



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° 819 du 11 Juin 2025

Foufou : revoir les sauces pour éviter les maladies



4

UN PLAT DE FOUFOU ACCOMPAGNE D'UNE SAUCE TOMATE

Tisane à la cannelle contre
rhume, stress et douleur

5

« Edangbé » : contre
les affections pulmonaires

6

Baver la nuit :
Signe de maladies

5



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

Après une blessure, faut-il du chaud ou du froid ?

En cas de contractions musculaires, de douleurs articulaires, de courbatures, de spasmes et de crampes, comment réagir ? Vaut-il mieux utiliser du chaud ou du froid après une blessure ?



Image d'une femme blessée

Lorsque l'on redémarre ou pratique régulièrement le sport, parfois la blessure ne prévient pas. Tendinite, entorse, douleurs musculaires peuvent gâcher le plaisir. Aussi est-il important d'avoir toujours sous la main une bouillotte (pour le chaud) et une poche de glace (pour le froid) afin de soulager les douleurs vives.

La chaleur a pour effet d'augmenter la circulation sanguine en dilatant les vaisseaux sanguins, de détendre les muscles contractés en favorisant l'élimination des toxines, d'améliorer l'élasticité des tissus puis d'atténuer la douleur.

Le froid a pour effet de provoquer un choc thermique ce qui ralentit : la conduction nerveuse (propriété anesthésiante), la production des enzymes responsables de l'inflammation (propriété anti-inflammatoire) et le tonus musculaire.

Comment faire son choix ?

Opter pour la chaleur en cas de contractions musculaires, de douleurs articulaires, de courbatures,

de spasmes et de crampes. Le chaud, second allié antidouleur, est plutôt utilisé en cas de tensions dans les tissus (torticolis, courbatures, douleurs menstruelles). Opter pour la glace en cas d'inflammation, de foulures, d'entorses, de déchirures, de contusions, d'enflure, d'ecchymoses et d'arthrose.

Comment appliquer les solutions ?

Le chaud s'applique sous forme de douche chaude, bouillotte ou encore compresse imprégnée d'eau chaude. En cas de douleur aiguë, des glaçons dans un chiffon soulagent. Toujours bien protéger la peau. Durée d'une séance : pas plus de 15 à 20 minutes. Attendre au moins une heure avant de se lancer dans l'action après avoir mis du froid sur une blessure sportive.

En retournant au jeu trop rapidement, on risque d'aggraver la situation puisque la région traitée rend insensible à la douleur.

par Elom AKAKPO

Source : Dr Jean Marc Sène, Médecin du Sport/RFI (France)

ils ont dit...



Dr Marileine Kemme,
Médecin Addictologue, Hôpital Central de Yaoundé
(Cameroun)

«Une Addiction est une maladie chronique récidivante caractérisée par la dépendance d'un sujet à une substances ou à un comportement. Parmi les Addictions Comportementales on distingue les jeux de hasard, les écrans, internet, le travail et les Troubles du Comportement Alimentaire parmi lesquels il existe *le Pica* qui est un trouble du comportement alimentaire caractérisé par l'ingestion durable (plus d'un mois) de substances non nutritives et non comestibles. La Géophagie est le type de Pica caractérisé par l'ingestion de la terre, la craie et l'argile (Kaolin). La consommation excessive de kaolin peut aussi entraîner une constipation et pourrait favoriser les troubles intestinaux et gastriques, qui peuvent même aboutir à des douleurs dans les voies anales et à des lésions intestinales dans les formes les plus sévères. L'argile a tendance à absorber le fer qu'on ingère, qui va ensuite se coller sur le kaolin, au lieu de rentrer dans les cellules du tube digestif puis dans la circulation sanguine.»

PHARMACIE DE GARDE DU 09/06/25 au 16/06/25

ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
OCEANE	Rue HOULATA, perpendiculaire rue de l'OCCAM, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
RAOUDHA	Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	52 Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station d'essence total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougou, à 100m de la station TOTAL	99 78 23 23
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	1688, Bd Malifakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	96 80 21 37
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	97 74 28 36
POINT E	rue 129 Aflao Gakli (Kiniti Gomé), à Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DE LALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m de la Cour d'Appel	99 29 13 13
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	96 80 10 15
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	99 01 77 77
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougou (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDI	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
AMEN	Marché Adetikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 en face de la Station Sanol	93 70 34 78
ESPACE VIE	AGOE Logopé non loin de place de Loisirs BKS 2	99 85 89 07
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste, sur le grand contournement	93 26 36 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, route de Mission TOVE en face de la station OANDO	70 42 34 64
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	99 27 36 36
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	96 12 26 06
SIKA	DJAGBLE, à 200m du complexe scolaire la Perseverance	92 62 06 51
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face du CHR Assahoun	92 10 11 11

Mpox : signes d'alerte et prévention

« Le Togo dénombre à la date du 25 mai 2025, au total 8 cas positifs de MPOX. La surveillance des personnes contacts est toujours en cours », a déclaré Pr Anoumou Yaotsè Dagnra, Professeur agrégé de bactériologie et de virologie à l'Université de Lomé, Chef du service de microbiologie du CHU Sylvanus Olympio de Lomé et Coordonnateur du comité de riposte MPOX au Togo. Les autorités sont en alerte. Face à la menace, le ministère de la Santé et de l'Hygiène publique a renforcé la surveillance épidémiologique, mis en place une prise en charge adaptée et lancé une campagne de sensibilisation pour inciter la population à adopter les bons gestes de prévention. Quels sont les signes qui peuvent alerter et quelle prise en charge pour les malades ?

Selon le coordonnateur du comité de riposte Pr Anoumou Yaotsè Dagnra, Professeur agrégé de bactériologie et de virologie à l'Université de Lomé, la mpox, causée par l'orthopoxvirus simien, se transmet principalement par contact direct avec une personne infectée, bien que la transmission via des objets contaminés ou des animaux infectés soit également possible.

« Cette maladie se manifeste souvent par une éruption cutanée douloureuse et persistante, accompagnée de symptômes tels que fièvre, maux de tête, et adénopathies, gonflements pathologiques d'un ou plusieurs ganglions du système lymphatique, l'un des principaux moyens de défense de l'organisme », souligne-t-il.

Quand bien même la variole du singe est mortelle avec un cas sur dix, et n'épargne personne, cette affection guérit en général spontanément et les symptômes ne durent que 2 à 4 semaines.

Les formes graves, évoque le Pr Anoumou Yaotsè Dagnra, pouvant entraîner des complications comme des

infections pulmonaires ou cérébrales, sont particulièrement redoutées chez les personnes immunodéprimées, les enfants, et les femmes enceintes. Le spécialiste précise que le taux de létalité de la variole du singe a toujours varié de 0 à 11% dans la population générale, avec des chiffres plus élevés chez les jeunes enfants et ces derniers temps, le taux de létalité est d'environ 3 à 6%.

Modes de transmission et prévention

« La transmission interhumaine reste prédominante, notamment à travers un contact direct avec des lésions cutanées et lors des relations sexuelles. Le virus peut aussi survivre sur des surfaces contaminées, augmentant ainsi le risque d'infection par des objets du quotidien », fait savoir le spécialiste.

Des précautions strictes, telles que le lavage des mains et la désinfection des surfaces, sont essentielles pour réduire la propagation. La possibilité de transmission de l'homme à l'animal, bien que rare, a été rapporté au sein de ménages, mais il s'agit d'un sujet qui nécessite une étude approfondie.



Image d'un enfant atteint de Mpox

Mesures de protection et traitements

Les efforts pour contenir la maladie incluent la sensibilisation aux symptômes de la mpox et la promotion de pratiques préventives.

L'OMS recommande l'isolement strict des personnes infectées jusqu'à guérison complète. « Bien qu'il n'existe pas de traitement spécifique universellement disponible, des antiviraux comme le técovirimat offrent une lueur d'espoir dans le traitement des formes graves de la maladie », rassure Pr Anoumou Yaotsè Dagnra.

Vaccination

En matière de prévention, des vaccins

développés contre la variole ont été adaptés pour lutter contre la mpox. Les campagnes de vaccination ciblées sont préconisées pour les personnes à haut risque, bien que la vaccination de masse ne soit pas encore envisagée.

« Malgré la vaccination, il est crucial de continuer à appliquer des mesures préventives, car l'immunité acquise met du temps à se développer et n'est pas garantie pour tous. Dès l'apparition des signes ou soupçons de ces signes précités, il faut qu'on se rende dans un centre de santé pour une prise en charge complète », alerte-t-il. Le plus tôt, on consulte et on isole la personne, cela permet d'éviter la propagation.

par William O.

Le repos : bienfaits sur la santé

Le repos un facteur naturel de bien-être. C'est le meilleur moyen de refaire l'énergie nécessaire pour le bon fonctionnement de l'état physique et mental. Travailler sans se reposer, c'est accumuler les toxines dans l'organisme et pire encore, diminuer l'efficacité du système immunitaire. L'absence de repos appelle donc la maladie. Un temps de repos est nécessaire pour permettre la restauration de l'organisme, la récupération de l'énergie et l'élimination des toxines.



Image d'un homme en train de se reposer

« Le travail guérit », dit-on souvent. Mais un travail sans repos est destructeur. Dans son fonctionnement, le corps humain génère du gaz carbonique, de l'acide lactique et bien d'autres déchets et toxines.

Lorsque ceux-ci s'accumulent dans l'organisme et que le corps ne réussit pas à les éliminer, il s'ensuit une sorte d'« empoisonnement » progressif.

Il se caractérise par une sorte de fonctionnement au ralenti.

Importance du repos dans la vie d'un travailleur

Le repos consiste en un arrêt temporaire ou en une réduction du travail. Toute activité, physique comme mentale, consomme de l'énergie.

Ainsi, lorsque le corps est en activité, les nutriments qui sont nécessaires aux cellules pour créer de l'énergie se transforment progressivement en déchets.

Un temps de repos est nécessaire

pour permettre leur élimination, la restauration de l'organisme et la récupération de l'énergie.

Risques liés au manque de repos

Il est normal de se sentir tantôt fort, tantôt fatigué. Si le repos n'est pas observé, il s'ensuit une surcharge et une intoxication de l'organisme.

Le manque de repos et la baisse de l'énergie sont à la base de nombreux problèmes de santé : fatigue chronique, stress, infarctus, risques cardiovasculaires, dépression nerveuse.

Règles à suivre pour augmenter son énergie

Il est recommandé aux individus dont l'organisme fonctionne au ralenti à cause du manque de repos, les règles suivantes : **s'accorder les heures de sommeil nécessaires pendant la nuit, faire une petite sieste d'environ 15 à 20 minutes en milieu de journée, avoir une alimentation saine riche en fruits et légumes ; si nécessaire, compléter son alimentation par des suppléments nutritionnels et des vitamines, prendre un congé pour se donner un véritable repos.**

Les congés dans la vie d'un travailleur ne doivent pas uniquement être une occasion de faire le tour du monde.

Suppléments recommandés

La vitamine C offre une protection contre les microbes, permet de combattre la fatigue et renforce le système immunitaire. Le complexe de vitamines B sont impliquées dans la production de l'énergie par l'organisme. Le calcium et le magnésium, la vitamine D et zinc contribuent au bon fonctionnement du système nerveux et tonifient le système immunitaire et la vitamine D assure une meilleure utilisation du calcium et du magnésium.

Attention

Il faut aussi éviter d'abuser des stimulants comme le café ou les boissons énergisantes dont les effets secondaires peuvent être graves à la longue.

Attention aux efforts intellectuels soutenus et intenses sans repos, aux stimulants, aux abus des médicaments tranquillisants. On sent une fatigue intense, on est stressé à longueur de journée, on est sur les nerfs et voit tout d'un mauvais œil : c'est peut-être la «vitamine repos» qui manque.

Devant ce cas de figure, prendre des vitamines c'est bon, mais le repos serait encore mieux. Se reposer, la santé en dépend.

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

« 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

Foufou : revoir les sauces pour éviter les maladies

Le foufou, plat incontournable dans de nombreuses cultures africaines, est apprécié pour son goût et sa texture. Composé de farine de manioc, d'igname ou de banane plantain, il est une source d'énergie essentielle. Cependant, une question revient souvent : le foutou fait-il grossir ? Quel est l'impact de ce mets sur le poids ?

Le foutou est principalement riche en glucides complexes, qui fournissent de l'énergie à l'organisme. En moyenne, 100 grammes de foutou contiennent environ 150 à 200 calories, selon sa composition (manioc, igname ou banane plantain).

Cette énergie essentielle pour le corps est principalement apportée par l'amidon, un glucide complexe retrouvé dans le tubercule et la banane plantain.

L'un de ses rôles est de fournir lentement de l'énergie aux cellules. Il entraînera par la suite une hausse légère de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et permettra d'éviter de grignoter après un repas.

De plus, la combinaison tubercule + banane plantain permet non seulement de varier son alimentation au sein d'une même préparation, mais aussi d'augmenter légèrement la quantité de fibres de son plat. En effet, les fibres sont des glucides non digérés par les enzymes digestives qui offrent des avantages prouvés scientifiquement pour la santé (gestion du poids, satiété, amélioration du microbiote et prévention de certains cancers).

Par exemple, avec près de 100g de foufou cuit (selon la recette), on a environ 4 g à 5g de fibres. Étant donné qu'on consomme très souvent plus de 100g (plus d'une boule moyenne), et si on se base sur la fourchette basse de 4g de fibres, 200g de foutou cuit apportent environ 8g de fibres,

soit 32% des apports nutritionnels recommandés par l'OMS (25g minimum).

Cependant pour conserver ces propriétés, il est recommandé de ne pas cuire trop longtemps le tubercule pour maintenir un index glycémique moyen à bas. Au niveau des catégories d'aliments, le mélange tubercule/ banane plantain peut se consommer comme un féculent, au même titre que les céréales telles que le riz, le mil ou le blé.

Par ailleurs, au niveau des micronutriments, on retrouve des vitamines du groupe B, et des petites quantités de phosphore, potassium, calcium, magnésium et fer. Toutes ces propriétés nutritionnelles en font un accompagnement qui peut s'intégrer à n'importe quel régime alimentaire.

Le foufou et la prise de poids : une question de quantité

La prise de poids survient lorsqu'il y a un excès calorique, c'est-à-dire lorsqu'on consomme plus de calories que le corps n'en brûle. Si le foufou est consommé en grandes quantités, il peut contribuer à cet excès, surtout si les sauces qui l'accompagnent sont riches en matières grasses ou en huile.

L'importance des accompagnements

Les sauces qui accompagnent le foufou jouent un rôle clé dans son apport calorique total.

Par exemple : une sauce graine ou



Image d'un plat de foufou accompagné d'une sauce aux tomates

d'arachide peut être très calorique à cause des graisses contenues dans les ingrédients. Par contre, une sauce légère à base de légumes et de poisson fumé sera plus équilibrée et moins calorifique.

Le rôle de l'activité physique

Pour les personnes actives physiquement, le foufou est une excellente source d'énergie. Les glucides qu'il contient sont utilisés comme carburant par le corps, réduisant ainsi les risques de stockage sous forme de graisses.

Consommer le foutou de manière équilibrée

Contrôler les portions : une boule de foutou de taille modérée suffit. Favoriser des sauces légères : Préférer des sauces à base de légumes, de poisson ou de

viande maigre (poulet, dinde, lapin). Adopter une alimentation variée : le foufou peut s'intégrer dans une alimentation équilibrée si consommé avec modération. Rester actif : associer une alimentation équilibrée à une activité physique régulière. Quand on consomme un bon plat de foufou, il faut faire le sport, marché. Il faut éviter de prendre des boissons sucrées industrielles pendant le repas.

Le foufou ne fait pas grossir à lui seul, tout dépend de la manière dont il est consommé. En contrôlant les portions, en choisissant des accompagnements équilibrés et en maintenant une activité physique régulière, on peut profiter de ce plat délicieux sans inquiétude. Le secret réside dans la modération et l'équilibre.

par William O.

Manger selon mon groupe sanguin

Manger selon son groupe sanguin, voici une pratique qui s'installe dans le monde de la nutrition et de la recherche scientifique. En Afrique, la famille mange selon le goût du père et parfois de la mère. Les enfants eux autres subissent le désir nutritionnel des parents. On peut avoir saisi le fonctionnement de son métabolisme et l'apport calorique, mais est-ce possible de le comprendre comme un individu biochimique ? Il reste beaucoup à apprendre sur le front de la santé et du bien-être. A cet effet, plusieurs personnes pensent que le célèbre concept, « de régime adapté au groupe sanguin » du naturopathe américain Dr Peter D'Adamo, est un nouveau tournant dans la façon dont on envisage un mode de vie sain.



Image d'une femme en train de manger un plat de légumes

Un régime selon le groupe sanguin, l'a-t-on une fois pratiqué ? il ne faut pas laisser des mots très scientifiques comme « biochimique et naturopathie », convaincre la plupart que ce régime est de la science-fiction insensée. Dr. Peter D'Adamo, qui fut nommé médecin de l'année aux Etats-Unis, est

un professeur accompli qui a utilisé des recherches dans les domaines de la glycobiologie et de la biochimie, ainsi que les travaux de plusieurs autres médecins pour étayer sa théorie.

En raison de la nouveauté du concept de régime alimentaire adapté au groupe sanguin, peu d'études ont été menées pour soutenir la théorie de

D'Adamo. Mais pour chaque sceptique, il a un fan enthousiaste impressionné par les travaux du naturopathe américain. Il faut au mieux essayer cette théorie pour voir si elle fausse ou réelle.

Dr D'Adamo et les dix ans qu'il a consacrés à l'écriture de son livre, « Eat Right 4 Your Type » (quatre groupes sanguins, quatre régimes, en français), a figuré parmi les best-sellers du « New York Times », avec un tirage de 7 millions d'exemplaires.

En quoi consiste exactement ce nouveau régime ? Qu'est-ce qui le différencie des autres régimes « à la mode » ?

La théorie du régime selon le groupe sanguin

La théorie du Dr Peter D'Adamo est que chaque personne répond différemment à certains types d'aliments en fonction de son groupe sanguin.

Il avance que les lectines, des protéines qu'on trouve dans la nourriture et qui se lient aux carbohydrates, causent des interactions différentes dans les différents groupes sanguins.

Si des lectines particulières interagissent avec des antigènes liés au groupe sanguin, cela peut avoir des effets négatifs sur la santé.

Le régime divise les aliments à privilégier et ceux à éviter en 16 groupes. Ceux-ci sont les aliments essentiels à un régime équilibré, lait, viande maigre, haricots,

légumes, entre autres. Les quantités recommandées diffèrent grandement en fonction du groupe sanguin.

On connaît peut-être déjà son groupe sanguin. Si ce n'est pas le cas, demander à son médecin de prescrire l'examen nécessaire.

Groupe O « le chasseur »

Il s'agit du plus vieux groupe sanguin selon D'Adamo. On peut trouver la trace il y a plus de 30.000 ans et il les personnes de se groupes ont plus besoin de protéines que les autres groupes.

Groupe A « l'agriculteur »

D'Adamo pense que ce groupe est apparu avec le développement de l'agriculture, il y a environ 20.000 ans. Pour cette raison, les personnes du groupe A doivent avoir un régime surtout tourné vers les végétaux.

Groupe B « le nomade »

Il estime que ce groupe est né il y a environ 10.000 ans.

Il possède un système digestif souple et supporte les produits laitiers beaucoup mieux que les autres groupes.

Groupe AB « l'énigme »

C'est de loin le groupe le plus récent puisqu'il a environ 10.000 ans. Comme ses lettres le suggèrent, le régime de personne du groupe AB est à cheval entre les groupes A et B.

par Elom AKAKPO

Tisane à la cannelle contre rhume, stress et douleur

La cannelle, épice extraite de l'écorce du cannelier, offre une boisson aromatique aux saveurs intenses. Cette épice est utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle. Issue de l'agriculture biologique, la tisane à la cannelle est meilleure pour la santé.



Image d'une infusion à la cannelle

Sous forme de bâton ou de poudre, la cannelle agrmente parfaitement des plats. Véritable atout pour la santé, elle est riche en antioxydants.

Stimule le système immunitaire

La cannelle fortifie les défenses immunitaires. Elle stimule le système immunitaire. Une boisson chaude à la cannelle aide à vaincre le rhume et la grippe. Pour cela, ajouter du miel et du citron. Ces trois produits combinent leurs vertus antibactériennes, antivirales et antiseptiques.

Une tisane de cannelle classique se prépare en faisant bouillir un bâton de cannelle dans 50 cl d'eau. Laisser infuser dix minutes puis filtrer. Il est possible d'utiliser aussi une cuillère à soupe de poudre de cannelle. Ne pas dépasser trois tasses par jour pour éviter la toxicité hépatique.

Facilite la digestion

La cannelle facilite la digestion. Elle soulage ballonnements, gaz et lourdeurs d'estomac. Elle stimule la production de sucs gastriques, favorisant une digestion rapide et confortable.

L'ajout de curcuma décuple son action sur l'estomac.

Régule l'organisme

La cannelle stimule l'organisme entier. L'infusion de cannelle active les fonctions cérébrales. Elle aide à prévenir

les maladies neurodégénératives. Ses propriétés apaisantes réduisent le stress. La tisane de cannelle régule le taux de glucides et de lipides dans le sang. Son action est scientifiquement reconnue contre le diabète de type 2 et les mauvaises graisses. Elle améliore la sensibilité à l'insuline.

Puissant antioxydant et atout minceur

Riche en composés antioxydants, la cannelle combat le stress oxydatif. Elle possède des vertus anti-inflammatoires. Cela soulage certaines douleurs articulaires ou musculaires. La cannelle contribue à limiter les fringales. Elle favorise la combustion des graisses. Elle peut être intégrée à une routine minceur.

Protéger la santé cardiaque

Les antioxydants et les composés anti-inflammatoires contenus dans la tisane de cannelle peuvent aider à prévenir les problèmes cardiaques. Une étude publiée en 2010 a révélé qu la tisane de cannelle peut améliorer le taux de sucre dans le sang et augmenter la sensibilité à l'insuline.

Pour une boisson detox et stimulante, infuser ensemble des morceaux de gingembre, clous de girofle, une pincée de cannelle et du citron. Cette boisson aide à perdre du poids, à éliminer les toxines et stimule aussi la libido.

Source : « Afrique Femme »

Attention à ces ennemis silencieux du cœur

Le cœur est un organe vital, mais fragile. Des habitudes alimentaires peuvent mettre cet organe en danger. Certains aliments sont de véritables menaces silencieuses. Ces ennemis cachés dans les plats quotidiens minent la santé cardiovasculaire.



Image de viandes rouges

1

Le sel en excès

Le sel est omniprésent mais c'est un danger discret. Il se trouve dans les plats préparés, les conserves, les bouillons, les charcuteries. Un excès de sel favorise l'hypertension artérielle. C'est un facteur de risque majeur des maladies cardiovasculaires. L'OMS recommande moins de 5g de sel par jour, soit une cuillère à café. La plupart des gens en consomment bien plus. **Pour réduire cette consommation, il faut privilégier les épices, les herbes aromatiques, le citron ou l'ail.**

2

Graisses saturées

Ces graisses sont présentes dans les viandes grasses, les produits transformés, les viennoiseries industrielles et les fritures. Elles augmentent les mauvaises graisses, et menacent les artères. Elles contribuent à la formation de plaques d'athérome. Il est préférable de limiter voire éviter la margarine hydrogénée, les chips, les fast-foods, les gâteaux industriels. **Il faut privilégier les huiles végétales de qualité (soja, arachide, coco, noix), l'avocat, les poissons gras.**

3

Alcool

L'abus d'alcool augmente la tension artérielle. Il élève les triglycérides. Cet excès augmente le risque de fibrillation auriculaire. **Il faut en limiter la consommation.**

4

Viande rouge et charcuterie

Ces produits sont riches en graisses saturées, en sel et en additifs. Ils sont associés à un risque accru d'accidents cardiovasculaires. Une consommation modérée et conseillée. **Il est préférable de choisir les protéines végétales ou le poisson.**

5

Sucre caché

Une consommation excessive de sucre peut provoquer une inflammation chronique. C'est une douceur trompeuse. Elle favorise le diabète de type 2 et les maladies cardiaques. Les sucreries, boissons énergisantes et gazeuses, céréales sucrées, yaourts aromatisés, sauces industrielles en contiennent beaucoup. **Il est important de lire les étiquettes. Il faut réduire la consommation de sucre raffiné.**

Le chemin vers un cœur sain

La meilleure façon de préserver son cœur commence dans l'assiette. Une alimentation équilibrée est essentielle. Elle doit être riche en fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes et bonnes graisses. En réduisant ces ennemis silencieux, l'on fait un pas concret vers une vie plus longue et plus saine.

Source : « Afrique Femme »

par Elom AKAKPO

par Esther KOLANI

Baver la nuit : Signe de maladies

Baver pendant le sommeil est un phénomène courant et généralement bénin. Cependant, lorsqu'il devient fréquent ou excessif, cela peut indiquer des troubles de santé sous-jacents. Quelles sont les causes possibles de la salivation nocturne et les maladies associées ?

Certaines personnes découvrent souvent au réveil une petite trace de salive sur l'oreiller. Plusieurs facteurs peuvent expliquer la bave nocturne sans qu'il y ait lieu de s'inquiéter.

Dormir sur le ventre ou sur le côté favorise l'écoulement de la salive par effet de gravité. Un nez bouché, dû à un rhume ou des allergies, oblige à respirer par la bouche, augmentant ainsi la salivation nocturne. Aussi, pendant les phases de sommeil

profond, les muscles se relâchent. Ce qui peut entraîner une ouverture de la bouche et une salivation accrue.

Maladies en cause

Lorsque la salivation nocturne est excessive et persistante, elle peut être liée à certaines pathologies. Des affections comme la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques ou les accidents vasculaires cérébraux peuvent altérer la coordination des muscles responsables de la déglutition, entraînant une

accumulation de salive dans la bouche.

Il y a l'apnée du sommeil, ce trouble du sommeil, caractérisé par des pauses respiratoires, peut provoquer une respiration par la bouche et une production excessive de salive. Le reflux gastro-œsophagien (RGO) peut irriter l'œsophage, stimulant ainsi la production de salive pour neutraliser l'acidité. Les difficultés à avaler, souvent liées à des troubles neurologiques ou musculaires, peuvent aussi entraîner une accumulation de salive dans la bouche.

Par ailleurs, les effets secondaires médicamenteux de certains médicaments, notamment les antipsychotiques ou ceux utilisés dans le traitement de la maladie de Parkinson, peuvent augmenter la production de salive.

Quand consulter ?

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé si la salivation

nocturne est excessive et persistante, et s'accompagne d'autres symptômes tels que **des troubles de la déglutition, des ronflements importants ou des pauses respiratoires pendant le sommeil ou si elle interfère avec la qualité de vie ou provoque une gêne sociale.**

Solutions et traitements

Selon la cause identifiée, différentes approches peuvent être envisagées par le médecin traitant : **dormir sur le dos aide à réduire la salivation nocturne, traiter la congestion nasale, les allergies ou les infections ORL et l'apnée du sommeil, réaliser une rééducation de la déglutition avec un orthophoniste. Il faut également ajuster les médicaments qu'on prend.**

Par Raymond DZAKPATA

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

« Edangbé » : contre les affections pulmonaires

« *Momordica charantia* », communément appelée « *Edangbé* », est bien connue pour ses effets sur le diabète, la varicelle et la rougeole. Peu savent que ces feuilles sont utilisées pour traiter les affections respiratoires, notamment l'asthme et les infections pulmonaires.



Image des feuilles de « Edangbé »

Momordica charantia est une plante qui présente plusieurs propriétés médicinales telles des propriétés anti VIH, antispasmodiques, antidiarrhéiques, antimicrobiennes.

Ses feuilles sont riches en composés bioactifs tels que les flavonoïdes, les saponines, la momordine et les alcaloïdes.

L'agent thérapeutique « Momordine » est capable d'inhiber la croissance du VIH et d'autres virus, d'où sa propriété antivirale. Les feuilles sont également une source importante de nutriments contenant 17 acides aminés et ont une teneur élevée en potassium.

Ces propriétés combinées rendent les feuilles efficaces dans la réduction des symptômes liés aux maladies respiratoires, notamment la constriction des bronches, l'accumulation de mucus et les réactions allergiques associées à l'asthme.

Traiter les affections pulmonaires

L'étude, « *Phytodiversité Et Pharmacopée Traditionnelle De La Communauté Kaamba De Madingou (Bouenza - Congo)* » en 2018, s'est accentuée sur la pharmacopée traditionnelle des peuples de savanes et il a été observé que beaucoup utilisent « Edangbé » pour traiter l'asthme et les affections pulmonaires.

Une autre étude, « *Nanoherbals Drug Delivery System for Treatment of Chronic Asthma* », publiée dans « *Advances in Novel Formulations for Drug Delivery* » en 2023, a évalué l'effet des extraits de feuilles de Momordica charantia. Cet extrait de feuilles a présenté une activité de réduction de la

bronchoconstriction et une amélioration du temps de respiration. L'étude a conclu que l'extrait des feuilles a une activité bronchodilatatrice et antihistaminique marquée, justifiant son usage traditionnel contre l'asthme.

Recette 1 : Prendre 10 feuilles ou une poignée de feuilles de momordica, 5 graines d'« Atakou » et 0,5 litre d'eau potable. Bien les laver, piler avec les graines et délayer dans l'eau. Filtrer et boire un verre par jour.

Recette 2 : Prendre une poignée des feuilles de « Edangbé », 1 feuille de papayer, 1 citron et 1 litre d'eau. Il faut bien laver toutes les feuilles et les triturer ou piler. Ajouter l'eau et mélanger. Laisser reposer et filtrer. Ajouter le jus du citron et boire 1 verre par jour.

Eliminer les dermatoses

L'utilisation du melon amer est essentiellement orientée vers la phytothérapie et spécifiquement contre les dermatoses. En 2013, des chercheurs, dans une étude, en travaillant sur des extraits de feuilles du melon amer au Togo, ont observé que les extraits sont actifs pour une activité antimicrobienne. Ce qui permet de faire ressortir son efficacité sur les maladies telles que la varicelle, la rougeole, etc.

Recette : Prendre des feuilles fraîches de Momordica charantia, 10 feuilles de « Aloma. Il faut les piler ou les triturer. Mélanger à du savon noir, à prendre comme bain.

Exercice physique : 10 minutes de marche



Marcher dix minutes par jour à un rythme rapide : voilà un bon début pour éviter la sédentarité et commencer à engranger des bénéfices pour la santé.

On est encore loin des 150 minutes d'activité physique au minimum recommandées par semaine, mais la moitié du chemin serait faite, ce qui n'est déjà pas si mal. Et dix minutes de marche par jour, ce n'est vraiment pas insurmontable.

Pour les personnes inactives, le simple fait de pratiquer 10 minutes par jour de marche

rapide, sept jours par semaine, se traduit par : une meilleure condition physique, une plus grande capacité à effectuer ses tâches quotidiennes, un effet positif sur l'humeur, une amélioration de la qualité de vie, un poids plus sain, une baisse de 15% du risque de mortalité prématurée.

Pour les patients présentant un problème de santé, cet exercice modéré contribue positivement à la gestion de la maladie et réduit le risque de comorbidités. Il est utile d'explorer une alternative aussi accessible que la marche pour les personnes avec des limitations physiques, par exemple un mal de dos handicapant. Après avoir démarré par ces dix minutes, il est conseillé d'augmenter progressivement la durée, puisque plus on pratique. Sans exagérer, il faut écouter son corps, plus le bénéfice s'accroît.

par Jean ELI

Reins défaillants : signes d'alerte

Les reins filtrent les déchets, équilibrent l'eau et les électrolytes. Ils contrôlent la pression artérielle et produisent des hormones. Leur rôle est vital pour l'organisme. Quand ils dysfonctionnent, les signes sont souvent discrets. Mais les négliger peut entraîner des complications graves. Détecter tôt ces problèmes peut éviter des complications majeures.



Image d'une personne souffrant des maux de reins

De nombreuses personnes vivent avec des problèmes rénaux sans savoir qu'elles sont touchées, car les symptômes peuvent être discrets au début.

Fatigue et changements urinaires

Des reins affaiblis filtrent mal les toxines. Celles-ci s'accumulent dans le sang. Cela provoque une fatigue constante.

Une baisse d'énergie et des difficultés de concentration apparaissent. Des changements dans l'urine signalent un problème rénal. Les urines parfois mousseuses, indiquent la présence de protéines. Elles peuvent être très claires ou très foncées. Un besoin fréquent d'uriner, surtout la nuit, est aussi un signe. Attention aussi si l'urine mousse beaucoup dans le pot et la mousse reste longtemps.

Gonflements et peau sèche

Des reins en mauvais état éliminent mal l'excès de sodium. Cela entraîne une rétention d'eau. **Des gonflements, œdèmes apparaissent. Ils sont visibles sur les jambes, les chevilles et le visage. Des déchets accumulés irritent aussi la peau. Des démangeaisons ou une peau sèche excessive surviennent.**

Hypertension et troubles digestifs

Les reins régulent la pression sanguine. Un dysfonctionnement entraîne ou aggrave l'hypertension artérielle. L'accumulation de toxines dans le sang provoque des troubles digestifs. **Des nausées et des**

vomissements fréquents sont possibles. Une perte d'appétit accompagne ces symptômes. Les déchets accumulés altèrent le goût des aliments. On note aussi une mauvaise haleine ou un goût métallique dans la bouche se manifeste.

Essoufflement et douleurs dorsales

Quand les reins filtrent mal, le liquide s'accumule dans les poumons. Cela cause un essoufflement, même au repos. Certaines affections rénales, comme les calculs ou les infections, provoquent des douleurs.

Elles se situent dans le bas du dos ou sous les côtes. Une sensation de froid ou de fièvre constants aussi indique un problème. L'anémie, fréquente chez les insuffisants rénaux, en est également une cause.

Agir pour la santé rénale

Il est important de consulter un professionnel de santé en cas de ces signes. Un simple test d'urine ou une prise de sang vérifie la fonction rénale. Une détection précoce permet de ralentir la progression de la maladie.

Pour préserver les reins, il faut boire suffisamment d'eau. Une alimentation équilibrée et pauvre en sel est bénéfique. L'automédication excessive doit être évitée. Il faut contrôler la tension artérielle et la glycémie. L'exercice physique régulier est également important. Prêter attention aux signaux du corps aide à détecter un problème rénal à temps. Un bilan s'impose en cas de doute.

Source : « Afrique Femme »

Grossesse : attention au diabète de type 1

Les femmes atteintes de diabète de type 1 pendant leur grossesse affichent un risque plus élevé d'avoir des bébés avec des malformations cardiaques. Le risque d'anomalies congénitales est particulièrement sensible aux facteurs du début de la grossesse, et la glycémie joue un rôle vital.

La raison pour laquelle le risque d'anomalie peut être lié à la glycémie au début de la grossesse est que les organes du fœtus se développent et que beaucoup de femmes ignorent qu'elles sont enceintes au cours des premiers mois.



Les femmes ont la possibilité de réduire ce risque en contrôlant leur glycémie, mais ce n'est pas facile.

par Elom AKAKPO

Prenez soin de votre santé au quotidien





AVIS DE VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES PAR AUTORITE DE JUSTICE

N°009/2025/OTR/CG/CDDI

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution de l'ordonnance N°1531/2025 du 26 mai 2025, il sera procédé à la vente aux enchères publiques de deux cent un (201) engins dont trente-cinq (35) voitures, trois (03) tricycles et cent soixante-trois (163) motos tous usagés et de diverses marques.

La vente aura lieu le jeudi 12 juin 2025 à partir de 09 heures 30 minutes et jours suivants à la base de l'USID, de Ségbé et de Tsévié.

CONDITIONS DE PARTICIPATION A LA VENTE

- La vente est faite aux enchères publiques au plus offrant et dernier enchérisseur, paiement au comptant et sur place majoré de 12% avec enlèvement immédiat.
- La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de cinq mille (5000) FCFA non remboursable contre une quittance sécurisée au titre d'enregistrement des adjudicataires, à la Division du Contentieux de la Direction du Renseignement et de la Lutte Contre la Fraude.
- Aucune réclamation ne sera prise en compte après adjudication.
- Les adjudicataires qui n'auront pas acquitté le montant des effets qui leur sont adjugés avant 17 heures 30 minutes du jour de leur achat, verront leur adjudication annulée.

La participation du public à cette vente implique l'acceptation des conditions ci-dessus énumérées.

Pour tout renseignement, bien vouloir s'adresser au cabinet d'Etude du Me A. Modeste ABORY, Commissaire-Priseur, sis à Bè Gakpoto, en face de la rue de l'hôtel NAPOLEON, Tél : 90 14 52 13/ 99 52 70 13.

Fait à Lomé, le 30 mai 2025

Philippe Koton B. TCHADIE

Le Commissaire Général p. i.

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



AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES (COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREES, CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS, EXPORTATEURS)

N°007/2025/OTR/CG/CDDI

Dans le cadre de la maîtrise des opérations soumises à l'obligation de domiciliation et de rapatriement des recettes d'exportation et conformément aux dispositions des articles 3, 9, 13 et 17 de l'annexe 2 du Règlement N° 09/2010/CM/UEMOA du 1er octobre 2010 relatif aux relations financières extérieures des Etats membres de l' Union Economique et Monétaire Ouest Africaine, de l'article 6 de l'Instruction N° 11/07/2011/RFE du 13 juillet 2011 relative aux comptes rendus périodiques à adresser aux autorités chargées de veiller au respect des dispositions de la réglementation des relations extérieures des Etats membres de l' UEMOA et de l'avis aux opérateurs économiques NO 007/2018/OTR/CG/CDDI du 2 mai 2018, relatif à l'obligation de production des attestations d'importation et d'exportation, le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes rappelle aux opérateurs économiques que,

Les attestations d'importation et d'exportation dûment remplies doivent obligatoirement être jointes aux déclarations en douane des marchandises dont la valeur est supérieure ou égale à dix millions (10 000 000) de francs CFA.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous et de chacun pour l'application effective des dispositions du présent avis.

Fait à Lomé, le 30 mai 2025

Philippe Koton B. TCHADIE

Le Commissaire Général p. i.

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

Irritation des lèvres intimes : causes possibles

L'irritation de la vulve et des petites lèvres est un problème d'hygiène intime fréquent. Différentes causes peuvent en être à l'origine. **Ces causes sont le plus souvent bénignes, mais l'inconfort que ces irritations provoquent nécessite un traitement rapide.**



Principales causes d'irritation intime

Les causes les plus fréquentes d'irritation des lèvres sont les mycoses, l'eczéma et la sécheresse vaginale. Les mycoses sont souvent dues à un déséquilibre de la flore vaginale et du pH vaginal. Elles provoquent une irritation très rouge au niveau de lèvres, avec une sensation de brûlure et de démangeaisons très inconfortable. Des écoulements blanchâtres et mousseux accompagnent

souvent ces symptômes. L'eczéma est dû à une intolérance cutanée à certaines matières de sous-vêtements ou aux protections intimes. Les démangeaisons sont alors très importantes. La sécheresse vaginale est due à un désordre hormonal, souvent lié à l'âge, et provoque une gêne au niveau des lèvres. En cas des irritations intimes, dues ou non à une mycose, il faut consulter sans hésiter un médecin pour un traitement adapté.

Dents jaunes : qu'est-ce que la plaque dentaire ?



pour désigner la substance incolore, composée de bactéries et de résidus alimentaires, qui se colle sur les dents, provoquant leur jaunissement. Elle trouve sa source dans l'alimentation (nourriture, boisson), mais aussi dans la salive, et concerne tout le monde.

Lutter contre la plaque dentaire

Il est essentiel d'avoir une hygiène dentaire irréprochable. En effet, la plaque dentaire, combinée aux sucres de l'alimentation et des boissons, génère des substances acides qui vont attaquer l'émail des dents, mais aussi les gencives, d'où l'apparition de caries, de gingivites, voire de problèmes parodontiques. **Une bonne santé des dents passe donc par des brossages après chaque repas. En cas de jaunissement, consulter un dentiste.**

Risques d'une carence en vitamine B12

Indispensable à l'organisme, la vitamine B12 est essentiellement présente dans les aliments d'origine animale. La vitamine B12 est une vitamine essentielle pour 3 raisons : d'abord Elle participe à la formation de l'hémoglobine, les globules rouges et des plaquettes. Ensuite, Elle intervient dans la synthèse de la myéline c'est-à-dire la substance qui entoure les nerfs et permet la transmission de l'influx nerveux. Enfin, elle fait barrage à l'homocystéine, un acide aminé qui est à la fois un facteur de maladies cardiovasculaires et de démence. C'est une vitamine d'importance



capitale et pas seulement comme agent anti-anémie. **Un déficit en B12 peut aussi être un facteur de risques de troubles du système nerveux, tels que la dépression, de troubles de la mémoire ou de maladie d'Alzheimer.**



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

**« Si nous pouvions donner à chaque individu la
bonne quantité de nourriture et d'exercice, pas
trop peu et pas trop, nous aurions le plus sûr
moyen pour la santé. »**

Hippocrate



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 (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 (SYSDUA WORLD)	10 au 22 juillet 2025
12	Fiscalité applicable aux marchés publics	06 au 10 octobre 2025
13	Utilisation des stations géométriques GNSS pour les relevés des plans parcelaires	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 (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.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 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.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 généralisé	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 non conventionnels	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 concerné ?	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.org