représente un formidable trait d'union vers l'autre : il facilite les rapports humains, diminue l'agressivité, dédramatise les situations. Alors au quotidien, ne pas rater surtout une occasion de rire.**

par Jean ELI

Aubergine contre la graisse abdominale

La graisse abdominale favorise des maladies graves comme le cancer du côlon, le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires. L'aubergine est très faible en calories, ce qui en fait un aliment efficace pour perdre du poids et réduire la graisse abdominale rapidement.



Image des aubergines

Un des endroits où les dépôts de graisse s'accumulent le plus est au niveau du ventre, tant chez les hommes que chez les femmes. On peut soigner ce problème grâce à l'aubergine.

Perte du poids

L'aubergine est composée d'eau, surtout très riche en fibres, antioxydants, vitamines et minéraux. Très pauvre en glucides et lipides, c'est un excellent aliment « brûle-graisse ». Cet aliment peu calorique aide à retrouver une taille fine et à combattre le surplus de gras abdominal. Sa propriété diurétique est un bon remède contre la rétention d'eau, cause fréquente d'un ventre gonflé. Sa haute teneur en fibres améliore le transit intestinal et prévient les ballonnements et la constipation.

En plus de cibler les graisses abdominales, l'aubergine offre d'autres bienfaits santé. « *L'aubergine Africaine est riche en micronutriments comme les vitamines C, K, E et très riche en potassium. Ce qui permet une bonne digestion, un bon rythme cardiaque et protège contre la constipation. Conseiller pour tous, elle renforce les os, améliore l'absorption du fer et favorise la coagulation du sang* », confie Naziratu Boukari, Infirmière et Nutritionniste (Benin).

Les aubergines sont idéales pour les diabétiques car elles réduisent le taux de sucre dans le sang. Elles contiennent aussi de l'acide folique pour renforcer

les os et des minéraux comme le fer et le magnésium, bons pour le système immunitaire.

Un légume, protecteur du pancréas

« *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. Connue pour absorber les graisses grâce à ses antioxydants, elle permet de lutter contre les autres contre le manque de fermeté de la peau.

Intégrer l'aubergine dans l'alimentation

L'eau d'aubergine est une solution efficace pour affiner la taille et détoxifier l'organisme. **Prendre une aubergine propre et la couper en dés. Mettre les dés dans un récipient avec un demi-litre d'eau et laisser les tremper toute la nuit. On obtient une boisson enrichie des vertus de l'aubergine, prête à être consommée le matin suivant. Boire un verre de cette boisson 30 minutes avant chaque repas pour plus d'efficacité. Ajouter quelques gouttes de jus de citron pour améliorer le goût. Prendre pendant 7 jours et répéter une fois par mois pour éviter le stockage des graisses abdominales.**

Par Yendoumi KOLANI

Lien entre l'ulcère gastrique et alcool

Dès que la consommation d'alcool devient excessive, non seulement cet effet protecteur supposé disparaît, mais en plus, les risques d'ulcères augmentent.

Une faible consommation d'alcool va stimuler la production d'acide gastrique, ce qui peut engendrer des maux d'estomac chez les personnes un peu sensibles. Des prises répétées peuvent ainsi progressivement irriter la muqueuse de l'estomac et entraîner une gastrite. En revanche, l'alcool pris en grosses quantités va inhiber la production d'acide

chlorhydrique qui exerce en temps normal une action antiseptique. En bloquant cette sécrétion, l'alcool va favoriser la mise en place d'un environnement propice au développement de l'Helicobacter pylori. De plus, en cas d'ulcère avéré, l'alcool va retarder la cicatrisation. Éradiquer l'Helicobacter pylori est la priorité en cas d'ulcère gastrique.

Toutefois, pour favoriser cette élimination, il est essentiel de ne pas consommer (trop) d'alcool ni de tabac et de limiter la prise répétée de médicaments. Consulter un médecin.

par Jean ELI



www.sante-education.tg

Boutons après le rasage : astuces pour les éviter

Les boutons après le rasage apparaissent généralement lorsque les poils repoussent sous la peau ou lorsque cette dernière est agressée par une mauvaise technique de rasage. Heureusement, il existe des solutions simples pour les éviter et retrouver une peau douce et sans imperfections.



Image d'une femme en train de se raser

On tous connu le désagrément des boutons après le rasage. Que ce soit pour un rasage du visage, des jambes, ou de toute autre partie du corps, des méthodes appropriées et des soins préventifs peuvent faire toute la différence.

Préparer la peau avant le rasage

Tout commence par une bonne préparation. Avant de passer la lame, il est important d'adoucir la peau et les poils avec de l'eau tiède savonneuse ou une serviette chaude pendant quelques minutes.

Cela ouvre les pores et facilite le rasage. Il est aussi recommandé de faire un gommage de la peau une à deux fois par semaine pour éliminer les cellules mortes et prévenir les poils incarnés.

Utiliser un bon matériel

Une lame propre, aiguisée et de bonne qualité est essentielle. Les rasoirs usés ou rouillés irritent la peau et favorisent les coupures et les infections.

Si possible, opter pour un rasoir à lame unique pour limiter les passages et réduire les frottements.

Pour les zones sensibles, un rasoir électrique peut être une bonne alternative.

Toujours raser dans le sens du poil

Beaucoup font l'erreur de raser à contre-sens pour un résultat plus net. Or, cela augmente le risque de poils

incarnés et d'irritations. Raser dans le sens de la pousse du poil, même si cela demande un peu plus de patience.

Utiliser une mousse ou un gel adapté

Un bon produit de rasage permet à la lame de glisser en douceur. Si on préfère le naturel, on peut aussi utiliser de l'huile de coco ou du gel d'aloë vera comme alternative.

Hydrater et apaiser après le rasage

Une fois le rasage terminé, rincé à l'eau froide pour refermer les pores, puis sécher doucement la peau sans frotter. Appliquer ensuite une lotion hydratante sans alcool, un soin apaisant ou un peu de gel d'aloë vera pour calmer la peau. Le beurre de karité est aussi excellent pour nourrir et protéger.

Ce qu'il faut éviter

Ne jamais raser une peau sèche. Ne pas raser trop souvent les mêmes zones. Éviter de partager les rasoirs.

Éviter les produits agressifs après le rasage comme les parfums ou les déodorants alcoolisés. Prévenir les boutons après le rasage, c'est avant tout prendre soin de sa peau avant, pendant et après le rasage. Une bonne hygiène, des gestes doux et les bons produits font toute la différence pour garder une peau lisse et saine.

Source : « Medisite »

Par Elom AKAKPO

La sieste : un médicament contre hypertension

La qualité du sommeil joue un rôle important dans le risque de développer une hypertension : l'insomnie, un sommeil peu réparateur, le syndrome d'apnées obstructives, les réveils nocturnes fréquents, tout cela peut influencer de manière négative la pression artérielle.

Dans ce contexte, problèmes de sommeil nocturne ou pas, la sieste peut-elle présenter un intérêt en cas d'hypertension diagnostiquée et traitée, mais pas forcément bien contrôlée ? D'après une équipe de chercheurs grecs, le fait de s'accorder une petite sieste en début d'après-midi permet de faire baisser la pression artérielle chez les personnes hypertendues et contribue peut-être à prévenir son apparition chez les autres. Une courte sieste (une vingtaine de



minutes) quelque temps après le déjeuner permet de réduire de 10% le risque cardiovasculaire. En d'autres termes, les patients hypertendus qui peuvent organiser cela ne doit pas hésiter à s'accorder un temps de sieste, que l'on sait bénéfique pour d'autres fonctions, comme la mémoire,

Par Jean ELI

Tomate : anti- hypertenseur naturel

Les tomates sont bonnes pour le cœur. Selon l'étude « Association between tomato consumption and blood pressure in an older population at high cardiovascular risk » parue dans « European Journal of Preventive Cardiology », consommer ce légume régulièrement permet de réduire le risque d'hypertension. Sa forte teneur en potassium et en lycophènes expliquerait ses effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.



Image des tomates

Les tomates sont non seulement délicieuses, mais elles peuvent aussi jouer un rôle essentiel dans la prévention et la gestion de l'hypertension artérielle. Une étude sur la relation entre la tomate et la pression artérielle élevée a été menée au Centre Médical Soroka en Israël. Le souci d'enquêter sur ce sujet se basait, en partie, sur le fait que la prévalence de l'hypertension chez les italiens est plus faible que dans d'autres parties du monde. Afin de vérifier les hypothèses, les chercheurs ont sélectionné un groupe de patients qui souffraient d'hypertension, mais ne réagissaient pas bien aux médicaments. Ils ont tous reçu un supplément de tomate pendant 4 semaines. Tous les membres du groupe ont montré une amélioration significative. Ceci est dû au fait que les tomates contiennent du lycophène, un puissant antioxydant associé à la

prévention des maladies cardiaques. En outre, il permet de protéger la bonne santé des artères. Apparemment, l'idéal est de consommer 4 tomates par jour, entières ou dans diverses préparations.

En 2016, plusieurs universités et institutions d'Equateur et de Venezuela ont réalisé une étude sur les propriétés médicinales de la tomate arbuste. Les résultats ont indiqué que ce fruit a un effet positif pour baisser la pression artérielle chez les personnes diagnostiquées comme hypertendues. La manière dont les tomates sont préparées peut influencer leur efficacité. La cuisson des tomates augmente la biodisponibilité du lycophène, rendant ce composé plus accessible pour l'organisme. Ainsi, les sauces tomate, les soupes tomate, de jus tomate, ou la salade aux tomates peuvent offrir des avantages supplémentaires pour la santé cardiovasculaire.

Par Raymond DZAKPATA

Obésité : thé vert pour réduire les risques

Riche en antioxydants, le thé vert aiderait à prévenir les cancers et les maladies cardiovasculaires.

Mais il est également un véritable allié contre les kilos superflus et l'obésité. La consommation quotidienne de cette boisson a des effets bénéfiques sur différents mécanismes impliqués dans la prise de poids.

Des effets qui sont associés à des changements bénéfiques au niveau du microbiote, augmentant le nombre de bonnes bactéries intestinales, rendant l'intestin moins perméable et luttant ainsi contre le syndrome de l'intestin perméable. C'est une maladie qui entraîne la libération de toxines dans la circulation sanguine. Par ailleurs, la résistance à l'insuline est améliorée et



l'inflammation du tissu adipeux et des intestins amoindrie, deux phénomènes également liés à l'obésité. Le thé vert encourage la croissance des bonnes bactéries intestinales, ce qui entraîne une série de bénéfices qui réduisent significativement le risque d'obésité.

Par Elom AKAKPO

Une réduction de la consommation de viande rouge permet d'abaisser de façon significative le risque de cancer et cardiovasculaire.

Acte 31 des «Journées nationales du sport» : Rendez-vous ce samedi 31 Mai 2025



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