



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 ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 824 du 16 Juillet 2025

Recettes contre **gros ventre et surpoids**



3

JUS ET LEGUMES POUR LA PERTE DU POIDS

Rétention d'eau :
meilleures boissons

3

Cœur malade :
signes d'alerte

6

10 bonnes raisons
de faire du footing

5



6ÈME FOIRE
Made in Togo

THÈME : CONSOMMONS TOGOLAIS POUR UNE ÉCONOMIE FORTE ET DURABLE.

1^{ER} - 10
AOÛT
2025

+228 91 20 70 70 / 99 20 70 70

www.cetef.tg

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.

20SANTÉEDUCATION

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

Quel est le lien entre la bouche et le cœur ?

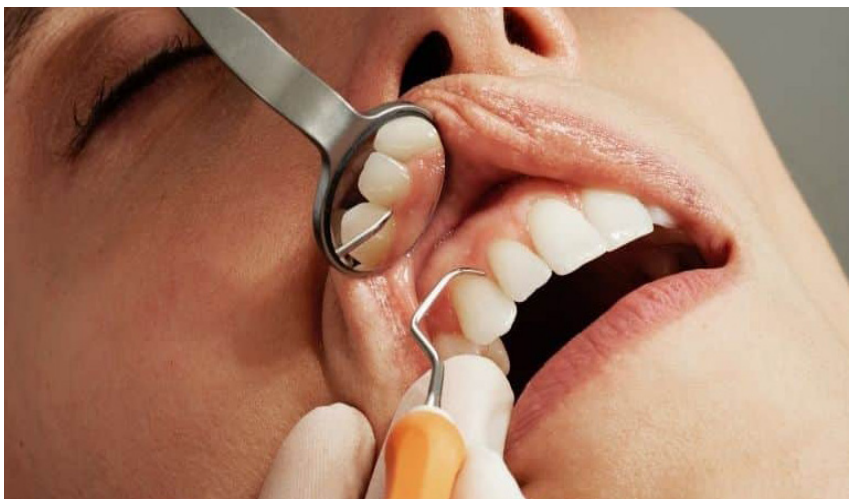


Image de traitement des dents

Les études ont montré que les maladies buccodentaires peuvent entraîner des complications ou déstabiliser une maladie cardiaque. Quand, il y a une pathologie dans la bouche, les infections qui y sont peuvent migrer dans le sang et aller se positionner sur le cœur. C'est vraiment très grave pour la santé du cœur. Il est donc important de savoir qu'il y a un lien entre le cœur et la bouche. Les maladies de la bouche peuvent entraîner des complications au niveau du cœur et inversement les maladies du cœur peuvent aussi entraîner les complications au niveau de la bouche. Donc il est très important d'avoir une bonne santé buccodentaire.

Quelle sont les voies possibles pour une infection de la bouche de migrer dans le sang ?

Cela passe toujours par la dent à partir de diverses voies. On peut retenir deux exemples : Il y a la carie dentaire. La carie dentaire fait créer un creux (un trou) au niveau de la dent et souvent les microbes passent par ce trou et rentrent dans la circulation sanguine qui va au niveau du cœur. A part les caries dentaires, il y a des problèmes de gencives, et c'est la même

voie, c'est-à-dire de la gencive malade vers le cœur à partir de la circulation du sang.

Quel conseil à la population ?

Tout le monde, malade cardiopathe ou non, doit faire une consultation chez le chirurgien-dentiste chaque 6 mois au moins pour que le dentiste puisse vérifier sa qualité buccale. S'il y a des problèmes, qu'on puisse les corriger pour qu'il n'y ait pas, plus tard des complications. Chez les malades cardiopathes, il faut vraiment être rigoureux sur l'hygiène buccodentaire car les complications de leur état en dépendent. Lorsqu'on parle d'hygiène buccodentaire, il faut retenir que la technique, les moments et le moyen de brossage sont très importants. L'hygiène buccodentaire est recommandée pour tout le monde, mais ceux qui souffrent déjà d'une maladie, comme les cardiopathes, les diabétiques, il leur est fortement recommandé d'avoir une très bonne hygiène buccodentaire. Car une quelconque maladie, germe ou microbe de la bouche peut créer des complications des maladies qu'ils ont déjà. Il leur faut toujours aller chez le chirurgien-dentiste pour soigner leur bouche afin d'éviter les complications.

Expert : **Dr Hemou Pidem, Chirurgienne-dentiste**

ils ont dit...



Dr Bouraïma Mouawiyatou,
Chef Division Nutrition au
Ministère de la Santé et de
l'Hygiène Publique
(Togo)

«Les aliments périmés ne sont pas bons à consommer. Les conséquences sont de deux ordres : il y a les conséquences à court terme ou aiguës et les conséquences à long terme ou chroniques. A court terme, l'individu va souffrir d'une intoxication alimentaire. Cette intoxication peut être d'origine chimique, à cause des produits chimiques utilisés pour la conservation des aliments ou elle peut être d'origine bactérienne. Dans ce cas, ce sont les bactéries appelées salmonelles, staphylocoques et listéria qui sont à l'origine des troubles entre autres crampes abdominales, vomissements, diarrhées. A long terme, l'individu peut développer des cancers et autres maladies cardio-vasculaires et neurologiques. La première disposition à prendre, c'est de vérifier toujours les dates inscrites sur les emballages des produits alimentaires. Il faut à cet effet distinguer deux types de dates : la Date Limite de Consommation (DLC) et la Date Limite d'Utilisation Optimale (DLUO)...»

PHARMACIE DE GARDE DU 14/07/25 au 21/07/25

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÉT À MANGER	70 20 00 00
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio 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 Total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougan, à 100m de la station TOTAL Kelegougan	99 78 23 23
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
LA RUCHE	Attigéou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Afiao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
WASTINE	Adidogome logoté, sur la route menant au quartier Lankouvi	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, non loin du CMS Mur	98 77 21 53
DAFEANNE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
ZOSSIME	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST PHILIPPE	Agoè zongo, sur la route nationale N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
EVA	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
Nouvelle TULIPE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
GRATITUDE	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
VERONIQUE	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
LUMEN	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
SAINTE MARIE	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
	Agoè-sogbossito, Route reliant le contournement au camp GP	70 77 69 42
	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
	Avépozo en face de l'école de gendarmerie D'Avépozo	92 03 40 40
	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	22 60 46 97

Rétention d'eau : meilleures boissons

Avec la chaleur, la rétention d'eau est souvent au rendez-vous. Non seulement on a l'impression d'avoir gagné des kilos, mais chez les femmes, les fluctuations des niveaux d'œstrogènes juste avant les règles deviennent encore plus pénibles. Jambes lourdes, sensations de gonflement, ballonnements sont entre autres les signes qu'on ressent. Pour lutter contre ce phénomène, voici des boissons naturelles à privilégier.



Image des jus maison

Le persil

Le persil présente des vertus diurétiques, c'est-à-dire qu'il augmente et provoque l'excrétion urinaire, non négligeables de par sa richesse en potassium. Il favorise l'élimination de l'eau stockée par l'organisme. Pour réaliser l'infusion de persil, mettre deux cuillères de persil dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes avant de filtrer. On peut en boire jusqu'à trois tasses par jour. Si les symptômes persistent, consulter le médecin. On peut également le consommer sous forme de jus. Passer un demi-bouquet de persil frais rincé avec une cuillère à café de jus de citron au mixeur.

Le pissenlit

Des études ont démontré les propriétés diurétiques du pissenlit sur la souris. Grâce à leur action dépurative, ses feuilles augmentent le volume d'urine. Le pissenlit peut se consommer sous forme d'infusion. Compter 30 g de feuilles séchées pour 50 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. A boire 2 fois par jour, 1 heure après les deux principaux repas. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

Le thé vert

Véritable diurétique, le thé vert stimule le travail des reins. La théine, composant important du thé, est

particulièrement efficace pour lutter contre la rétention d'eau. Il est notamment riche en catéchines, un type d'antioxydant végétal qui, possède la capacité d'éliminer l'accumulation de graisses dans le foie, et de stimuler la fonction hépatique adéquate. Verser une cuillère à café de thé dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. On peut en consommer deux tasses par jour. Boire des infusions de thé vert avec modération. Le mieux est de le consommer à jeun ou avant de se reposer. Une surconsommation de thé vert peut entraîner des effets secondaires qui affectent d'autres parties de l'organisme. Pour les personnes sujettes aux troubles du sommeil, éviter d'en consommer après 15 heures.

L'ananas

Grâce au potassium qu'il renferme, l'ananas fait partie des aliments diurétiques. A consommer frais, il peut également se déguster sous forme de jus, tout en conservant ses propriétés. Ces dernières combattent la rétention et le risque d'infections urinaires. L'ananas est riche en eau, ce qui lui assure un effet drainant.

Jus de pommes

La pomme est riche en fibres, et contient de l'acide malique, un composant qui aide à ramollir les calculs biliaires. Boire du jus de pommes est idéal pour nettoyer le foie d'une façon naturelle, et par conséquent, prévenir tout type d'infection hépatique. 03 pommes, ½ citron, sucre, eau. Laver les pommes, mais ne pas les peler. Couper en morceaux, puis placer dans un mixeur. Ajouter le jus d'un demi-citron, le

sucré selon le goût, et deux verres d'eau. Mixer tous les ingrédients, et déguster ce délicieux jus. Boire le jus de pommes pendant six jours, de préférence à jeun. Pendant cette cure au jus de pommes pour purifier le foie. Avoir une alimentation variée et saine et équilibrée.

Le jus de pamplemousse

Ce jus nettoie le foie, aide à purifier l'organisme, et à renforcer le système lymphatique. Il n'a aucun effet secondaire, c'est pourquoi on peut le consommer tous les jours, sans risque pour la santé.

Jus de carottes

La carotte contient des vitamines et des minéraux comme la vitamine A, la vitamine B, la vitamine C, du calcium, du phosphore et du potassium. Ces composants sont dépuratifs et permettent d'empêcher un grand nombre d'infections hépatiques, car ils aident à purifier et éliminer les substances indésirables.

Boire de l'eau potable

Ce n'est pas parce que l'on souffre de rétention d'eau qu'il faut diminuer sa consommation d'eau. Il est vivement conseillé de boire assez d'eau, soit 1,5 litre en moyenne et de boire également entre les repas. **Bien choisir ses boissons n'est pas totalement efficace pour lutter contre la rétention d'eau si on n'adopte pas également une alimentation équilibrée et pauvre en sel. Cela passe par la réduction voire la suppression des biscuits apéritifs, de la charcuterie, et des plats préparés industriels.**

Par Gamé KOKO

Assurance maladie : la CNSS lance la couverture aux veuves et orphelins

La Caisse nationale de sécurité sociale (CNSS) a organisé le 9 juillet 2025 à Aného une activité à double cérémonie dans le cadre de la politique nationale de protection sociale. Il s'agit du lancement de la campagne nationale d'extension de la couverture maladie au profit des veuves, veufs, orphelins et bénéficiaires supplémentaires des assurés de la CNSS et l'inauguration du site de production des cartes uniques d'assurance CNSS à Aného, une infrastructure qui permettra une meilleure accessibilité des bénéficiaires à leurs titres d'assurance.

La couverture maladie s'étend désormais sur le plan national à trois nouvelles catégories de bénéficiaires : les veuves et veufs bénéficiaires de pensions de survivants, les orphelins bénéficiaires de pensions de survivants, et les bénéficiaires supplémentaires déclarés par les assurés actifs (notamment les enfants à charge, conjoints non-salariés et parents dépendants).

Ceci marque une étape décisive vers la généralisation de la couverture maladie au Togo. Cette nouvelle étape témoigne de la synergie entre les institutions publiques, les partenaires de santé et les populations dans la construction d'un système de protection sociale inclusif et durable.

Accès équitable aux soins de santé pour tous et impact attendu

L'extension de la couverture santé aux trois catégories de bénéficiaires permettra entre autres, un accès facile aux soins de santé pour plus de familles,

une réduction significative des charges médicales. Elle permettra également une amélioration de l'état de santé des populations, un renforcement de la protection sociale inclusive et une couverture élargie répondant aux besoins réels des familles togolaises.

Promotion des cartes uniques d'assurance

La CNSS a mis en place un système de production de cartes d'assurance maladie qui permettra aux bénéficiaires d'accéder aux soins de santé essentiels. Lors de cette cérémonie, le partenaire technique LIKSOF a présenté la carte unique d'assurance CNSS. Cette carte, plus sécurisée et pratique, s'inscrit dans une logique de modernisation des services. LIKSOF a précisé aussi les catégories reconnues comme bénéficiaires supplémentaires des assurés de la CNSS. L'inauguration du site de production des cartes d'assurance à Aného (Région Maritime) vient élargir le nombre de site après ceux de Lomé, Atakpamé et Kara.



Image des participantes lors du lancement

Les pièces justificatives requises

Les bénéficiaires devront fournir les pièces justificatives suivantes pour l'établissement de leurs cartes:

Pour les orphelins : acte de naissance ou pièce d'identité, photo d'identité sur fond blanc et attestation de bénéficiaire de pension de pension de surveillant.

Pour les veuves et veufs : pièce d'identité avec photo, photo d'identité sur fond blanc et attestation de bénéficiaire de pension de survivant

Dans son allocution, lors du lancement, madame Tchamsi Warace, Directeur du

Département des Prestations Techniques (DPT), représentant le Directeur Général de la CNSS, a déclaré que cette activité témoigne de l'engagement de la Caisse Nationale de Sécurité Sociale à garantir un accès équitable et de qualité aux soins de santé pour tous les Togolais.

Depuis janvier 2024, la CNSS a œuvré à la mise en service des cartes à puce, la collecte des cotisations AMU, la signature des conventions avec les prestataires et l'opérationnalisation des services numériques.

Par Elom AKAKPO

La santé est, de tous les trésors, le plus précieux et le plus mal gardé.

Recettes contre gros ventre et surpoids

Le fait d'avoir le gros ventre, être en surpoids ou obèse, n'est pas esthétique mais encore cela constitue un risque pour la santé. Il urge de perdre rapidement cette graisse au niveau de l'abdomen et partout dans le corps. Voici quelques recettes, nutriments, fruits et épices pour éliminer de la graisse.

Les nutriments pour réduire la graisse

Le calcium



Consommer, à chaque repas, des produits riches en calcium favorise la perte de poids, car il agit comme un capteur hg graisses, et augmente le temps de satiété en ralentissant la vidange gastrique. À l'inverse, si on manque de calcium, l'organisme a tendance à stocker les graisses. On trouve du calcium dans de produits laitiers: les amandes, les noisettes, le wagashi, le soja, les haricots verts,

La vitamine C

La vitamine C est un puissant antioxydant qui diminue l'effet néfaste des radicaux libres. Elle aide à chasser la graisse des cellules par l'intermédiaire de la noradrénaline, une hormone qui aide à réguler la faim. Elle joue aussi un rôle sur la peau, en renforçant les tissus et en diminuant l'effet peau d'orange. Les aliments les plus riches en vitamine C sont : la goyave, le poivron rouge, le persil, l'orange.



Le chou



Des chercheurs de Texas A&M University (USA) ont montré les bienfaits potentiels de l'indole, un composé naturel présent dans les légumes crucifères en particulier le chou, et également produit par les

bactéries intestinales. L'indole peut être bénéfique pour les personnes présentant une stéatose hépatique ou maladie du foie gras, mais aussi en prévention, en raison d'un effet anti-inflammatoire et anti-graisse hépatique. Les personnes en surpoids ou obèses présentent des concentrations plus faibles d'indole dans le sang, et ces taux peu élevés sont associés à une accumulation plus importante de graisse dans le foie.

D'où elles doivent consommer fréquemment le chou. Surtout manger le chou cru sous forme de salade ou dans la sauce. La consommation du chou va contribuer à réduire la graisse dans le foie.

Feuilles thérapeutiques pour faire des recettes maisons



Recette 1 : 3 à 5 grammes de basilic « Esrou », 200 ml d'eau, du miel et le jus d'un citron en option. Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition. Dans l'eau frémissante, ajouter simplement les feuilles de basilic. Laisser le tout infuser pendant une bonne quinzaine de minutes. Cela permettra d'avoir une dose suffisante et efficace en substances actives. En ajoutant le miel et du citron, on renforce les propriétés amincissantes de l'infusion ainsi que sa capacité à soigner une toux.

Recette 2 : Faire sécher les feuilles de papayer au soleil. Les malaxer pour obtenir des fragments. Puiser une quantité de la paume de la main,

mettre dans un bocal hermétique pour les conserver plus longtemps. Pour l'infusion, verser une cuillère à soupe dans une tasse de 250ml d'eau bouillante et laisser reposer 5 minutes. Tamiser avant de boire. Pour réaliser une infusion avec les graines, récupérer les graines et laver à l'eau claire. Laisser sécher dans un endroit aéré et ensoleillé. Broyer finement les graines pour les réduire en poudre. Prendre une cuillère à café rase et laisser infuser à couvert dans une tasse d'eau bouillante. Laisser 10 mn et filtrer. Quel que soit l'ingrédient principal, la dose journalière conseillée est de 2 à 3 tasses. Pour sucrer, ajouter une cuillère à café de miel.

Les fruits pour perdre du poids

Les bananes



Les bananes sont une excellente collation et peuvent aider le corps à brûler les graisses en limitant l'appétit. Les fibres indigestes dans les bananes empêchent les glucides d'être absorbés par le corps et transforment les graisses en énergie.

Le pamplemousse

Manger du pamplemousse dans le cadre d'un régime alimentaire sain peut réduire les pics de sucre dans le sang. Ils contiennent également la naringénine, un antioxydant puissant qui aide à équilibrer les niveaux d'insuline.



Boire beaucoup d'eau

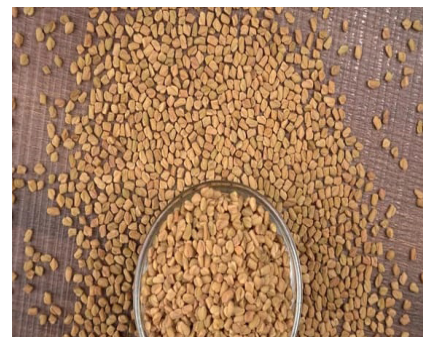


Boire suffisamment empêche des calculs rénaux et débusque ceux qui sont déjà présents dans l'uretère, le tube mince reliant les reins à la vessie urinaire. L'eau dilue l'urine en empêchant les minéraux et les sels de s'accumuler et former des calculs rénaux. L'eau évacue également les toxines du corps et calme immédiatement les douleurs des reins.

Les graines de fenugrec pour perdre du poids

Le fenugrec aide à la perte de poids grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et son impact sur le métabolisme des graisses, selon les résultats de certaines recherches.

Recette : Infuser 5 cuillères à café de graines de fenugrec dans 500 ml d'eau (valeur d'un pure water) bouillante pendant une 20-30 minutes. Boire l'infusion à jeun. Prendre la moitié à jeun et de consommer le reste avant les repas.



Recette à la cannelle pour perdre du poids



Cette boisson naturelle peut permettre de perdre des kilos sans exposer la santé ou ressentir la faim.

Recette : 1 quantité d'eau de 250 ml, soit la moitié d'un pur water, ½ cuillère à café de cannelle moulue (2 g), 1 cuillère à café de thé vert (5 g), 2 tranches d'ananas, 2 cuillères à soupe de miel (50 g). Bouillir l'eau et ajoutez la poudre de cannelle. Laisser sur le feu au minimum 2 minutes puis ajouter

le thé vert. Attendre que l'infusion refroidisse ambiante, pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, extraire le jus des tranches d'ananas.

Lorsque l'infusion est tiède, ajouter le jus d'ananas et les 2 cuillères à soupe de miel. Remuer bien pour que tout soit bien mélangé et boire tiède. Boire cette boisson au maximum 2 fois par jour. Répéter la consommation quotidiennement, ou au moins 3 fois par semaine.

10 bonnes raisons de faire du footing



Image d'un couple en train de faire du footing

Perte et stabilisation du poids

Courir permet d'affiner et de renforcer l'ensemble des zones musculaires du corps. Si l'on souhaite perdre du poids, en complément de la course à pied, il est nécessaire d'avoir une alimentation équilibrée. On peut aussi utiliser la course à pied pour stabiliser son poids après un régime.

Courir est bon pour le moral

Le footing favorise la production d'endorphines, des hormones qui provoquent la détente et le bien-être et une relaxation physique. Lorsque l'on court, les muscles bougent tellement que le sang circule mieux : les tensions et les nœuds accumulés dans la nuque, le dos et les épaules se relâchent. Tout ceci plonge le coureur dans la bonne humeur.

Réduction du risque d'attaque cardiaque

Le risque de crise cardiaque diminue considérablement lorsque l'on pratique une activité physique. En courant, les artères se contractent trois fois plus qu'en période normale et deviennent plus souples. Cela diminue la pression artérielle et renforce le cœur.

Assainissement de la peau

Lorsqu'on court, la peau est mieux irriguée par les vaisseaux sanguins et apparaît donc plus saine et s'entretient plus aisément. Moins cher et plus naturel que toutes les crèmes qui existent, on se met vite à la course pour afficher une mine radieuse.

Amélioration de la qualité du sommeil

Une bonne séance de course à pied détend les muscles du corps qui se sont crispés pendant la journée. Après un footing, on se sent fatigué mais détendu et l'état de relaxation dans lequel on se trouve fait disparaître les tracas qui empêchent

de dormir. On dort alors d'un sommeil plus profond et plus réparateur.

Lutte contre la dépression

La course à pied apporte un sentiment général de bonheur et aide à lutter contre la dépression. Courir permet de penser à l'effort physique que l'on est en train d'accomplir et détourne de l'objet de sa tristesse.

Rencontre et découverte

Courir en plein air favorise le contact humain. On peut se trouver un compagnon de course qui aidera à rester motivés. Courir permet également de découvrir de nouveaux lieux et paysages et permet de sortir un peu de sa routine.

Amélioration de la libido

Une étude menée par l'université de Harvard a trouvé que les gens qui font de l'exercice régulièrement présentent une meilleure activité sexuelle que les autres. En effet, les sports d'endurance comme la course à pied entraîne une augmentation de la chaleur corporelle, celle-ci stimule la libido.

Prévention des cancers

Par rapport aux sédentaires, les personnes qui pratiquent la course à pied ont moins de cancers. Chez les femmes, le risque de cancer du sein est deux fois moindre. Avec 1 femme sur 8 qui risquent de développer un cancer du sein, pratiquer la course permet de réduire les risques.

Augmentation de la confiance en soi

Les changements physiques, lorsque l'on pratique la course à pied, sont indéniables. On est plus mince, plus ferme, plus élané et tout cela influe sur la confiance. **On se sent bien dans sa peau et la capacité à aller vers les autres augmentent, la vie sociale s'accroît et par conséquent, on se sent plus sûre de soi.**

Cœur malade : signes d'alerte

Quels sont les signes révélateurs des maladies cardiaques ? Infarctus, insuffisance cardiaque, palpitations, angine de poitrine. Qu'ils se manifestent au niveau du cœur, des poumons ou même des jambes, ces symptômes ne doivent pas être pris à la légère.



Image d'un homme souffrant de douleurs thoraciques

Une fatigue inexplicable : un bas débit cardiaque parfois en cause

Une fatigue générale peut être causée par un trop bas débit cardiaque, lui-même lié à une angine de poitrine ou à une artère coronaire bouchée. L'angine de poitrine est en effet un symptôme de rétrécissement des artères du cœur à l'origine d'une diminution des apports de sang nécessaires pour un bon fonctionnement cardiaque. Si la fatigue est associée à un essoufflement, une prise de poids et des œdèmes dans les membres inférieurs : il peut s'agir d'une insuffisance cardiaque. Une consultation chez le cardiologue permettra alors de poser un diagnostic.

Douleurs thoraciques : un symptôme typique chez l'homme

Chez l'homme, une douleur thoracique est un signe typique de l'angine de poitrine, un symptôme de rétrécissement des artères du cœur à l'origine d'une diminution des apports de sang qui lui sont nécessaires pour fonctionner. Cette douleur est ressentie comme une sensation de serrement, tel un étau qui enserre le thorax, monte jusqu'aux mâchoires et retentit dans le bras gauche. En cas de douleur thoracique soudaine, c'est une urgence qui nécessite une hospitalisation. La prise en charge doit être immédiate et adéquate.

Des palpitations : attention à la fibrillation atriale

Les palpitations correspondent à une sensation de cœur qui s'emballe ou qui bat trop fort, trop vite ou de façon irrégulière. Dans l'immense majorité des cas, ces palpitations sont une des manifestations de l'anxiété. Si les palpitations durent plusieurs minutes voire quelques heures, il est préférable de réaliser un bilan cardiaque. Ceci permettra en effet de savoir si ces palpitations constituent un symptôme révélateur de fibrillation atriale, une contraction désorganisée des oreillettes du cœur. Il faut par la suite, mettre en place un traitement anticoagulant pour prévenir le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) qui augmente avec cette pathologie.

Les palpitations peuvent également être un signe précurseur d'une embolie pulmonaire si elles sont associées à une difficulté à respirer, à la présence d'un point douloureux au niveau du thorax.

Un essoufflement : un signe d'insuffisance cardiaque

Un essoufflement, s'il est associé à

une prise de poids, des œdèmes dans les membres inférieurs et une fatigue, est le signe d'une insuffisance cardiaque. L'insuffisance cardiaque est une maladie du cœur qui se produit quand le cœur n'est plus capable d'assurer un débit de sang suffisant pour couvrir les besoins de l'organisme. Les symptômes surviennent d'abord en cas d'effort, puis au repos quand le trouble s'aggrave. Un essoufflement peut également révéler une angine de poitrine ou un problème d'artère coronaire bouchée.

Dans ce cas, les poumons sont moins bien irrigués. Ce qui entraîne des difficultés à respirer. Consulter sans hésiter un médecin, en particulier un cardiologue.

Une syncope : attention à l'infarctus

La syncope est une perte de connaissance qui survient de façon brutale. Les causes des syncopes peuvent être soit neurologiques, soit cardiaques. Les causes cardiaques sont potentiellement sévères puisqu'une syncope peut notamment révéler un infarctus du myocarde. Il existe également d'autres causes cardiaques : la syncope peut être due à une maladie coronaire sévère, à un trouble de conduction cardiaque ou un trouble du rythme ventriculaire. Un trouble de conduction cardiaque, qui correspond à un problème de transmission d'influx nerveux dans le cœur, nécessitera une prise en charge adéquate. Un trouble du rythme ventriculaire, quant à lui, équivaut à une désorganisation de l'activité des ventricules du cœur et nécessitera au pis des cas l'ablation des voies de conduction cardiaque, c'est-à-dire les tissus cardiaques qui conduisent l'influx nerveux au sein du cœur.

Des œdèmes : une cause cardiaque possible

Un œdème correspond à un gonflement dû à une accumulation inhabituelle de liquide dans un tissu du corps humain. Les œdèmes localisés dans les membres inférieurs, c'est-à-dire au niveau des pieds ou des jambes, peuvent être liés à une insuffisance cardiaque s'ils sont associés à un essoufflement, une prise de poids et une fatigue inexplicable.

Les œdèmes peuvent aussi être le signe d'un problème veineux, d'un trouble rénal ou d'un trouble hépatique. Les œdèmes peuvent parfois avoir une origine iatrogène, c'est-à-dire liée à la prise de certains médicaments. En cas d'œdème, consulter le médecin : il réalisera des examens de diagnostic pour identifier la cause des œdèmes et la traiter.

« 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

Le Togo lance une étude dans le cadre de la lutte contre la malnutrition

Le ministère en charge de la Santé et celui de l'Agriculture, en partenariat avec le Programme Alimentaire Mondial (PAM) ont procédé au lancement officiel de l'étude « Fill Nutrient Gap » (FNG), ou « Comblant le Déficit en Nutriments », ce mardi 08 Juillet 2025 à Lomé. Cette étude aidera à décrypter les causes profondes de la malnutrition et élaborer des solutions concrètes ; afin d'améliorer durablement la santé et le bien-être des populations togolaises, en particulier les plus vulnérables.



Photo de famille des participants

Au Togo, 70% des enfants de 6-59 mois et 48% des femmes en âge de procréer souffrent de l'anémie liée à la carence en fer. 35% des enfants en âge préscolaire souffrent des carences en vitamine A. L'Objectif de Développement Durable 2 vise à éradiquer toutes les formes de malnutrition d'ici 2030, et cette étude est un prérequis pour atteindre cet objectif. Selon le Dr Bouraima Mouawiyatou,

chef de la division de la nutrition au ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique et coordinateur de l'enquête, « elle part du constat selon lequel de nombreux Togolais, notamment les ménages modestes, souffrent de carences significatives en vitamines, sels minéraux et protéines, des éléments essentiels à une bonne santé. »

Cette situation a des répercussions graves sur le développement des enfants et

la santé des femmes, impactant ainsi le potentiel de croissance du pays.

Les objectifs : comprendre et agir

L'étude « Fill Nutrient Gap » se dote d'objectifs précis et ambitieux. Elle ne se contentera pas d'identifier les nutriments manquants, mais analysera également les facteurs socio-culturels et économiques qui entravent un accès adéquat à une alimentation saine. Amouzou Kou'santa, professeur titulaire de biochimie et nutrition des universités publiques du Togo et président de la Société Togolaise de Nutrition, insiste sur l'importance de ces données, « Cette étude va permettre de relever des obstacles et en proposant des solutions à ces obstacles, on aidera la population à améliorer sa situation nutritionnelle. Une part importante de l'analyse portera sur le coût d'un panier alimentaire nutritif sa corrélation avec les revenus des ménages, afin de déterminer la proportion des familles togolaises qui peuvent réellement s'offrir une alimentation saine et diversifiée. »

Les résultats de l'étude serviront à informer et à orienter les politiques et programmes nationaux, assurant ainsi une meilleure coordination des actions en matière de nutrition.

L'enquête sur le terrain

Le processus de l'enquête FNG est déjà

bien engagé. Un comité technique a été mis en place par les ministères de la Santé et de l'Économie pour valider les outils nécessaires à la collecte des données. Dès le jeudi 10 Juillet, des enquêteurs seront formés durant 3 jours, pour se rendre directement sur les marchés locaux du 14 au 24 Juillet, soit 10 équipes de binômes, une moyenne de 6 marchés par binômes. Leur mission consistera à collecter des informations sur la disponibilité et les prix des produits alimentaires nutritifs. Les enquêtes seront basées sur une liste de 204 aliments à collecter dans une période du 14 au 24 Juillet 2025.

« Notre attente, c'est qu'à partir de jeudi, que les deux ministères forment les enquêteurs qui vont descendre dans les marchés pour collecter les informations. Et que le reste du processus se déroule bien, la formation, la connaissance des données se passe bien, pour qu'à la fin, les résultats qui vont être issus de cette enquête reflètent la réalité au niveau du Togo. Dans tout le pays qu'on ait de vraies informations. » a insisté, le Dr Bouraima Mouawiyatou.

Cette approche directe et collaborative permettra d'obtenir des données fiables et représentatives de la situation nutritionnelle à l'échelle nationale, jetant ainsi les bases d'interventions efficaces et durables pour réduire les carences en micronutriments.

Par Raymond DZAKPATA

Charrettes de ramassage d'ordures, source d'insalubrité

Les quartiers de Lomé produisent une grande quantité d'ordures ménagères. Pour éviter l'explosion des volumes d'ordures, une solution alternative d'une collecte organisée reste le ramassage par les charrettes. Ces charrettes se chargent de la collecte directement sur le terrain. Cependant c'est avec déception qu'on constate que dans certains quartiers, elles contribuent visiblement à renforcer plutôt l'insalubrité.

L'avènement des charrettes de ramassage d'ordures a été encouragé par la majorité de la population togolaise. *

Mais la question d'insalubrité se pose toujours à Lomé. Bien que des mesures soient prises par les autorités compétentes, le constat est toujours là : les déchets que ces charrettes laissent sur la voie donnent une très mauvaise image à la ville.

Dans leurs fonctions, ces charrettes laissent des tas d'ordures le long des rues, une situation qui amène la population à mettre en cause leur rôle. La plupart ne sont pas couvertes et laissent échapper les ordures et odeurs nauséabondes.

Une enquête menée dans le quartier Adidogomé a montré que des maisons se sont abonnées et paient régulièrement les frais de ramassage d'ordures aux sociétés en question. Pourtant les propriétaires de ces maisons sont

victimes d'une sorte d'arnaque.

Gérard, la quarantaine, Employé dans une microfinance, victime confie : « dans notre maison, nous respectons le contrat et nous payons nos redevances. Mais le constat que nous avons fait est que les ramasseurs d'ordures viennent très rarement. Comme bon leur semble mais quand il s'agit de prendre l'argent à la fin du mois, ils sont au rendez-vous », s'indigne-t-il.

Le visage de l'homme confus, mais il poursuivit avec un ton acerbe. « La fin du mois passé, ils sont passés et on leur a payés pourtant ils ne sont pas venus pendant tout le mois. La preuve nous payons sans avoir le résultat que nous espérons et vous pouvez voir les ordures derrière ma chambre. »

L'on pouvait humer l'odeur fétide, d'un tas d'ordures composés de déchets liquides comme solides amassées près de sa fenêtre qu'il pointa du doigt en signe de preuve. La faiblesse du système de collecte des



Image des hommes en train de pousser une charrette d'ordures

ordures a plongé certains quartiers dans un environnement sanitaire critique d'ordures accumulées. Le mécontentement des citoyens est exacerbé par la multiplication des lieux de stagnation des ordures dans des espaces ouverts communs de voisinages dans les quartiers. Lorsque cette accumulation bien visible et les effluves du pourrissement des déchets dépassent le seuil d'une incommodité supportable, ces situations de décharges locales non gérées provoquent de fait une angoisse sanitaire chez les populations habitantes. Il

est donc de la responsabilité des autorités municipales et du service d'assainissement public de mettre en place ou renforcer certains mécanismes en vue de canaliser les activités des charrettes de ramassage d'ordures et procéder à des sensibilisations sur les méfaits de l'insalubrité au Togo. La mauvaise gestion des déchets ménagers est un grave problème de santé publique. Source de pollution environnementale, elle est à l'origine de maladies épidémiques mortelles comme le paludisme, le choléra ou la typhoïde.

Par Jean ELI

**Prenez votre santé en main.
Avec SANTE-EDUCATION, demeurez
informés et restez en bonne santé**

Plaidoyer pour l'intégration du Community-Led Monitoring dans les systèmes de santé au Togo

Le Conseil National de Lutte contre le Sida et les Infections Sexuellement Transmissibles (CNLS-IST), en collaboration avec l'ONUSIDA, a organisé une réunion de plaidoyer en faveur de l'introduction du Community-Led Monitoring (CLM) ou suivi dirigé par les communautés dans les points d'intérêt des équipes cadres des districts sanitaires, le 10 juillet 2025 à Lomé. Cette rencontre vise à renforcer la collaboration entre les mécanismes communautaires de suivi et les décideurs sanitaires à tous les niveaux de la pyramide sanitaire, afin de mieux intégrer le CLM dans les systèmes de santé et les dispositifs de redevabilité.



Photo de famille des participants

Depuis 2020, le Togo expérimente le CLM à travers le Réseau des Associations de Personnes vivant avec le VIH au Togo (RAS+), avec le soutien de partenaires tels que l'ONUSIDA et l'USAID. En 2021, le Fonds Mondial a pris le relais pour étendre les activités à quatre des six régions sanitaires

du pays. Malgré cette expérience prometteuse, le CLM reste confronté à plusieurs défis tels que la faible prise en compte des données issues du suivi communautaire dans les politiques publiques, l'intégration limitée dans le système national de suivi, et le manque de reconnaissance institutionnelle.

C'est pour répondre à ces enjeux que cette réunion de plaidoyer a été initiée.

« Habituellement, on fournit des chiffres tels que le taux de dépistage, la prévalence, le nombre de patients sous traitement ARV. Mais ce sont des indicateurs quantitatifs. Nous voulons désormais aller au-delà des chiffres, pour évaluer la qualité des services notamment les usagers sont-ils bien accueillis dans les centres de santé ? Sont-ils satisfaits des soins, de la prévention, de l'accès aux médicaments et intrants ? Quand on dit que les soins sont gratuits, est-ce que c'est réellement le cas sur le terrain ? », s'interroge Dr Pitché Vincent, Coordonnateur du SP/CNLS-IST. « Cette réunion est donc essentielle pour que les décideurs, acteurs régionaux, préfectoraux, points focaux, et représentants de la société civile, considèrent les usagers comme de véritables partenaires. L'objectif est de garantir que, derrière les données, la qualité humaine et effective des services soit au rendez-vous », a-t-il souligné.

Pour Dr Diallo Yayé Kanny, Directeur pays de l'ONUSIDA Togo, le Community-Led Monitoring est un outil précieux pour s'assurer que les bénéficiaires sont bien accueillis, et que les services sont fournis dans le respect des normes. « Cela permet également de faire remonter les réalités du terrain.

Lorsque les personnes concernées sont placées au centre de la réponse, les résultats suivent. Le CLM nous aide

aussi à identifier les obstacles à l'accès aux soins, et donc à proposer des solutions concrètes. À cinq ans de 2030, il n'y a pas de meilleure stratégie que de renforcer le leadership communautaire, à travers le CLM et d'autres initiatives déjà en cours. », a précisé la directrice.

De son côté, Augustin Dokla, Président du RAS+, a insisté sur le pouvoir transformateur du CLM. « Le suivi dirigé par les communautés est un véritable outil d'empowerment et de redevabilité. Nous, RAS+ Togo, ainsi que le réseau Cupidon et d'autres acteurs engagés dans le CLM, avons déjà obtenu l'adhésion du ministère de la Santé au niveau national. Il est désormais important d'avoir l'appui des autorités locales et régionales. En tant que membres des communautés affectées, nous sommes les premiers à vivre la réalité des services offerts pour le VIH, le paludisme et la tuberculose », a-t-il martelé. « Ce dialogue permettra aux décideurs décentralisés d'être plus réceptifs à nos alertes sur les difficultés d'accès, les ruptures de médicaments, ou la qualité des soins. Ensemble, nous pourrions identifier des solutions durables et améliorer les services que l'État met à disposition des populations. », a-t-il conclu.

La mise en œuvre effective du Community-Led Monitoring représente bien plus qu'un simple outil technique. Elle incarne une transformation profonde de la gouvernance sanitaire, plaçant les usagers au cœur du système de santé.

Revue 2024 de la lutte contre le VIH/TB : avancées notables, défis urgents

Le Conseil National de Lutte contre le SIDA et les Infections Sexuellement Transmissibles (CNLS-IST) a organisé, le 11 juillet 2025 à Lomé, la revue annuelle des activités de lutte contre le VIH et la tuberculose pour l'année 2024. Cette rencontre visait à présenter les résultats de la deuxième année de mise en œuvre du Plan Stratégique National (PSN) 2023-2026. La cérémonie d'ouverture a été présidée par Dr Kokou Wotobé, Secrétaire général du ministère de la Santé et de l'Hygiène publique, en présence de Pr Vincent Pitché, Coordonnateur National du SP/CNLS-IST, et de Dr Yayé Kanny Diallo, Directeur pays de l'ONUSIDA au Togo.

Cette revue a permis d'évaluer les principaux services offerts aux populations cibles, les résultats obtenus, le niveau de réalisation des indicateurs des 95-95-95 au Togo en 2024, ainsi que de formuler des recommandations en vue d'améliorer les performances futures de la lutte contre le VIH et la tuberculose.

« La production de rapports d'avancement et la tenue de cette revue annuelle constituent une étape essentielle pour mesurer l'efficacité de nos interventions au regard des objectifs fixés dans nos plans stratégiques.

Ces résultats sont le fruit d'actions communes. Il est donc fondamental de les partager avec l'ensemble des parties prenantes, afin de valider les progrès et d'identifier ensemble les leviers d'amélioration », a déclaré Pr Vincent Pitché, Coordonnateur national du SP/CNLS-IST.

Pour Dr Kokou Wotobé, Secrétaire général du ministère de la Santé, dans un contexte mondial marqué par la baisse des ressources financières et des contraintes économiques nationales, il est impératif de repenser les approches. « Nous devons ensemble concevoir et mettre en œuvre des stratégies innovantes et adaptées, pour garantir

l'accès universel aux soins, en particulier pour les populations les plus vulnérables. C'est en relevant collectivement les défis que nous pourrions pérenniser les acquis et progresser vers l'atteinte des Objectifs de Développement Durable, notamment l'ODD 3, qui vise à mettre fin à l'épidémie de sida en tant que problème de santé publique d'ici 2030 », a-t-il souligné.

Entre acquis solides et défis persistants

La riposte nationale contre le VIH au Togo a enregistré des avancées notables ces dernières années.

Sur le plan programmatique, les services de prévention ont progressivement touché toutes les populations cibles, notamment les populations clés, les jeunes, les femmes, les hommes en uniforme, les routiers et la population générale.

« En 2024, plus de 594 000 personnes ont été dépistées et plus de 16 millions de préservatifs distribués, ce qui témoigne d'un engagement fort.

En ce qui concerne la prise en charge, plus de 93 000 personnes vivant avec le VIH (PVVIH) connaissent leur statut et sont sous traitement antirétroviral, avec un taux de couverture de 92 % pour les deux premiers 95.



Photo des officiels lors du lancement de la revue

L'offre de services de charge virale s'est également étendue à l'échelle nationale, avec un taux de suppression virale estimé à 85 % en 2024 », a précisé Pr Pitché.

Malgré ces acquis, plusieurs faiblesses structurelles persistent et nécessitent une réponse urgente et coordonnée. En matière de prévention de la transmission mère-enfant (PTME), les résultats restent en deçà des objectifs. Le taux de couverture des femmes enceintes séropositives est de 87 %, tandis que le taux de transmission du VIH chez l'enfant atteint encore 13 % à 18 mois, bien au-dessus du seuil cible de 5 %. La triple élimination (VIH, syphilis, hépatite B) demeure un enjeu majeur que le nouveau plan en cours d'élaboration par le Programme National de Lutte contre le VIH/SIDA (PNLS) devra affronter avec efficacité.

Concernant la prise en charge

pédiatrique, un écart préoccupant subsiste : seuls 69 % des enfants séropositifs ont accès au traitement, contre 93 % chez les adultes.

Une mobilisation collective est nécessaire pour combler ce fossé et garantir l'équité dans l'accès aux soins. Enfin, la dépendance persistante aux financements internationaux représente une vulnérabilité stratégique. Bien que ces appuis ont permis des avancées significatives, les récentes baisses constatées depuis le début de l'année 2025 menacent la pérennité de la réponse nationale.

Le Togo poursuit son engagement pour mettre fin à l'épidémie de VIH d'ici 2030. Cette revue annuelle rappelle à quel point la cohérence des efforts, l'implication des parties prenantes et la solidité du leadership national sont essentielles.



AVIS DE VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES PAR AUTORITE DE JUSTICE

N° 012/2025/OTR/CG/CDDI

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution de l'ordonnance N° 08/2025 du 13 juin 2025, il sera procédé à la vente aux enchères publiques de cent-sept (107) motos et cinq (05) véhicules de diverses marques. La vente aura lieu le lundi 14 juillet 2025 à partir de 09 heures 30 minutes et jours suivants à la Division des Opérations Douanières Régionale des Plateaux.

Conditions de participation à la vente :

- 1- 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 ;
- 2- La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de cinq mille (5000) francs CFA non remboursable contre une quittance sécurisée au titre d'enregistrement des adjudicataires, à la Division des Opérations Douanières Régionale des Plateaux ;
- 3- Aucune réclamation ne sera prise en compte après adjudication ;
- 4- 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 de Me GNANSIME K. Modeste, Commissaire-Priseur, sis à Angle Rue Sud du Commissariat du 5^e Arrondissement, Tél: 90 10 61 20.

Fait à Lomé, le 08 juillet 2025

Kwawo A. K. ESSIEM

Pour le Commissaire Général p.i
Le Commissaire des Douanes et
Droits Indirects

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



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

CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

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



INSCRIPTION

200 000 FCFA

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



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

CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRESENTIEL ANNEE 2025

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

INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



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

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

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

INSCRIPTION
ET PARTICIPATION

Gratuites

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg