



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 EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 818 du 04 Juin 2025

3 superaliments : 3 remèdes pour l'organisme



3

JUS DE BETTERAVE AVEC DU PERSIL POUR RESTER EN BONNE SANTE

Santé de la prostate :
aliments et recettes

4

5 aliments à éviter
en cas d'indigestion

6

Bipolarité : sévère
maladie mentale

7



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyyé
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

Le dessert : son utilité

Elles sont nombreuses ces personnes qui considèrent le dessert comme une simple gourmandise sucrée. Cette perception erronée cache les avantages que peuvent apporter des desserts bien choisis. Intégrer une option saine de dessert en fin de repas contribue à l'équilibre nutritionnel quotidien.



Image d'un yaourt frais

Le terme « dessert » évoque souvent des préparations riches en sucres, mais il englobe une variété d'aliments aux profils nutritionnels diversifiés. Un dessert sain peut être un fruit frais ou un yaourt naturel.

Les yaourts

Obtenus par fermentation lactique, les yaourts sont des desserts riches en probiotiques, des bactéries bénéfiques pour la flore intestinale. Une étude de Wilkins et Sequoia (2017), publiée dans « *American Family Physician* », souligne que leur consommation régulière est associée à un risque réduit de troubles gastro-intestinaux et à la prévention des diarrhées. Ces micro-organismes améliorent aussi l'évolution des pathologies inflammatoires de l'intestin.

Les fruits

Consommer des fruits en dessert est bénéfique à tout moment de la journée. Une recherche parue en 2004 dans « *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* », a mis en évidence le lien entre la teneur en polyphénols des fruits et une diminution de l'inflammation systémique. Les fruits riches en fibres solubles, comme les pommes, contenant de la pectine, favorisent une meilleure santé intestinale en assurant un bon transit intestinal. Les fruits sont également riches en vitamines, minéraux et contiennent une grande quantité d'eau permettant ainsi au bon fonctionnement de l'organisme en protégeant les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres, en prévenant les maladies, en maintenant

le système immunitaire et l'équilibre acido-basique, en améliorant la concentration.

L'importance du dessert dans l'alimentation

Intégrer un dessert sain après le repas n'est pas un acte anodin. Cela contribue à divers aspects essentiels de l'alimentation et de la santé.

Apport de nutriments complémentaires: Les desserts fournissent des nutriments qui complètent l'apport des plats principaux. Par exemple, les produits laitiers apportent des protéines, le cacao du magnésium, et les fruits et céréales complètes des fibres. Choisir des desserts variés permet d'enrichir l'alimentation en différents éléments nutritifs essentiels.

Amélioration de l'absorption des nutriments: La consommation de certains desserts favorise l'absorption de nutriments. Les fruits, riches en vitamines, jouent un rôle important dans l'absorption du fer par l'organisme. Inclure un fruit en dessert optimise les bénéfices des autres aliments consommés pendant le repas.

Contribution à l'équilibre alimentaire: Le dessert fait partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Négliger cette partie du repas ou se contenter toujours des sucreries et d'aliments transformés peut compromettre les efforts réalisés lors des plats principaux. Opter pour des desserts sains à un régime alimentaire plus complet est bénéfique pour la santé à long terme.

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

ils ont dit...



Pr. Valentin Dassa,
Stress counselor/Psychiatre,
CHU Campus
(Togo)

«La santé mentale est un état de bien-être qui permet à un individu ou une communauté de réaliser son potentiel, de travailler avec succès, de traverser avec souplesse les difficultés normales de la vie, et contribuer au développement de sa communauté. Le bien-être mental est un équilibre envers soi-même et avec les autres. Envers soi-même, car l'auto-connaissance est nécessaire afin d'identifier ses capacités, ses aptitudes, ses forces mais aussi ses faibles et ses limites. L'équilibre avec soi-même contribue à l'équilibre avec les autres. En effet une vie réussie, est une vie partagée, et quand quelqu'un a perdu le sourire, prêtez-lui le vôtre, car il vous le rendra toujours. Lorsque le stress est positif, il constitue un modèle pour relever les défis. Cela « booste » et motive. Cependant quand le stress devient négatif, il va user, ronger les organes et à la longue peut entraîner la mort. Un stress intense sur une longue période peut devenir un danger pour la santé physique et mentale.»

PHARMACIE DE GARDE DU 02/06/25 au 09/06/25

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
HORIZON	Nyékouakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de l'UTB Novissi	99 99 78 58
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, Zogbédji non loin de la station Ouando	71 32 33 33
SEPOPO	ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf	79 50 80 41
O GRAIN D'OR	Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobarr	71 90 11 66
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
EL-NISSI	Carrefour Apédokoè-Gbomamé à 200 m de la station Total	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoè Agblégan, à 100m du palais royal de Yokoè	70 44 51 59
GREENRX	Segbe Non loin du Rond point Douane	92 96 19 19
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 21 25 97
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	96 80 10 19
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Niyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
St PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51

3 superaliments : 3 remèdes pour l'organisme



Hypertension, diabète, problèmes cardiaques, insuffisance cardiaques et rénales, cancers, sont entre autres des problèmes de santé qu'on peut éviter ou traiter avec efficacité en consommant les végétaux selon des recettes bien conçues. « Que ton aliment, soit ton 1er médicament » dicit Hippocrate. Il n'est pas sage d'attendre de tomber malade pour courir derrière les médicaments. Dans la consommation quotidienne, on doit donner à l'organisme les aliments qui le soignent, le traitent, le protègent, le renforcent. Voici ce que la betterave, le persil, le céleri ont comme puissantes vertus sur l'organisme.



Image du jus de betterave

Persil sur le foie et les reins

Chez les personnes en bonne santé, le foie neutralise les différents « poisons » que peut contenir l'alimentation : métaux lourds, substances cancérigènes. Mais lorsqu'il est fatigué, il fait moins bien son travail. D'où l'intérêt de faire une cure détox de temps en temps avec du persil. Le persil stimule la fonction rénale afin d'éliminer les toxines, nettoyer et purifier le sang, dégage la vessie des déchets stockés. C'est donc un puissant allié pour le nettoyage des reins. Boire une infusion du persil facilite la cure détox du rein.

Recette 1 : Une cuillère de persil, 1 cuillère de menthe fraîche 2 cuillères de jus de citron, 1 verre d'eau. Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On met à chauffer l'eau. Une fois qu'elle rompt à bouillir, on ajoute les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer tous les ingrédients et on obtiendra l'infusion. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de citron.

Céleri : anticancéreux

Les polyacétylènes qu'on trouve dans le jus de Céleri inhibent le développement des cellules potentiellement cancéreuses. Le risque d'obtenir un cancer du pancréas est probablement diminué sous l'effet de deux polyphénols dont la lutéoline et l'apidénine. Il contient aussi du phytoestrogène qui en synergie avec l'oestrogène, empêche la prolifération des cellules cancéreuses au niveau de l'utérus et du sein. Une autre étude a démontré que l'apport en lutéine provenant de la consommation de céleri diminue la probabilité d'apparition du cancer du côlon. Le céleri contient des petites quantités de gluco-quinine, une substance possédant une action similaire à celle de l'insuline, qui réduit le niveau de sucre dans le sang. Ce légume, si elle est correctement incluse dans le régime alimentaire, contribue à la bonne santé du pancréas et du foie.

Recette : Un mélange de citron et de céleri. Pour la cuisson, prendre 3 branches aux feuilles de céleri et 5 citrons de taille moyenne. Tous sont broyés, les citrons doivent être utilisés avec la peau. Le mélange obtenu est placé dans un récipient et bouilli pendant une heure. En prendre tous les jours, en mangeant une cuillère à soupe avant le petit déjeuner.

La betterave, le légume de la vie

Elle est entre autres riche en calcium, en fer, en minéraux et en vitamines. La betterave contient de l'acide folique et de fibres. La betterave contribue à augmenter les performances sportives. Une étude a prouvé que le jus de betterave permet la dilatation des vaisseaux sanguins et contribue à faire baisser la pression artérielle. La betterave contribue à l'augmentation du taux de globules blancs qui sont les principaux défenseurs de l'organisme et les globules rouges qui captent l'oxygène, et permet de faciliter la circulation du sang.

Recette : 04 carottes, 02 betteraves rouges cuites, 1 citron, 1/2 verre d'eau, 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu. Éplucher les betteraves et les carottes et les couper en morceaux. Mettre les légumes dans le mixeur, ajouter le demi-verre d'eau, presser le citron. Verser dans un gobelet et ajouter du poivre. Consommer ce jus santé immédiatement car sinon il va perdre de ses vitamines. À déguster au petit-déjeuner, sur une cure de 01 semaine pour optimiser ses effets. Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement et boire cette infusion après le repas principal quotidien.

par Gamé KOKO

Aliments pour une santé durable

Le secret de la longévité se trouvait dans l'assiette. Voici quatre aliments puissants qui aident à prévenir le vieillissement, renforcer le système immunitaire et protéger les organes vitaux.

L'œuf

Peu d'aliments sont aussi complets que l'œuf. Il contient des protéines de haute qualité, des vitamines (A, D, B12), du fer, du zinc, de l'acide folique, du sélénium.

L'œuf est le deuxième aliment le plus nutritif après le lait maternel. Consommer des œufs régulièrement aide à maintenir une bonne énergie, renforce l'immunité, soutient la santé des muscles et du cerveau. Il est conseillé d'éviter les œufs trop cuits ou frits dans des huiles de mauvaise qualité.

Le curcuma

Le curcuma est une épice précieuse dont son principal composé actif, la curcumine, est l'un des plus puissants anti-inflammatoires naturels connus. Il aide à soulager les douleurs articulaires, les troubles digestifs,

les inflammations chroniques et même certains problèmes de peau.

Mais pour que la curcumine soit bien absorbée par le corps, il faut l'associer à une pincée de poivre noir et la consommer avec un peu de gras, comme de l'huile de noix de coco.

La noix de coco

La noix de coco, qu'elle soit sous forme d'eau, de lait, d'huile ou de chair, est une bombe nutritionnelle.

Elle contient de l'acide laurique, un acide gras unique qui possède des propriétés antivirales, antifongiques et antibactériennes.

Elle fournit aussi des électrolytes essentiels dont le potassium, le magnésium, qui soutiennent l'hydratation, le fonctionnement du cœur et du cerveau.



Image d'une infusion de curcuma

L'avocat

Riche en bons gras mono-insaturés, en fibres, en potassium, en magnésium, en vitamine E et en folates, l'avocat est un aliment complet pour la santé. Il nourrit la peau de l'intérieur, favorise une belle chevelure, et réduit l'inflammation chronique.

L'avocat agit aussi sur le plan neurologique, psychique et émotionnel, en stabilisant la glycémie et en favorisant la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine. Il aide également à préserver la santé cardiovasculaire.

par Jean ELI

Santé de la prostate : aliments et recettes

Certains hommes, avec l'âge, peuvent avoir des affections au niveau de leur prostate. Quels aliments choisir ou éviter pour aider à conserver une prostate en bonne santé ? Adopter un régime alimentaire sain et équilibré permet de lutter contre l'inflammation de la prostate et renforce le système immunitaire.

Les maladies de la prostate sont très fréquentes chez l'homme. Pour les prévenir ou les limiter, penser à surveiller l'alimentation. Voici des aliments et recettes basiques pour en prendre soin.

Fruits et légumes

D'après une étude américaine, les hommes qui consomment régulièrement une grande quantité de légumes sont moins à risque par rapport à une Hypertrophie Bénigne de la Prostate (HBP). Chou, citron, tomate, pissenlit, persil, orange, mangue, épinards, carottes, patates douces, mangues, ananas, papaye laitue, haricot vert poivron, avocat, pamplemousse, goyave et pastèque renferment des isothiocyanates, composés phytochimiques et antioxydants qui ont des effets positifs sur la santé de la prostate.

Ils sont riches en beta-sitostérol, en stérols végétaux, en bêta-carotène, lycopène, lutéine et zéaxanthine, pouvant aider à réduire les symptômes d'élargissement de la prostate et aider à réduire les inflammations et les douleurs. C'est en tout cas ce qu'affirme une étude publiée dans le «*Journal of the national cancer Institute*».

Par ailleurs, les résultats de onze années d'étude menées en Italie ont montré que les hommes qui consomment peu d'haricots, les noix, le soja, et les cacahuètes manifestent plus de symptômes de l'HBP.

Dans le but de bien profiter des vertus des légumes, il est conseillé de ne pas trop cuire les légumes.

Ainsi, on ne va pas perdre les vitamines et nutriments, en particulier la vitamine C, qui peut être dégradée par la chaleur.

Recette : Faire une salade au chou + la tomate + l'oignon + Poivron. Y ajouter très peu de sel et d'huile de soja. A consommer 5 jours successifs dans la semaine chaque soir pendant un mois juste après l'apparition des premiers symptômes ou des troubles urinaires

Les bonnes graisses

Privilégier les bonnes graisses contenues dans les huiles de soja, noix, palmiste, arachide, sésame. Des études ont en effet révélé que les hommes âgés qui se nourrissent le plus de poisson ont bien moins de chances d'avoir une inflammation de la prostate.

Les oméga-3 du poisson aident à prévenir la prostatite. Selon des études faites en Italie, les hommes dont l'alimentation était surtout composée de céréales transformées et la viande rouge sont plus à risque face à l'HBP.

Recette 1 : Consommer 1 avocat 3 fois par semaine et faire le thé du noyau d'avocat 2 fois par jour sur une durée d'un mois juste après les premiers symptômes.

Recette 2 : Consommer les graines de sésame riche en zinc 2 cuillères à soupe par jour durant 1 mois.

Les épices

Produits aux multiples propriétés, les vertus de l'ail pour la santé sont innombrables.

Il a été démontré que consommer 1 g d'ail par jour peut réduire le risque de la prostatite de 53%. Les échalotes sont également des alliées anti-cancer et peuvent faire baisser le risque de cancer de la prostate de 70%.

C'est ce que révèle une étude sino-américaine réalisée en 2007. Quant



Image des aliments de bonnes graisses

à l'oignon, il a des propriétés anticarcinogènes. La molécule présente dans le curcuma, la curcumine, a un rôle anti-inflammatoire. Elle stimule la mort cellulaire ce qui lui vaut des propriétés antitumorales.

Recette : 1 Cuillère à soupe de poudre de curcuma + 2 citrons à infuser avec une tasse d'eau chaude. Laisser infuser pendant 10 minutes et boire 1 fois par jour. A faire jusqu'à amélioration par rapport aux symptômes.

Réduire l'alcool

Des résultats se fondant sur l'analyse de 340 études, publiés dans la revue «*BMC Cancer*», ont pu fournir des éléments fiables sur l'association entre excès d'alcool et cancer de la prostate, à des niveaux différents, selon l'intensité de la consommation.

Des chercheurs ont observé que la consommation excessive d'alcool durant l'adolescence, à partir de 7 verres par semaine, est associée à un risque 3,2 fois plus élevé de développer un cancer de la prostate agressif.

Leur étude est parue dans la revue «*Cancer Prevention Research*».

Boire de l'eau

Les hommes qui souffrent d'une hypertrophie de la prostate doivent boire beaucoup d'eau pour bien nettoyer la vessie. En augmentant l'apport en eau, l'urine sera moins concentrée.

Il y a plus de pression pour pousser l'urine à l'extérieur. Ce qui produit un jet plus puissant et donne une meilleure chance de vider à fond la vessie.

En outre, boire plus peut avoir d'autres effets positifs. N Rester bien hydraté peut aider à prévenir la constipation parce que l'organisme n'aura pas à réabsorber autant d'eau du gros intestin. La prostate ne se trouve pas très loin du colon, si bien qu'un colon chargé exercera une pression supplémentaire sur la prostate et ensuite sur la vessie. C'est pourquoi on considère que la constipation aggrave les symptômes d'hypertrophie de la prostate.

Source : «*ApolloHospitals*»

par William O.

4 causes de la fatigue quotidienne

On dort plutôt bien, on mange à peu près équilibré, mais on traîne une fatigue constante. Où est passée l'énergie ? Ce n'est pas toujours un gros problème de santé. Parfois, ce sont des causes simples, invisibles, mais puissantes qui vident la batterie jour après jour. Voici 4 raisons discrètes mais fréquentes qui expliquent pourquoi on se sent épuisé, même sans rien faire.

La fatigue et l'épuisement constants sont des phénomènes que de nombreuses personnes ressentent malgré un sommeil suffisant.

Déshydratation

Sans eau, le corps tourne au ralenti. Le cerveau, lui, déteste le manque d'hydratation. Ce qui entraîne la difficulté à se concentrer, la fatigue soudaine, les migraines.

Il est alors conseillé de boire 1 à 2 litres d'eau par jour, répartis tout au long de la journée. L'eau, c'est le carburant naturel.

Manque de fer

Une carence en fer peut passer inaperçue, jusqu'à ce qu'on se sente tout le temps essoufflé, faible, voire déprimé. Ce minéral joue un rôle clé dans l'oxygénation des cellules. Sans lui, le corps s'épuise, même au repos. **Un simple bilan sanguin peut détecter une carence. En cas de**

doute, on consulte. On adapte son alimentation ou sa supplémentation.

Stress constant

Le stress n'est pas qu'un état mental. Il tire sur les ressources physiques du corps, use les nerfs, les hormones, le cœur. Sur le long terme, il épuise plus sûrement qu'un marathon.

On apprend à ralentir. Il faut les pauses dans la journée, une respiration consciente, des activités relaxantes. Parfois, c'est en faisant moins qu'on récupère plus.

Ne pas bouger assez

Plus on est fatigué, moins on bouge, et plus on est fatigué. Le corps humain a besoin de mouvement pour produire de l'énergie. L'immobilité constante éteint cette flamme. Marcher, danser, s'étirer, faire du vélo, 20 à 30 minutes de mouvement par jour suffisent à relancer le métabolisme

Source : «*Medical Fitness*»

Boire l'eau au réveil : avantages

Après une nuit de sommeil, on a souvent le réflexe de foncer vers le café ou le petit-déjeuner. Mais boire de l'eau dès le réveil est un geste simple et indispensable pour relancer le corps en douceur.

Il faut boire beaucoup d'eau durant la journée pour compenser les pertes de liquides quotidiennes. Pourquoi ne pas commencer dès le réveil ?

Réveiller le métabolisme

Pendant la nuit, le corps tourne au ralenti. Boire un grand verre d'eau au réveil permet de stimuler le métabolisme. On aide ainsi le corps à se remettre en marche, à mieux réguler sa température et à démarrer la journée avec plus d'énergie.

Éliminer les toxines

Le foie et les reins travaillent la nuit pour filtrer les déchets accumulés. Le matin, boire de l'eau permet de drainer ces toxines et de faciliter leur élimination. C'est comme offrir un coup de balai interne à l'organisme.

Préparer le système digestif

L'eau au réveil prépare l'estomac à recevoir le petit-déjeuner. Elle favorise la production de sucs digestifs, hydrate les parois intestinales. Elle prévient aussi les troubles comme la constipation. Un bon geste pour un bon transit.

Améliorer la concentration

Le cerveau est composé à 75 % d'eau. Dès le réveil, il a besoin d'être hydraté pour fonctionner correctement.

Un simple verre d'eau améliore la vigilance, la mémoire et la capacité à se concentrer. Avant de se réveiller mentalement, on commence par s'hydrater physiquement.

Comment faire ?

Boire un grand verre d'eau tiède, pas glacée, pas brûlante mais tiède, pour ne pas aggraver l'estomac. Pour un effet détox supplémentaire, on peut ajouter un peu de citron frais. Mais ce n'est pas une obligation. L'essentiel, c'est l'eau. À jeun, avant le petit-déjeuner.

C'est le premier geste à adopter dès qu'on sort du lit, avant toute autre boisson ou aliment. **Tous les jours, sans exception. C'est la régularité qui compte. Ce petit geste matinal devient vite un réflexe bienfaisant.**

par Elom AKAKPO

Source : «*Santé Magazine*»

Transpiration : son importance

Transpirer est un phénomène naturel et essentiel à la régulation de la température corporelle. La sueur peut aussi être un indicateur révélateur de l'état de santé physique, de l'humeur ou même de l'alimentation. De la peur à une carence nutritionnelle, en passant par la dépression ou un stress élevé, la transpiration est un signal d'alerte pour la santé.

La transpiration est souvent considérée comme une nuisance, quelque chose de désagréable que les humains essaient d'éviter et de dissimuler. Pourtant, ce processus naturel et important de l'organisme se produit pour de bonnes raisons.

Indiquer un faible taux de sodium

La sueur contient non seulement de l'eau, mais aussi des électrolytes comme le sodium, indispensable à l'équilibre hydrique et nerveux de l'organisme. Une transpiration particulièrement salée peut être le signe qu'on manque de sodium. Comment le savoir ? Si la sueur irrite la peau, pique les yeux, laisse des marques blanches sur les vêtements ou brûle une petite plaie. Ce sont des signaux à ne pas négliger.

Dans ce cas, il est recommandé d'ajuster son alimentation. Ajouter une pincée de sel aux repas tels que les œufs, les légumes, les viandes, mais sans excès.

Excès de café

Le café, consommé en excès, peut déclencher une sudation excessive. En effet, la caféine active le système nerveux central et stimule directement les glandes sudoripares. De plus, la chaleur de la boisson chaude peut faire monter la température corporelle. On arrive au bureau en sueur dès les premières heures du matin. D'autres aliments, comme l'ail, les oignons ou l'alcool, peuvent également influencer l'odeur corporelle.

La sueur de la peur

La peur a une odeur, littéralement. Une étude réalisée par l'armée

américaine a prélevé des échantillons de sueur sur des parachutistes avant leur premier saut et les a comparés à des échantillons récoltés lors d'exercices sur tapis roulant. Les volontaires qui ont senti les échantillons de sueur « de peur » ont vu les zones de leur cerveau associées à l'alerte et à l'anxiété s'activer.

Cela s'explique par les phéromones, ces signaux chimiques que le corps émet et qui permettent, de manière inconsciente, de transmettre des émotions. Autrefois, elles jouaient un rôle de survie en avertissant les congénères d'un danger imminent.

Révéler une infection

La transpiration peut aussi être un indice de maladie. Une étude parue dans « Psychological Science » a montré que des personnes en bonne santé peuvent détecter inconsciemment des signes d'infection chez d'autres par leur odeur corporelle. En cas d'infection, le système immunitaire modifie la composition chimique de la sueur, ce qui génère une odeur différente, parfois plus forte ou désagréable.

Les médecins eux-mêmes peuvent parfois reconnaître certaines maladies graves par l'odeur dégagée, comme le diabète non contrôlé, qui peut provoquer une odeur fruitée de l'haleine ou de la peau. L'odeur corporelle n'est donc pas à négliger.

Une bonne forme physique

Plus on est en forme, plus on transpire. Plus tôt cela commence lors de l'exercice. Une étude de 2010 a montré que les athlètes bien entraînés commencent à transpirer plus rapidement et en plus grande quantité que les personnes moins actives. Leur corps est plus

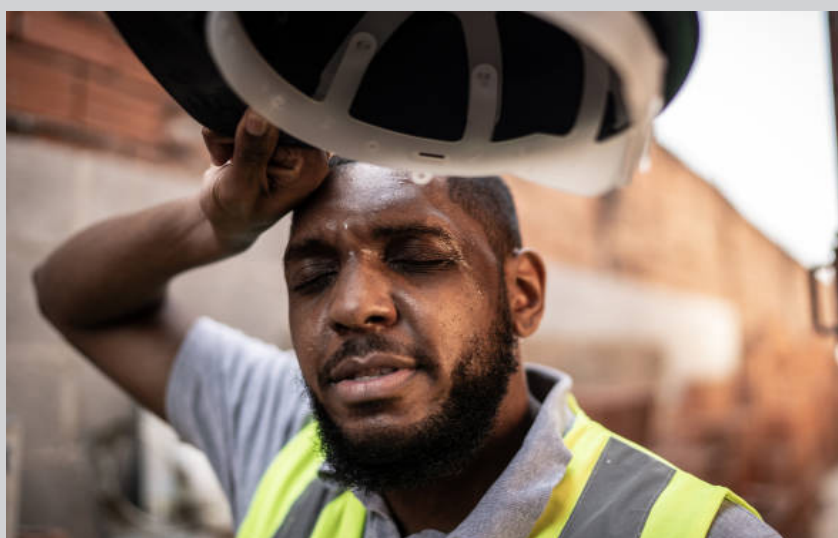


Image d'un homme qui transpire et stresse

efficace pour réguler la température et se refroidir rapidement. Ce qui est un signe de bonne adaptation physiologique. Donc, si on transpire beaucoup pendant l'entraînement, c'est souvent bon signe.

Le stress et la dépression

Le stress négatif chronique et la dépression modifient non seulement l'humeur, mais aussi la physiologie du corps. Une étude germano-suédoise a observé que 97 % des personnes souffrant de dépression sévère et décédées par suicide présentaient une réponse réduite à la transpiration face aux stimuli émotionnels.

Selon les chercheurs, cela s'explique par une altération des neurones dans l'hippocampe, région du cerveau impliquée dans la gestion du stress et des émotions. Ainsi, une personne déprimée peut avoir une réponse biologique moins vive à son environnement, notamment une diminution des réactions de transpiration.

Les émotions

La transpiration émotionnelle transmet plus que la peur. Une étude néerlandaise

a montré que l'humeur d'une personne pouvait être transmise par la sueur. Cela prouve que la sueur contient des indices émotionnels subtils, capables de déclencher des réactions en miroir chez les autres, renforçant l'idée que le corps est un puissant messager non verbal.

La grossesse

Les femmes enceintes sont nombreuses à remarquer une augmentation de la transpiration, notamment la nuit. Cela s'explique par les changements hormonaux, l'augmentation du volume sanguin et un métabolisme plus actif. Ces facteurs accentuent la production de chaleur corporelle.

Les sueurs nocturnes sont particulièrement fréquentes durant le premier trimestre, mais peuvent aussi apparaître à d'autres moments de la grossesse. Il en va de même pour les bouffées de chaleur à la ménopause, causées par un déséquilibre hormonal similaire.

Source: « womandays.com »

par Elom AKAKPO

Retenir ses pets : risque pour la santé

Tout le monde produit des gaz intestinaux, ou « pets ». Bien que tabou, la production de gaz intestinaux est un phénomène physiologique normal. Tenter de les retenir de manière répétée n'est pas sans conséquences pour la santé digestive.

Conséquences néfastes d'une retenue persistante

Tenter de retenir ses gaz intestinaux provoque une accumulation de pression dans l'abdomen, entraînant un inconfort significatif. Cette accumulation peut même conduire à une distension abdominale, où certains gaz sont réabsorbés dans la circulation sanguine pour être finalement expulsés par la respiration. Tenir trop longtemps signifie que l'accumulation de gaz intestinaux finira par faire échapper un pet incontrôlable.

Au-delà de l'inconfort et du risque d'une libération inopportune, la rétention chronique de gaz peut augmenter le risque de diverticulite, une inflammation des petites poches qui se forment dans la paroi du côlon. **Les gaz intestinaux sont un produit naturel de la digestion, résultant de l'activité des bactéries du microbiote qui décomposent certains aliments par fermentation dans le gros intestin. Les garder longtemps n'est donc pas conseillé, car cela ne fait que retarder l'incident. De plus, l'air avalé**

en mangeant peut s'ajouter à ces gaz.

Que faire face à l'envie pressante ?

Face à une envie de laisser échapper des gaz, la solution la plus simple et la plus saine est de ne pas se retenir trop longtemps.

L'idéal étant de pouvoir rapidement s'isoler dans un endroit plus pratique, pour éviter les situations embarrassantes et améliorer sa santé digestive.

Quand on sent que ça monte, il faut aller aux toilettes. S'isoler deux minutes, relâcher. Ce geste simple permet d'éviter les désagréments physiques et potentiellement les complications à long terme.

Il est utile de surveiller son alimentation. Certains aliments, comme le chou, les haricots et les produits ultra-transformés, sont connus pour favoriser la production de gaz. Adopter de bonnes habitudes digestives, telles que boire suffisamment d'eau, mâcher lentement et bouger après les repas, peut également contribuer à un meilleur confort intestinal.

La meilleure approche reste d'écouter son corps et de permettre l'évacuation de ces gaz dès que le besoin se fait sentir, en privilégiant un lieu discret lorsque cela est possible.

par Elom AKAKPO

Source : « The Conversation »

Pour sécuriser votre propriété, géoréférez vos titres fonciers antérieurs à 2007

Rendez-vous vite aux services du cadastre de l'OTR (à Lomé ou dans les régions) pour le géoréférencement et la mise à jour de votre titre foncier.

35.000 FCFA
Frais unique par dossier

Payable au guichet de l'OTR

8201 POUR TOUTES INFORMATIONS

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

5 aliments à éviter en cas d'indigestion

Maintenir une alimentation saine est essentiel pour favoriser un bon fonctionnement digestif. Les symptômes tels que les ballonnements, les flatulences et les remontées acides peuvent souvent être attribués à une mauvaise alimentation. Il est important de connaître les aliments à éviter ou à limiter pour préserver la santé de son système digestif.



Image des composés de la charcuterie

1

La charcuterie

La charcuterie, en raison de sa haute teneur en graisses et en additifs, peut entraîner une fermentation excessive au niveau du côlon. Ce qui peut aggraver les problèmes digestifs. Pour une meilleure digestion, il est recommandé de privilégier les options plus maigres telles que le poulet, la dinde.

4

Les chewing-gums

Mâcher du chewing-gum peut induire une stimulation gastrique en trompant l'estomac, qui s'attend à recevoir de la nourriture.

De plus, certains ingrédients présents dans les chewing-gums peuvent avoir un effet laxatif.

Ce qui peut aggraver les troubles digestifs.

Il est donc préférable d'éviter les chewing-gums, surtout en cas de sensibilité digestive.

2

Le chocolat au lait

Le chocolat au lait contient du lactose et des graisses qui le rendent plus difficile à digérer. Pour éviter les troubles digestifs, il est conseillé de choisir du chocolat noir avec une teneur élevée en cacao, qui est généralement mieux toléré par l'estomac.

5

Les légumineuses

Les légumineuses telles que les haricots, le soja sont riches en fibres et en glucides complexes.

Ce qui les rend parfois difficiles à digérer pour certaines personnes.

Pour minimiser les effets indésirables, il est recommandé de les faire tremper dans beaucoup d'eau avant de les cuisiner, pour aider à réduire leur teneur en composés responsables des flatulences.

Consulter un professionnel de la santé en cas de problèmes digestifs persistants pour obtenir des conseils adaptés.

Sport : pour rester jeune et fort

Pourquoi le sport est-il considéré comme l'un des meilleurs anti-âges naturels ? Parce qu'à chaque séance, le corps active des mécanismes profonds de protection. Sur le plan cellulaire, l'activité physique stimule les mitochondries, ces petites centrales d'énergie, et favorise l'autophagie, qui nettoie les cellules abîmées pour les remplacer par des neuves. Muscles et os en bénéficient aussi. La masse musculaire est préservée, freinant la sarcopénie, tandis que la densité osseuse est maintenue, réduisant le risque d'ostéoporose. Côté peau, la circulation sanguine boostée apporte oxygène et nutriments, soutenant la production de collagène et ralentissant la perte d'élasticité.

Mais l'effet ne s'arrête pas à



l'apparence. Le sport réduit l'inflammation chronique, améliore la santé du cœur, régule la tension artérielle, et surtout, stimule le cerveau. Il favorise la plasticité cérébrale, préserve la mémoire et les fonctions cognitives avec l'âge. Bouger régulièrement, c'est agir en profondeur au niveau cellulaire, musculaire, hormonal et cérébral.

Surveiller de près l'hypertension après 70 ans

La tension artérielle, c'est la pression exercée par le sang sur les parois des artères. Elle est un indicateur essentiel de santé cardiovasculaire, et son contrôle devient d'autant plus important avec l'âge. Chez les personnes de 70 ans et plus, le risque d'hypertension augmente, notamment en lien avec le vieillissement naturel des reins.

Les valeurs normales restent les mêmes pour les hommes et les femmes : une pression systolique inférieure à 140 mmHg et une diastolique en dessous de 90 mmHg. Au-delà de 85 ans, une pression systolique jusqu'à 150 mmHg peut être tolérée si la personne est fragile.

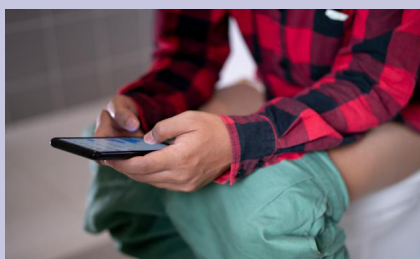
Pourquoi est-ce si important ? Parce que l'hypertension, parfois asymptomatique, peut entraîner des maux de tête violents, des AVC et même des troubles cognitifs ou de la démence. C'est pourquoi il est recommandé de contrôler la tension au moins deux fois par an à partir de 70 ans, voire plus



fréquemment en cas de traitement ou de symptômes. Le tensiomètre à domicile est souvent prescrit pour suivre l'évolution. La tension est naturellement plus élevée le matin, notamment à cause du cortisol. En cas de doute ou de tension anormalement élevée, se rendre directement dans un centre de soins pour une prise en charge optimale.

Surveiller sa tension, c'est donc protéger son cœur, son cerveau, et gagner des années de vie en bonne santé.

Hémorroïdes : éviter le téléphone aux toilettes



Une crise hémorroïdaire se manifeste par une douleur anale, une sensation de chaleur ou de pesanteur, et parfois des saignements après les selles.

Les causes classiques sont bien connues et sont entre autres la constipation, la grossesse, le vieillissement. Mais une mauvaise habitude moderne peut aggraver la situation : l'utilisation du téléphone portable aux toilettes.

Une étude présentée à la conférence « Digestive Diseases Week » en Californie révèle un lien entre temps passé aux toilettes avec un téléphone et apparition de crises hémorroïdaires. Sur 125 participants, 46 % souffraient d'hémorroïdes, et 93 % utilisaient leur smartphone aux toilettes au moins une fois par semaine.

Résultat : plus de temps assis, donc plus de pression sur les veines anales. En plus de nuire à la santé, le téléphone dans les toilettes est aussi un nid à bactéries. Il peut être contaminé par des particules fécales projetées lors de la chasse d'eau. Pour prévenir les hémorroïdes, éviter de prolonger inutilement le passage aux toilettes. Et surtout, laisser le téléphone à l'extérieur.

Pourquoi le ventre grossit après 40 ans ?

Avec l'arrivée de la quarantaine, de nombreux hommes et femmes constatent l'apparition d'un ventre plus prononcé. Ce phénomène, source de gêne ou de stress, est pourtant naturel.

Chez la femme, la baisse des œstrogènes après 35 ans ralentit le métabolisme et favorise le stockage des graisses abdominales. Le microbiote intestinal, modifié avec l'âge, peut provoquer des ballonnements et une inflammation chronique, accentuant le déséquilibre hormonal.

Le ralentissement du métabolisme entraîne une perte musculaire et osseuse, tandis que la production de collagène diminue, favorisant un relâchement au niveau de l'abdomen. Les grossesses antérieures peuvent accentuer cet effet chez certaines femmes. Les ballonnements, souvent dus à une mauvaise mastication, un repas pris trop vite ou une alimentation inadaptée, aggravent le gonflement du ventre. Il est essentiel de prêter attention à la qualité de son alimentation et à ses



habitudes de consommation. Pour atténuer ce phénomène, une alimentation anti-inflammatoire, comme le régime méditerranéen, riche en oméga-3, en légumineuses et en céréales complètes est recommandée. Les phytoœstrogènes contenus dans les légumineuses peuvent compenser la baisse hormonale. Plutôt que de suivre un régime restrictif, mieux vaut adopter des repas équilibrés et rassasiants, tout en maintenant une activité physique régulière.

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

Bipolarité : sévère maladie mentale

Longtemps connu sous le nom psychose maniaco-dépressive, le trouble bipolaire est une maladie mentale sévère qui touche un nombre croissant de personnes dans le monde. Pourtant, il s'écoule en moyenne 10 ans entre les premiers signes de la maladie et l'instauration d'un traitement adapté. Pendant ce laps de temps, la souffrance peut être immense, avec un risque élevé de suicide ; 1 personne bipolaire sur 2 fera au moins une tentative au cours de sa vie, et environ 15 % décèderont par suicide.

Le trouble bipolaire se manifeste par une alternance de phases d'exaltation (accès maniaques) et de phases de profonde dépression. Ces épisodes peuvent durer plusieurs semaines voire plusieurs mois, et leur intensité varie selon les individus.

Les facteurs sont multiples, notamment, les facteurs génétiques, la consommation excessive d'alcool ou de drogues, ou encore certains stress intenses non gérés ou mal gérés.

Signes d'un accès maniaque

Durant la phase maniaque, la personne semble « survoltée ». L'euphorie déborde et les comportements deviennent excessifs.

Les principaux symptômes sont **l'excitation, l'agitation motrice importante, le flux de paroles rapide et ininterrompu, la volubilité c'est-à-dire la personne parle vite, avec aisance et sans pause.**

D'autres symptômes sont notamment, l'humeur excessivement euphorique c'est-à-dire tout paraît facile, la personne est dans une énergie positive débordante, les comportements impulsifs et risqués par exemple les achats inconsidérés, les prises de décisions irréfléchies, la libido élevée, les pensées désorganisées, la fuite des idées. L'hyperactivité constante, sommeil quasi absent sans fatigue apparente, la confiance excessive en soi, voire mégalomanie, et parler à des

inconnus, comportement inapproprié.

Une personne en phase maniaque peut par exemple décider, en pleine nuit, d'escalader une montagne ou de lancer un projet irréaliste, sans conscience du danger ou des limites.

Symptômes d'un accès dépressif

À l'opposé de l'exaltation, la phase dépressive plonge l'individu dans une grande souffrance. Les signes sont parfois confondus avec une dépression classique. Mais ils s'inscrivent dans une alternance cyclique.

La **Fatigue intense et sentiment d'incapacité, l'insomnie ou sommeil non réparateur, les troubles digestifs et perte d'appétit, la perte de libido, les difficultés de concentration et de prise de décision, le sentiment de dévalorisation, culpabilité excessive** sont des signes.

La vision sombre du monde, pessimisme, les idées suicidaires récurrentes, avec un risque réel de passage à l'acte.

La personne peut rester alitée, incapable d'assumer les tâches quotidiennes les plus simples. Elle se sent inutile, dévalorisée exprimant une estime de soi faible, voire très faible, incapable, parfois même coupable d'exister. Chez certaines personnes, les épisodes peuvent être unipolaires, c'est-à-dire plus marqués par la manie ou la dépression ; ou mixtes c'est-à-dire alternance des deux phases précitées.



Image d'un homme souffrant de la bipolarité

Une altération du lien avec la réalité

Ce qui caractérise aussi le trouble bipolaire, c'est l'altération du lien avec la réalité durant les deux phases surtout dans la phase de l'humeur exaltée. Et là concomitamment, la personne peut aussi présenter des symptômes psychotiques.

Le malade ne se rend pas compte qu'il est malade. Il peut être dans un déni total de ses troubles. Chez certaines personnes, le trouble bipolaire peut se compliquer en psychose pure. Entre deux épisodes, la personne peut toutefois retrouver un fonctionnement normal. Elle peut travailler, interagir avec son entourage, et donner l'impression d'aller bien. Ce qui rend le diagnostic encore plus difficile.

Prise en charge

La prise en charge repose sur une combinaison de traitements médicamenteux et psychothérapeutiques.

Sans traitement, les phases peuvent durer jusqu'à 6 mois.

Avec un traitement adapté, une

amélioration peut être observée en quelques semaines. Dans certains cas graves, une hospitalisation sous contrainte peut s'avérer nécessaire, notamment pour prévenir un suicide ou protéger la personne de comportements dangereux.

Le trouble bipolaire est une maladie mentale complexe et sérieuse, qui nécessite une prise en charge précoce et adaptée. Repérer les signes, comprendre le fonctionnement des phases maniaques et dépressives, et accompagner la personne sans jugement sont des étapes essentielles pour lui offrir un mieux-être durable. Si une personne ou un proche parent, présente des symptômes évoquant un trouble bipolaire, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de santé. Un diagnostic précoce peut faire toute la différence.

Par **Raymond DZAKPATA**

Article validé par Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien/Psychothérapeute au Service de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (SPPM) au CHU Campus (Lomé).

Insomnie : risque de troubles de mémoire

D'après la revue « Sleep », les adultes souffrant d'insomnie courent un risque plus élevé de troubles de la mémoire, de dépression, de somnolence diurne, d'apnée du sommeil, et de déficiences cognitives à long terme. **L'insomnie ne se résume pas à se remuer et à se retourner dans son lit pendant un certain temps avant de s'endormir. Le diagnostic repose sur des symptômes précis, comme une difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormi, ou encore des réveils précoces au moins trois nuits par**



semaine sur une période de trois mois. L'insomnie a de lourdes conséquences sur la santé. Consulter un médecin.

Cinq fruits et légumes par jour pour la santé



En réalité, une portion est l'équivalent de 80 à 100 grammes, par exemple : une tomate de taille moyenne, 1 poignée de haricots verts, 1 pomme, 1 banane. Il s'agit donc de manger par exemple

3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et 1 fruit par exemple.

Cette recommandation correspond à la quantité nécessaire pour satisfaire les besoins de l'organisme en micronutriments, ces derniers ne pouvant pas toujours être fabriqués par l'organisme. Ils sont indispensables à la bonne assimilation, à la bonne transformation et à la bonne utilisation des macronutriments, protéines, glucides, lipides. En consommer davantage chaque jour en privilégiant les produits de saison. Les légumes et les fruits sont remplis de nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

N°007/2025/OTR/CG/CI/DCCF

SECURISATION DES PROPRIETES FONCIERES PAR LA MISE A JOUR DU GEOREFERENCEMENT DES ANCIENS TITRES FONCIERS

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance du public et particulièrement des détenteurs des titres fonciers non géoréférencés, notamment ceux antérieurs à 2007, qu'ils sont invités à saisir les services du cadastre et de la conservation foncière à Lomé ou dans les chefs-lieux de régions en vue des formalités de géoréférencement et de mise à jour, contre paiement des frais forfaitaires unique de trente-cinq mille (35000) francs CFA par dossier.

Compte tenu de l'importance du géoréférencement dans la sécurisation des propriétés foncières, le Commissaire Général exhorte les personnes concernées à prendre immédiatement attache avec les services compétents de l'OTR indiqués ci-dessus pour les dispositions de régularisation qui s'imposent.

Fait à Lomé, le 21 mai 2025

Le Commissaire Général p. i.

Philippe Koton B. TCHADJE

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

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

Prenez soin de votre santé au quotidien



COMMUNIQUÉ

A l'attention des opérateurs économiques

La 20^{ème} Foire Internationale de Lomé se tiendra du **28 novembre au 14 décembre 2025** au Centre Togolais des Expositions et Foires (CETEF TOGO 2000).

La Direction Générale du CETEF informe les opérateurs économiques, les entreprises, ainsi que les institutions nationales et internationales que la réservation des stands se fait exclusivement en ligne sur la plateforme :

e-fil.cetef.tg

Important : la date limite de réservation est fixée au **31 août 2025**.

Pour des raisons logistiques et organisationnelles, il est vivement recommandé de faire les formalités d'inscription et de réservation le plus tôt possible, sous peine de ne plus avoir de place disponible.

Une assistance est également disponible à la Direction Générale du CETEF pour ceux qui préfèrent un accompagnement sur place.

Pour tout renseignement ou besoin d'aide :
+228 91 20 70 70 / 99 20 70 70 - ceteflome@cetef.tg - www.cetef.tg

Fait à Lomé, le 27 mai 2025.

Le Directeur Général

Alexandre de SOUZA



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 27 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 centre douanier	03 au 07 février 2025
4	Procédures de déclaration et de paiement de la TVA	24 au 28 mars 2025
5	Volunté en douane des marchandises	07 au 11 avril 2025
6	Fiscalité internationale et prix de transfert	15 au 19 mai 2025
7	Tarif et technologie tarifaire	28 au 30 mai 2025
8	Fiscalité applicable aux professions libérales	16 au 20 juin 2025
9	Système de positionnement par satellite et leur application au cadastre (SVSS)	30 juin au 4 juillet 2025
10	Du management de soi au management des équipes	21 au 25 juillet 2025
11	Système informatique douanier (SYSDUA WORLD)	10 au 22 juillet 2025
12	Fiscalité applicable aux marchés publics	06 au 10 octobre 2025
13	Utilisation des données biométriques GPRS pour les rapprochements des déclarations	20 au 24 octobre 2025
14	Règles d'origine	03 au 07 novembre 2025
15	Système de positionnement par satellite et leur application au cadastre (SVSS)	17 au 21 novembre 2025

**INSCRIPTION
200 000 FCFA**

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au 1^{er} 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.org



CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRÉSENTIEL 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 à l'étranger	30 juin au 31 juillet 2025
6	Grands principes des droits d'enregistrement dans le processus de possession des marchés publics	30 juin au 31 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 (SYSDUA WORLD)	19 au 22 juillet 2025
13	F-fondier	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 1^{er} 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.org



CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Les bases analytiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique	Mercredi 12 février 2025
2	Les bases de la communication institutionnelle	Mercredi 26 février 2025
3	Le certificat ISO : que savoir ?	Mercredi 26 mars 2025
4	Comprendre l'impôt général	Mercredi 26 mars 2025
5	L'importance des outils numériques dans le management organisationnel	Mercredi 3 avril 2025
6	Les enjeux du système fiscal	Mercredi 25 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 aspects fiscaux et le financement de l'économie nationale	Mercredi 11 juin 2025
10	Le statut du personnel, ce qu'il faut savoir	Mercredi 25 juin 2025
11	L'essentiel à connaître 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	Codex dans la sécurisation bancaire	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	Rôle et intérêts des régimes douaniers	Mercredi 22 octobre 2025
19	Comprendre les enjeux de la conservation bancaire	Mercredi 12 novembre 2025
20	Les fondamentaux sur la TVA	Mercredi 26 novembre 2025
21	La fiscalité douanière, quel cas en tant que principal contributeur ?	Mercredi 10 décembre 2025

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au 1^{er} 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.org