



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

20ans SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 825 du 23 Juillet 2025

Peau de citron contre la sinusite



3

ZESTE DE CITRON POUR LUTTER CONTRE LA SINUSITE

5 ennemis silencieux
de l'immunité

3

Système Immunitaire :
arme contre les maladies

7

Faible immunité :
signes d'alerte

6



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyyéy
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,
SANTE-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

Comprendre et gérer le stress chez l'étudiant

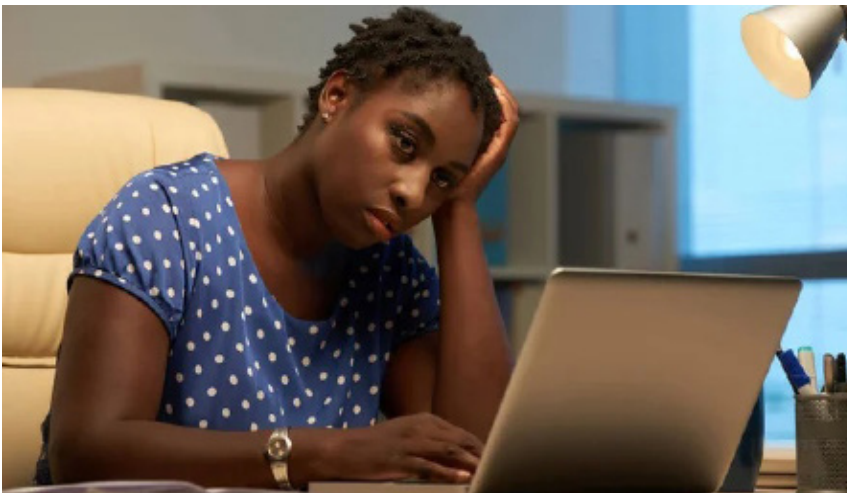


Image d'une étudiante en état de stress

Le stress est une réponse naturelle du corps non adapté après deux semaines à une situation perçue comme menaçante ou trop exigeante. Face à un défi, réel ou imaginé, le cerveau enclenche un mécanisme d'alerte. La libération d'adrénaline et de cortisol, une accélération du rythme cardiaque, une tension musculaire. Cette expression physique et psychique de gestion inappropriée peut s'avérer salvatrice à court terme, mais dangereuse s'il s'installe.

Grandes sources de stress

Derrière le sourire ou la discrétion de nombreux jeunes, des tempêtes intérieures se dessinent. Les principaux déclencheurs de stress dans la vie étudiante sont entre autres, les pressions familiale et scolaire, la peur de l'échec, l'isolement et l'anxiété sociale. **Certains étudiants en plein temps ou en temps partiel, jeunes éloignés de leur famille pour la première fois, apprenants confrontés à la précarité ou à des incertitudes sur leur avenir, telles sont les sources de stress pesantes et parfois insidieuses.**

Gérer son stress étudiant

Face à ces tensions multiples, il est essentiel d'agir. Quelques clés concrètes pour mieux gérer son stress au quotidien. Il faut organiser son temps efficacement. Planifier ses tâches. Hiérarchiser et donner la priorité aux urgences et anticiper les échéances pour éviter d'être submergé.

S'accorder de vraies pauses pour souffler. Limiter les distractions numériques. Il s'agit de couper les notifications pendant les révisions. Réduire le temps passé sur les réseaux sociaux pour prévenir une addiction. Soigner son hygiène de vie amène à avoir une alimentation équilibrée, riche en oméga-3, magnésium, vitamines B et D. Dormir suffisamment et respecter des horaires de coucher réguliers. Il faut également pratiquer une activité physique régulière dont la marche, la danse, le sport en salle. En cas de stress persistant, consulter un professionnel.

En parallèle, les tisanes de certaines plantes médicinales telles que les thés de citronnelle, de bissap, clou de girofle, peuvent aider à retrouver le calme naturellement. Au-delà des initiatives individuelles, il est urgent que les établissements prennent pleinement la mesure du problème. **Sensibilisation, aménagements pédagogiques, accès facilité aux soins psychologiques : la santé mentale des étudiants doit devenir une priorité collective.**

Le stress étudiant, bien que discret, n'en est pas moins dévastateur s'il est ignoré. Le comprendre, c'est déjà entamer un processus de changement. Le gérer, c'est donner à chaque étudiant les moyens de s'épanouir, d'apprendre sereinement et de construire son avenir avec confiance.

Article validé par Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien et Psychothérapeute à la Clinique de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (CPPM) au CHU Campus de Lomé

ils ont dit...



Dr Mireille Kabré,
Médecin dermatologue-vénérologue
(Burkina-Faso)

«**Les toxidermies sont un ensemble de manifestations dermatologiques causées par une prise médicamenteuse. Il s'agit parfois d'une urgence médicale. Tout le monde peut faire une toxidermie (personnes âgées, adultes, enfants) et tous les médicaments que nous prenons peuvent donner des réactions cutanées. Cependant, certains sujets ont une prédisposition génétique qui les amène à réagir beaucoup plus aux médicaments que d'autres. De même qu'il y a certains médicaments qui occasionnent plus de réactions que d'autres. Ce sont entre autres certains antibiotiques et anti-inflammatoires.**

Il y a plusieurs types de toxidermies qui vont des formes simples pouvant être des démangeaisons, aux formes graves à type de décollement total de la peau. Ces formes graves nécessitent en urgence une hospitalisation et une prise en charge rapide....»

PHARMACIE DE GARDE DU 21/07/25 au 28/07/25

SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
DE LA MARINA	BD du Mono en face du poste frontière D'Aflao Kodjoviakopé	91 01 96 91
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyyéy"	96 80 09 28
DES LILAS	Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyyéy, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoé-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	90 49 44 56
AUORE	LANKOUVI, non-loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond-Point de l'Euf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	93 43 10 49
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails.	70 45 74 92
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
LIDDI	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP	70 90 19 60
ZILIDJI	Derrière le marché d'agoè zongo	92 61 66 08
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
VITAS	Située à Agoè Assiyyéy du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
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
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou	70 45 70 14
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39
SAINT PIO	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	93 40 40 40

5 ennemis silencieux de l'immunité

Le système immunitaire est la première ligne de défense de l'organisme contre les infections, les virus, les bactéries, et même certains cancers. Pourtant, sans le savoir, on adopte parfois des habitudes qui affaiblissent silencieusement ce précieux allié. Le système immunitaire est une défense naturelle précieuse contre les maladies et les infections. Voici des ennemis silencieux qui peuvent affaiblir cette bannière protectrice.



Image d'un homme en train de manger de la malbouffe

Stress chronique

Le stress ponctuel peut être bénéfique, en activant temporairement le système de défense. Mais lorsqu'il devient chronique, il déséquilibre profondément l'immunité. Une étude publiée dans «*Psychological Bulletin*» (2004), a compilé plus de 300 recherches et a démontré que le stress chronique inhibe l'activité des lymphocytes T et des cellules NK (natural killers), essentielles pour combattre les virus et les cellules tumorales.

Ce stress prolongé entraîne une sécrétion continue de cortisol, une hormone qui, à forte dose, affaiblit la réponse immunitaire, en réduisant la production d'anticorps et en perturbant l'équilibre inflammatoire.

Le stress agit aussi sur l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS). Ce qui peut rendre l'organisme plus vulnérable aux maladies infectieuses et inflammatoires comme les rhumes, l'asthme ou les maladies auto-immunes.

Manque de sommeil

Dormir est loin d'être une perte de temps. C'est pendant le sommeil que l'organisme répare les tissus, régule l'inflammation et stimule les cellules immunitaires.

L'étude «*Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold*» (2015) a montré que les personnes dormant moins de 6 heures par nuit étaient quatre fois plus susceptibles d'attraper un rhume après exposition au virus, comparé à celles dormant plus de 7 heures.

Pendant le sommeil, le corps libère des cytokines, des protéines qui aident à réguler l'immunité et à lutter contre les infections. Un sommeil insuffisant diminue leur production, retardant ainsi la réponse immunitaire. Le manque de sommeil chronique est lié à une baisse du nombre de lymphocytes et à une augmentation des marqueurs inflammatoires comme l'interleukine-6 (IL-6).

Malbouffe

Les aliments transformés riches en sucres, graisses saturées et additifs perturbent non seulement le microbiote intestinal, mais provoquent une inflammation chronique de bas grade, affaiblissant ainsi l'immunité.

Une recherche publiée dans «*Nature Immunology*» (2018) a démontré que les aliments ultra-transformés activent des gènes pro-inflammatoires, modifient

la flore intestinale et réduisent la réponse immunitaire face aux infections.

Le microbiote, composé de milliards de bactéries intestinales, joue un rôle central dans l'immunité. Une alimentation déséquilibrée perturbe cet écosystème, réduisant l'efficacité des cellules immunitaires intestinales.

La consommation régulière de la malbouffe modifie le système immunitaire de manière similaire à une infection bactérienne, le rendant plus réactif, mais aussi plus dysfonctionnel à long terme.

Sédentarité

Le manque d'activité physique est un tueur silencieux. Non seulement il favorise l'obésité, mais il ralentit le renouvellement des cellules immunitaires et augmente le niveau d'inflammation systémique.

Les personnes qui pratiquent au moins 30 minutes d'activité modérée 5 jours par semaine ont 40 % de jours de maladie en moins par an que les personnes sédentaires.

L'exercice stimule la circulation sanguine, permettant aux cellules immunitaires de circuler plus librement dans le corps, et facilite leur interaction avec les agents pathogènes.

D'autres recherches publiées dans «*Frontiers in Immunology*» (2021) indiquent que l'activité physique régulière réduit les niveaux de cytokines inflammatoires et augmente la production de lymphocytes T.

Pollution

L'air qu'on respire, peut être une source de déséquilibre immunitaire majeur. La pollution atmosphérique, en particulier les particules fines (PM2.5), pénètre dans le système respiratoire et peut atteindre la circulation sanguine, générant du stress oxydatif et de l'inflammation. Il est observé qu'il existe un lien entre exposition à long terme à la pollution de l'air et affaiblissement des défenses immunitaires respiratoires, augmentant le risque d'infections pulmonaires, allergies et asthme.

Chez les enfants, la pollution est encore plus dangereuse. Elle fragilise leur système immunitaire en développement et peut provoquer des réponses immunitaires anormales.

Vivre dans des zones fortement polluées augmente le taux de mortalité chez les personnes âgées, en raison d'une altération du système immunitaire et d'une vulnérabilité accrue aux virus.

Peau de citron contre la sinusite

La sinusite, inflammation des sinus accompagnée d'engorgement, congestion nasale et douleur faciale, affecte des millions de personnes chaque année. Alors que les traitements classiques ciblent souvent l'inflammation ou les antibiotiques selon la cause, des alternatives naturelles commencent à se faire une place.



Image des zestes de citron

Des études in vitro ont démontré que les extraits de zeste de citron issu de *Citrus limon* exercent une activité antibactérienne significative contre divers pathogènes, notamment ceux responsables de sinusites.

L'étude «*Effect of Citrus limon (lemon) Peels and Seeds on Bacteria Isolated From Nose*» (2023) au Nigéria, a montré que l'extrait méthanolique du zeste de citron inhibe efficacement des bactéries isolées de narines d'étudiants, y compris *Staphylococcus epidermidis* et *Pseudomonas aeruginosa*, avec des concentrations minimales inhibitrices (CMI) de 6,25 à 12,5 mg/ml. Les extraits de zeste possèdent des zones d'inhibition de 22 à 31 mm contre des bactéries comme *E. coli*, *S. aureus* ou *C. albicans*.

Ainsi le zeste peut freiner la croissance de bactéries impliquées dans les infections des sinus.

Les infections chroniques des sinus sont souvent protégées par des biofilms bactériens, résistants aux antibiotiques classiques. L'huile essentielle du citron riche en limonène, β -pinène, γ -terpinène, a démontré des propriétés antibiofilm contre des souches pathogènes.

Ces composants altèrent les profils protéiques des biofilms, réduisant la virulence et facilitant ainsi l'élimination des bactéries.

Propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes

L'inflammation contribue largement

aux symptômes de la sinusite. Le zeste de citron possède une richesse en polyphénols aux effets antioxydants.

L'étude «*Exploring the Antioxidant Properties of Citrus limon (Lemon) Peel Ultrasound Extract after the Cloud Point Extraction Method*», University of Thessaly (Grèce) de 2024 montre que l'extrait de zeste de citron concentre des polyphénols capables de neutraliser les radicaux libres. Ces composés réduisent l'activation de molécules inflammatoires, processus inflammatoires clés dans les sinusites.

Il est essentiel de ne pas substituer les traitements médicaux classiques (antibiotiques, décongestionnants) à un usage complémentaire du zeste sans avis médical.

Recette : Prendre 4 citrons dont on va enlever leur peau, 1 cuillère à soupe de clous de girofle, 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc, 2 gousses d'ail, et 0,5 litre d'eau soit 1 pure water. Dans une bouteille, en verre de préférence, remplie d'eau, placer les clous de girofle, les zestes de citron et l'ail qu'on a coupés en petits morceaux. Agiter le mélange avant d'y ajouter le vinaigre blanc. Veiller à couvrir la bouteille de façon hermétique. A conserver à l'abri du soleil pendant 10 jours.

Après les dix (10) jours, on ouvre la bouteille et expose le nez à l'orifice de la bouteille puis boucher l'une des narines. Ensuite, inspirer l'émanation du mélange par l'autre. On peut l'utiliser pendant une semaine.

par William O.

Premiers signes du cancer du foie

Le cancer du foie, souvent silencieux à ses débuts, peut passer inaperçu pendant longtemps.

Il touche majoritairement les hommes et survient sur un foie déjà fragilisé par une cirrhose, une hépatite chronique, un syndrome métabolique ou une consommation excessive d'alcool. Le type le plus fréquent est l'hépatocarcinome.

Les premiers signes sont peu spécifiques : fatigue intense, perte d'appétit ou de poids. Ce sont des symptômes dits « généraux », communs à d'autres pathologies.

Le foie, étant un organe volumineux,

peut contenir une tumeur longtemps sans gêner son fonctionnement, ce qui retarde l'apparition de symptômes.

Lorsque le cancer évolue, il peut provoquer une jaunisse (peau et yeux jaunes), un gonflement abdominal, une confusion ou des saignements digestifs.

Rarement douloureux, il peut se manifester par une sensation de lourdeur dans le haut du ventre. La découverte se fait souvent par hasard, lors d'un bilan ou d'une échographie de surveillance. D'où l'importance du suivi régulier chez les personnes à risque.

par Jean ELI

Trop occupé : l'épuisement derrière l'hyperactivité

Dans une société qui glorifie la productivité, être sans cesse occupé est devenu un symbole de réussite. Pourtant, cette course effrénée à l'activité peut bien épuiser le corps et déséquilibrer l'esprit. Une surcharge constante, mentale ou physique, peut mener tout droit à l'épuisement professionnel ou au burn-out.

La société glorifie et vénère l'activité et l'excès d'activité. Se proclamer « actif » est devenu un symbole de statut social dans la culture moderne. Les cerveaux sont bombardés de stimuli et d'informations : smartphones, réseaux sociaux, flux d'actualité, podcasts, e-mails et données inondent tout au long de la journée.

Selon les neuroscientifiques, le multitâche libère des hormones de stress (adrénaline, cortisol), laissant le corps dans une tension permanente, proche de l'état d'alerte. On passe en mode « pilote automatique », sautant d'une tâche à une autre, de plus en plus distraits, de moins en moins connectés à soi-même.

Le sentiment de manquer de temps, de manquer de concentration face à des emplois du temps surchargés et de se sentir dépassés sont des symptômes fréquents.

Stress et épuisement

Le surmenage peut entraîner un niveau de stress élevé. Être en état de combat ou de fuite a des effets négatifs sur l'organisme qui sont entre autres l'augmentation de la tension artérielle, les troubles du sommeil, le blocage de la libido et l'affaiblissement du système immunitaire. Sur le plan psychologique, le stress est lié à l'anxiété, à la dépression, à la colère et au burn-out.

Des recherches menées dans 32 pays ont révélé qu'un adulte sur cinq, par ailleurs en bonne santé, se sentait « épuisé ». Nombre d'entre eux

décrivent un état constant de manque d'énergie qui perturbe leur quotidien, une incapacité à se concentrer et des réveils sans se sentir rechargés.

Les signes d'épuisement comprennent des troubles de la mémoire, des difficultés à prendre des décisions, un sentiment de détachement, et de l'irritabilité.

Facteurs contributifs

L'occupation constante peut être une stratégie inconsciente pour fuir ses émotions ou éviter certains problèmes. Elle procure un soulagement temporaire, grâce aux endorphines, mais alimente un cycle addictif : on en fait toujours plus, jusqu'à ne plus savoir s'arrêter.

L'hyperactivité sert parfois à éviter de se confronter à soi-même. Elle devient une manière de se sentir utile, compétent, voire digne d'amour ou d'attention. D'autres facteurs entrent en jeu tels que le perfectionnisme, le besoin de plaire, la peur de déléguer, une éducation basée sur la performance ou encore un environnement familial chaotique dans l'enfance. Maintenir ce rythme avec l'âge et les exigences croissantes de la vie représente un défi.

On commence à avoir l'impression d'être mis à rude épreuve et de devoir faire des concessions.

Conseils pour sortir de l'épuisement

Il est essentiel de s'interroger : **que se passe-t-il lorsqu'on n'est pas occupé ? Que cherche-t-on à**



Image d'un homme très occupé par la charge du travail

combler en en faisant trop ? Quels sont les effets sur soi ou sur les autres ?

Ces réflexions permettent d'identifier des solutions plus saines. Il peut être utile de ralentir progressivement, d'alléger son emploi du temps et de laisser des espaces de respiration dans la journée.

Dire non devient un acte nécessaire, et cela peut se faire avec douceur, par des formules simples comme : « Je te recontacterai » ou « Ce n'est pas possible pour moi cette fois-ci. »

Apprendre à ne rien faire pendant dix minutes, puis allonger ce moment peu à peu, permet d'appriivoiser le calme. Cela implique aussi d'éviter les distractions, de poser son téléphone, d'éveiller ses sens et de se concentrer sur une respiration lente, pour apaiser le système nerveux et réduire le stress.

Il est important de vérifier si les listes de tâches et les attentes envers soi-même sont réalistes, et de réfléchir aux rôles dans lesquels on s'est laissé enfermer.

Prendre de l'avance sur son emploi du temps, se lever plus tôt, cesser de se précipiter, éviter d'ajouter du drame au quotidien et surveiller le langage qu'on utilise sont autant d'actions qui favorisent l'équilibre. Il arrive que l'esprit exige toujours plus, comme un chef autoritaire : mais une pensée n'est pas un ordre, et tout n'a pas à être fait immédiatement. Une bonne qualité de sommeil se construit aussi, en instaurant une routine paisible, sans écrans ni excitants, et en se couchant à heure régulière. Identifier les principales sources de stress et de surcharge permet d'envisager des ajustements, de réduire les dépenses d'énergie inutiles et de recréer de l'espace mental.

Enfin, reconnaître ses besoins et les exprimer, y compris dans un cadre thérapeutique, ouvre la voie à une meilleure relation à soi. Au lieu de rester dans l'agitation pour s'éviter, il devient possible de commencer à se rencontrer.

Source : « rte.ie », Irlande

Par Raymond DZAKPATA

Incertitude : préserver son équilibre mental

L'instabilité politique, les bouleversements sociaux, ou les débats publics polarisants, autant de facteurs d'incertitude qui, ces dernières semaines, semblent s'intensifier. Si ces situations échappent souvent au contrôle direct de soi, elles ne laissent pas sa santé mentale indemne. L'angoisse collective, l'inquiétude face à l'avenir, ou encore le sentiment d'impuissance peuvent créer une pression émotionnelle réelle. Que faire alors ?



Image d'un homme perdu dans ses pensées

La gestion de l'incertitude est une clé pour la santé mentale. Voici des leviers pour retrouver la stabilité intérieure et psychique.

Se protéger sans se couper

Dans une société hyperconnectée, l'information circule en continu. Les notifications s'enchaînent, les actualités défilent à vive allure sur les réseaux sociaux, les chaînes d'information en continu saturent les esprits. Il devient alors vital de prendre conscience de l'effet que ces flux

d'actualités ont sur la santé mentale.

Limiter la consommation d'informations peut aider à éviter la surcharge mentale.

Cela peut passer par désactiver les notifications d'actualités sur son téléphone, choisir un moment précis pour s'informer (matin ou soir), éviter les sources sensationnalistes ou anxiogènes.

Lorsqu'un sujet tient à cœur, il peut être tentant de réagir impulsivement sur les réseaux sociaux.

Pourtant, il est préférable d'exprimer ses opinions de manière réfléchie,

d'éviter les réactions émotionnelles excessives et de ne pas se laisser happer par des propos haineux ou les débats enflammés. Se rappeler que tout ce que l'on lit n'est pas nécessairement vrai aide à prendre du recul.

Miser sur le lien humain

Dans une société de plus en plus polarisée, il est sain d'avoir autour de soi des personnes aux opinions diverses. Dialoguer avec des proches aux vues opposées peut enrichir sa compréhension du monde, à condition de le faire avec respect et écoute active.

Lorsque les discussions deviennent trop tendues, faire une pause est préférable à l'escalade. Il est tout à fait possible de ne pas être d'accord sans se rejeter mutuellement. Cultiver l'empathie et la bienveillance dans ses relations protège aussi la santé mentale dans les périodes tendues.

Parler plutôt que ruminer

Face à la pression, ne pas garder ses émotions pour soi est essentiel.

Parler à un ami de confiance, un proche, ou même à un professionnel peut alléger le poids mental.

Si le stress devient envahissant, il existe des structures d'aide psychologique dans les centres de santé.

Il ne faut pas minimiser son mal-être ni attendre d'être « au bout du rouleau » pour demander de l'aide.

Exprimer ses doutes, ses peurs, ses incertitudes permet souvent de mieux les comprendre et de les dépasser.

Prendre soin de soi, malgré tout

Quand l'extérieur semble chaotique, se recentrer sur des routines simples mais bénéfiques pour la santé mentale peut faire toute la différence.

Dormir à horaires réguliers, limiter les écrans avant le coucher.

Manger de manière équilibrée, même avec un budget serré. Il faut pratiquer une activité physique, aussi simple qu'une marche quotidienne.

Éviter l'abus d'alcool ou de substances, souvent utilisés comme échappatoire temporaire, cultiver des loisirs tels que la lecture, la musique, le jardinage.

Ces gestes ne résolvent pas les conflits du monde, mais ils renforcent la résilience personnelle face à eux.

Protéger aussi les plus jeunes

Les enfants, eux aussi, ressentent les tensions. Ils perçoivent les angoisses de leurs parents, entendent les nouvelles ou voient les images diffusées à la télévision ou sur internet.

Il est important de les accompagner avec honnêteté et mesure.

Observer leurs réactions comme l'irritabilité, les cauchemars, le changement de comportement, permet de détecter un éventuel malaise. Il convient alors de leur expliquer la situation avec des mots simples, de répondre à leurs questions sans dramatiser, d'éviter la surexposition aux médias.

Source : « National Institute for Health and Care Excellence », (Angleterre)

Par Jean ELI

Gingembre contre le mal des transports



Image du gingembre

Train, voiture, bus, bateau, le mal des transports peut toucher n'importe qui. Ce phénomène résulte d'un conflit sensoriel entre trois sources d'information : la vue, qui enregistre le mouvement, l'oreille, sensible aux accélérations, et les multiples capteurs présents dans la peau et les muscles qui permettent d'apprécier la position des corps dans l'espace. C'est lorsque le cerveau perçoit un décalage entre ces trois sens qu'apparaissent le mal des transports et son cortège de symptômes : une sensation d'inconfort, des sueurs froides, des bâillements, une hyperventilation, des nausées, voire des vomissements. Pour voyager plus sereinement, il existe une plante majeure en phytothérapie : le gingembre.

Un antinauséeux efficace

La racine de gingembre contient de l'amidon, des vitamines A et B, et surtout des actifs au goût piquant : gingérols, shogaols et paradols. Son huile essentielle renferme également un tonique digestif. Ce sont ces principes actifs qui atténuent le mal des transports. Le gingembre est un puissant antinauséeux, car il régule le péristaltisme intestinal et la motricité de l'estomac. Il est aussi anti-inflammatoire, antioxydant, protecteur de l'estomac et du foie. Il agit par ailleurs sur les récepteurs cérébraux concernés par le réflexe nauséeux. On peut donc compter sur lui pour soulager les nausées induites par n'importe quel mode de transport.

Quelles formes préférer ?

En poudre, liquide, frais, en tisane ou en huile essentielle, toutes les formes sont intéressantes, mais pas équivalentes. La seule dont l'efficacité a été prouvée par des études cliniques est la poudre d'extrait sec de gingembre, à raison de 1 g par jour. Préférer les formes nomades, qui s'adaptent au contexte du voyage. 1 g de poudre équivaut à environ 10 g de gingembre frais, soit une tranche de rhizome de 6 à 7 mm pour un diamètre de racine moyen.

Comment le prendre ?

Le gingembre est utile à la fois pour éviter le mal des transports et pour le guérir. **En prévention : Prendre 600 à 800 mg d'extrait sec en 2 ou 3 gélules au moins une heure avant le départ, puis une gélule toutes les trois heures devrait prévenir la plupart des nausées. En dépannage, on peut aussi déposer une pincée de poudre ou frotter un morceau de gingembre frais sur la langue. Pour alléger les symptômes : prendre, en deux fois, 1 g d'extrait sec en gélule. Recette de tisane à préparer avant de partir et à siroter tout au long du voyage : 1 g de gingembre en poudre à infuser dans 250 ml d'eau pendant 5 à 10 minutes.**

Précautions d'emploi

Le gingembre est déconseillé avant l'âge de 6 ans, selon l'Organisation Mondiale de la Santé. Il doit également être évité en cas de calcul biliaire.

par Elom AKAKPO

Activité physique : alliée du système immunitaire

L'activité physique améliore les défenses du corps. Dès quelques minutes d'exercice, une mobilisation importante des globules blancs, ou leucocytes, survient dans la circulation sanguine. Cette mobilisation est encore plus marquée lors d'activités prolongées de plus d'une heure. Certaines de ces cellules reconnaissent plus facilement les agents pathogènes et y répondent plus efficacement.



Image d'un couple en train de faire des exercices physiques

Le mouvement renforce l'immunité

Les muscles jouent aussi un rôle important dans la préservation de l'immunité. Les contractions musculaires produisent des cytokines. Ces protéines sont responsables de la production et du maintien des cellules immunitaires. Cela signifie que chaque mouvement soutient activement la capacité du corps à se défendre. L'effet bénéfique de l'activité physique sur l'immunité est transitoire. Le sport permet aussi de réduire le niveau de stress. Pour ce faire, le cortisol, l'hormone du stress, inhibe certaines fonctions immunitaires. L'activité physique réduit le cortisol et protège ainsi le système immunitaire.

Équilibre et récupération

Les experts s'accordent sur l'importance des recommandations gouvernementales en matière d'activité physique. Bouger 150 minutes par semaine à intensité modérée, ou 75 minutes à intensité élevée, est bénéfique. L'ajout d'exercices de musculation deux fois par semaine et la diminution de la sédentarité amplifient les impacts positifs. Au moins 30 minutes par jour

d'activité physique ou sportive modérée sont nécessaires. Il faut chercher à être modérément essoufflé mais pas épuisé. Faire du sport, c'est une manière d'entretenir le système immunitaire comme on entretient son jardin.

Cependant, l'équilibre est primordial. Une personne active 30 minutes par jour mais sédentaire le reste du temps reste exposée aux risques de la sédentarité. La sédentarité se définit par le fait de passer plus de temps assis ou allongé qu'actif. Un mouvement régulier tout au long de la journée est la clé.

Le surentraînement nuit à l'immunité. Un athlète amateur qui manque de récupération après une séance, surtout combiné à un mauvais équilibre nutritionnel, affaiblit son système immunitaire. Le fait de ne pas prendre un temps de récupération après un entraînement entretient le déséquilibre de l'organisme, surtout si cela est associé à un mauvais équilibre nutritionnel. C'est donc là aussi que le système immunitaire perd en efficacité.

Il faut donc chercher l'équilibre entre activité physique, sommeil et alimentation pour un système immunitaire optimal.

Par Jean ELI

Le microbiote intestinal : bouclier de l'immunité

Dans le ventre se cache un allié essentiel, le microbiote intestinal. Ce monde microscopique composé de milliards de bactéries, virus, champignons et levures joue un rôle déterminant dans la protection de la santé. Bien plus qu'un simple auxiliaire de digestion, il est aujourd'hui reconnu comme un pilier central du système immunitaire.

Le microbiote intestinal, souvent appelé « flore intestinale », désigne l'ensemble des micro-organismes vivant dans le tube digestif, principalement dans le côlon. Il contient environ 100 000 milliards de bactéries, soit 10 fois plus que le nombre de cellules dans notre corps, et pèse jusqu'à 2 kg. **Ce microbiote se forme dès la naissance et évolue selon l'alimentation, l'hygiène de vie, la prise de médicaments notamment les antibiotiques, le niveau de stress, et bien d'autres facteurs.**

Rôle clé dans les défenses immunitaires

Près de 70 % des cellules immunitaires du corps se trouvent dans l'intestin. Le

microbiote communique en permanence avec le système immunitaire, l'éduque, le régule et le stimule. Une étude publiée dans « *Nature Reviews Immunology* » (2012) montre que les bactéries bénéfiques du microbiote renforcent la barrière intestinale, limitent l'inflammation, et favorisent une réponse immunitaire équilibrée. Lorsque le microbiote est sain et diversifié, il agit comme un filtre protecteur, empêchant les bactéries pathogènes de se développer, tout en régulant la production de cellules immunitaires, comme les lymphocytes T régulateurs.

Microbiote déséquilibré : impact sur la santé

Lorsque l'équilibre du



Image du yaourt, bon pour le microbiote intestinal

microbiote est perturbé, les conséquences peuvent être multiples. Elles sont entre autres, les infections plus fréquentes, les allergies et intolérances accrues, les inflammations chroniques, les maladies auto-immunes, l'altération de la réponse vaccinale, les liens avec des troubles mentaux comme l'anxiété ou la dépression.

Prendre soin de son microbiote

Il faut privilégier une alimentation riche en fibres et en aliments fermentés. Les fibres nourrissent les bonnes bactéries. Les aliments comme les yaourts,

khom, apportent des probiotiques vivants.

Éviter la prise démesurée des antibiotiques, car son excès peut détruire aussi bien les « mauvaises » que les bonnes bactéries. Ce qui fragilise le microbiote. Limiter la consommation des aliments riches en sucres, graisses saturées et aliments ultra-transformés.

Ces derniers appauvrissent la diversité bactérienne, affaiblissant ainsi les défenses naturelles. Il faut dormir suffisamment et bouger régulièrement. Ces derniers favorisent une flore intestinale équilibrée, donc un système immunitaire plus robuste.

Par Jean ELI

Gestion de l'échec scolaire des enfants en famille

La période des résultats scolaires est souvent synonyme de célébrations pour les réussites, mais qu'en est-il des échecs ? Loin d'être un problème individuel, l'échec d'un enfant peut secouer toute la dynamique familiale. Plutôt que de le punir, les parents ont un rôle important à jouer pour aider leur enfant à surmonter cette épreuve. Une approche bienveillante et constructive est essentielle pour préserver la santé mentale de l'enfant et l'encourager à se relever. L'accompagnement parental devient alors la clé pour transformer l'échec en une opportunité d'apprentissage et de croissance.



Image d'une maman en train de conseiller son enfant

Face à un échec, de nombreuses familles adoptent des comportements qui, loin d'aider, accentuent la souffrance de l'enfant. Dans ses propos lors d'une interview sur la gestion de l'échec d'un enfant, Valérie Mitokpè Agonglo,

psychopédagogue (Bénin), alerte que : « infliger une sanction punitive à un enfant qui subit déjà le sort d'un mauvais résultat scolaire, c'est le clouer à la croix. Toute remontrance faite à un enfant qui souffre lui fera baisser son estime de soi et perdre confiance en lui.

Lorsqu'un enfant connaît un échec, il est le plus marqué négativement. Il fait semblant de tenir le coup, mais il reçoit un terrible coup, surtout s'il n'a jamais connu d'échec durant son parcours scolaire ou académique. Parce que la société ne tolère pas l'insuccès. Les critiques, les insultes, les abandons et les punitions comme la privation de nourriture ou d'activités sont malheureusement courantes dans les familles», souligne la spécialiste.

« Ces réactions ajoutent de la peine à l'enfant déjà affecté par son mauvais résultat et entraînent une profonde dépression, une perte de confiance en soi et, dans les cas extrêmes, des pensées suicidaires, particulièrement dans des contextes où la santé mentale est souvent négligée. Nous sommes dans une société qui semble négliger la dimension émotive de la personne humaine et surtout des enfants. Seuls les succès sont célébrés. Seuls les meilleurs sont acclamés. Sans faire l'apologie de l'échec, il faut reconnaître qu'il existe et qu'il n'est pas l'apanage des autres», fait savoir Valérie Agonglo.

La psychopédagogue martèle que : « L'erreur est nécessaire et permet de progresser. Se tromper, mal faire, commettre une erreur, échouer et chuter sont autant possibles dans la vie que remonter une pente, réussir, etc. Il suffit de considérer l'échec ; comme une dimension

supérieure de l'erreur et de l'accepter. »

Accompagnement familial face à l'échec scolaire

Le meilleur comportement de la famille est d'abord la consolation et le réconfort. L'enfant traverse une épreuve difficile et le soutien parental est indispensable. Les parents doivent amener l'enfant à accepter et à assumer son échec sans honte. Partager leurs propres expériences d'échec surmontées pour montrer que l'échec fait partie de la vie. Pour la reprise des classes, l'accompagnement se poursuit. Il est crucial d'éviter de rappeler l'échec passé. Les parents doivent au contraire se montrer rigoureux, suivre de près la scolarité de l'enfant et déceler ses difficultés. « Offrir une écoute bienveillante et active à l'enfant ; lui offrir un cadre d'études personnel ; tenter d'établir une relation harmonieuse avec l'école de l'enfant », conseille la psychopédagogue. Être parent, c'est être pleinement présent et soutenir son enfant à chaque étape, surtout après un échec.

Ce soutien aide à accepter les situations de la vie afin de se concentrer sur ce qui n'a pas marché pour mieux se préparer à une réussite brillante.

Par **Esther KOLANI**

Source : « **La Nouvelle Tribune** »

Faible immunité : signes d'alerte

Les changements de saison s'accompagnent souvent de l'apparition de divers maux. Si ces affections sont courantes, leur fréquence signale un problème. Un système immunitaire affaibli en est souvent la cause. Ignorer ces signes mène à des problèmes de santé graves.

Infections fréquentes

Des infections répétées indiquent un dysfonctionnement du système immunitaire. Une fréquence accrue de rhumes, gripes intestinales ou cystites est liée à une immunité faible. Une étude publiée dans le « Journal of Clinical Immunology » a observé une corrélation entre des infections récurrentes et des déficits immunitaires primaires ou secondaires. Un organisme souvent malade, particulièrement au niveau digestif, alerte sur une efficacité compromise des défenses. Le corps lutte en permanence, souvent sans succès.

Apparition de nouvelles allergies

Le corps réagit de manière excessive à des éléments inoffensifs. Éternuements, eczéma, éruptions cutanées, ou une toux sans maladie manifeste des réactions.

Par exemple, chez certaines personnes, une intolérance à certains aliments, comme l'ail, signale aussi un problème. Ces réactions disproportionnées indiquent un dérèglement immunitaire. Des recherches, telles que celles menées par « l'American Academy of Allergy, Asthma & Immunology », montrent

qu'un système immunitaire hyperactif est souvent la cause d'allergies nouvelles ou aggravées. Le système se sent agressé par tout et rien.

Fatigue persistante

Malgré un sommeil suffisant, la difficulté à sortir du lit persiste. Chaque tâche, même minime, devient un fardeau.

Une faiblesse morale et physique est présente. Des problèmes de mémoire, des vertiges, ou des nausées s'y ajoutent. Si aucune maladie n'est détectée, cela suggère un problème immunitaire.

Le système immunitaire utilise une grande quantité d'énergie pour combattre des agressions. Une étude de 2017 publiée dans « Immunity » a souligné le lien entre la fatigue chronique inexplicable et des marqueurs d'inflammation immunitaire persistante.

Douleurs musculaires diffuses et variables

Un affaiblissement physique se manifeste par des douleurs musculaires et articulaires. Des sensations de brûlure aux cuisses ou des tiraillements



Image d'un homme souffrant de douleurs musculaires

aux mollets et bras sont ressenties.

Des études en rhumatologie ont montré que des douleurs musculo-squelettiques diffuses sont souvent associées à des conditions inflammatoires subcliniques dues à un déséquilibre immunitaire.

Difficulté à cicatriser

Une blessure qui tarde à guérir signale un problème. Même une coupure mineure qui s'infecte facilement doit alerter. Un système immunitaire sain répare rapidement les tissus endommagés.

Si les lésions mettent du temps à se refermer, cela indique un problème.

Des recherches en chirurgie et en dermatologie confirment que la lenteur de la cicatrisation est un indicateur fiable d'une fonction immunitaire altérée.

Si ces désagréments deviennent récurrents, une consultation médicale est recommandée.

Un médecin fournit des conseils adaptés et aide à renforcer le système immunitaire. Le temps et le repos sont essentiels pour retrouver une bonne santé.

Par **Yendoumi K.**

Source : « **A.Vogel** »

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

Système immunitaire : arme contre les maladies

Le système immunitaire est une défense naturelle hautement efficace que le Créateur a placée dans le corps humain afin qu'il ne succombe pas aux attaques des agents pathogènes dont les virus, microbes, bactéries, champignons. Ceux-ci peuvent nuire gravement à la santé, si le système immunitaire n'existait pas. Personne ne peut exister sans son système immunitaire. Quand ce système est au point, il est évident que le corps est protégé et en bonne santé.



Image d'un homme ayant mal de tête, signe d'une faible immunité

Le système immunitaire d'un enfant se construit progressivement dès la naissance et continue de se développer tout au long de l'enfance.

Il commence à se former pendant la grossesse, et se renforce au fil des contacts avec des agents pathogènes (virus, bactéries).

Avant la naissance, le fœtus reçoit des anticorps de la mère via le placenta, lui assurant une protection initiale. A la naissance de l'enfant, son système

immunitaire encore immature, dépend en partie des anticorps maternels. Les anticorps maternels sont donnés à l'enfant pendant l'allaitement. C'est pourquoi, allaiter son enfant, est très important pour sa santé et sa survie.

A partir de 3 ans le système immunitaire de l'enfant commence à produire suffisamment d'anticorps pour lutter efficacement contre la plupart des infections courantes. A 5 ans l'immunité de l'enfant devient mature et aguerrie pour défendre le

corps contre les agressions extérieures. Le système immunitaire se développe et se renforce tout au long de la vie.

Mais le système immunitaire se dégrade avec l'âge. Chez les personnes âgées, le système immunitaire subit un déclin naturel. Ceci les rend plus vulnérables aux infections et maladies.

Qu'est-ce que le système immunitaire ?

Le système immunitaire est un ensemble de cellules, tissus et organes qui travaillent ensemble pour défendre notre corps contre les infections.

C'est comme une armée invisible qui surveille l'organisme jour et nuit pour détecter et détruire les envahisseurs : virus, bactéries, parasites, champignons

Fonctionnement du système immunitaire

Le système immunitaire agit en plusieurs étapes :

Reconnaissance de l'ennemi : Les globules blancs (ou leucocytes) repèrent les microbes étrangers.

Réaction immédiate : Les « défenseurs du corps » qui sont les globules blancs, anticorps, cellules tueuses, attaquent l'ennemi.

Mémoire : Le corps garde une trace du microbe pour réagir plus vite la prochaine fois.

Les formes d'immunité

Il existe deux (2) grandes formes d'immunité

L'immunité innée : C'est la première ligne de défense. Elle agit rapidement dès qu'un microbe pénètre dans le corps.

L'immunité acquise : Elle se développe avec le temps, grâce à l'exposition aux maladies ou aux vaccins.

Renforcer naturellement le système immunitaire

Certains aliments riches en nutriments boostent naturellement l'immunité. Il s'agit, par exemple, des feuilles de moringa (riches en vitamines A, C et fer), du gingembre (anti-inflammatoire puissant), de l'ail (antibactérien naturel), du citron (riche en vitamine C), du baobab (pain de singe) très riche en antioxydants.

Consommer également des fruits tropicaux (goyave, mangue, papaye), et des légumineuses telles que les haricots, le niébé (pois d'angole), les poissons gras, source d'oméga-3 (capitaine, tilapia)

Recette pour renforcer l'immunité

Prendre 1 morceau de gingembre frais, 2 gousses d'ail, 1/2 citron et 1 cuillère à café de miel (facultatif). Faire bouillir le gingembre et l'ail 10 minutes, puis ajouter le jus de citron. Boire chaud à tout moment de la journée. Mais de préférence le matin à jeun.

Boire suffisamment d'eau

L'eau aide à éliminer les toxines et à maintenir le bon fonctionnement des organes.

Par **Gamé KOKO**

Calcium Fer Zinc

FARINES DE MAÏS ET SORGHO AMELIORÉES POUR LA PÂTE

Riches en Vitamines et Minéraux

Maivit Fortified Maize-wheat-cassava Flour
Farine améliorée pour la pâte / Improved flour for swallow

NDD Fortified Composite Flour
Farine composée améliorée pour la pâte / Improved composite flour for swallow

ANTI-DIABETE

Disponibles en 3 Kg, 1,5Kg & 1Kg

PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

Disponible: Pharmacies, centres de santé, supermarchés et boutiques
AVEC AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

Meilleures farines pour la santé et le bien-être de toute la famille

Calcium Fer Zinc

FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX

Super Maivit et **Plus**

Pour la croissance, la santé et l'intelligence de votre enfant
" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "

Disponible: Pharmacies, centres de santé, supermarchés et boutiques
AVEC AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES RELATIF A LA PERCEPTION DE LA TAXE PROFESSIONNELLE UNIQUE (TPU) DES TRANSPORTEURS ROUTIERS

N° 009/2025/OTR/CG/CI/DGE

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers communément appelée « trimestre » que la perception de ladite taxe au titre du deuxième trimestre 2025 se poursuit conformément aux dispositions de l'article 57 du Livre des Procédures Fiscales.

Les contrôles du paiement de ladite taxe débutent pour compter du **01 août 2025** sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 10 juillet 2025

Philippe Koko B. TCHODIE

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



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE

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

INSCRIPTION
200 000 FCFA

Secrétariat de l'IFFD-OTR, situé au 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



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE

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 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-Fonder	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



IFFD-OTR
INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIÈRE

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Les bases analytiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique	Mercredi 12 février 2025
2	Les bases de la communication institutionnelle	Mercredi 26 février 2025
3	Le certificat ISO : que savoir ?	Mercredi 26 mars 2025
4	Comprendre l'impôt général	Mercredi 26 mars 2025
5	L'importance des statistiques 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 nouvelles bases 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	Règles d'origine des régimes transitoires	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 contribuable ?	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