



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



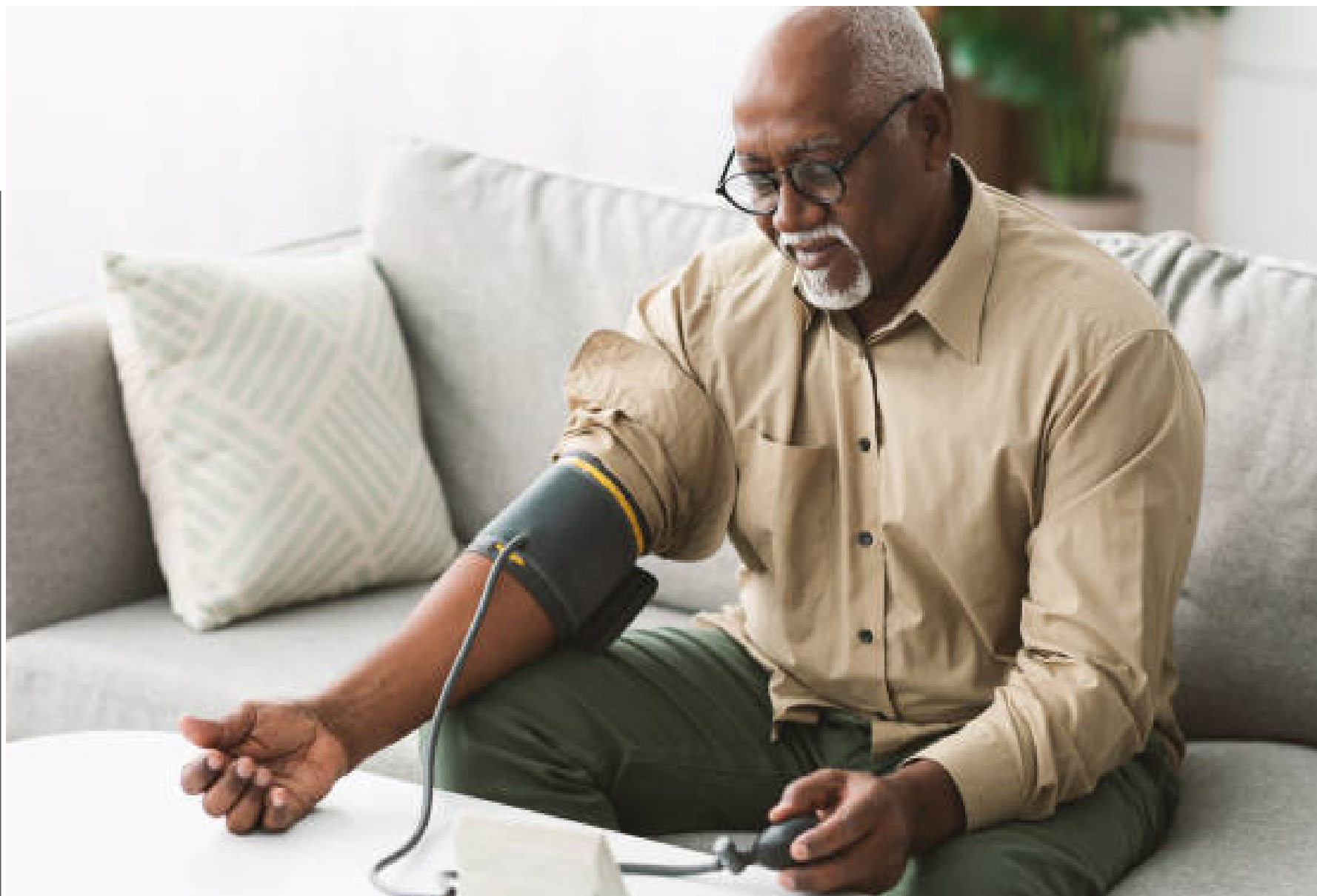
SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 828 du 13 Août 2025

5 pratiques contre le risque d'AVC



3

PRENDRE SA TENSION ARTERIELLE REGULIEREMENT

Astuces pour gérer sa
mauvaise humeur au travail

5

Solitude : une alarme
de déconnexion

7

7 conseils pour retrouver
sa motivation



DON DE *Sang*

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

 **CNTS** | Centre National de
Transfusion Sanguine

 22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important. La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace. Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.



Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social,
SANTÉ-EDUCATION

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA

Correcteur
Abel OZIH

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Yendoumi KOLANI

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Faire l'amour à 4h du matin: les raisons des hommes

Le moment de l'intimité dans un couple peut varier selon les rythmes de vie, les envies et les habitudes. Mais certaines femmes s'interrogent : pourquoi leur mari semble-t-il particulièrement motivé à 3 h ou 4 h du matin ? Cette préférence n'est pas anodine. Voici des explications possibles, à la fois biologiques, psychologiques et relationnelles.



Image d'un couple heureux au lit

Bien que les raisons exactes puissent varier d'un homme à l'autre. Les préférences pour les rapports sexuels à 3 heures du matin peuvent être liées aux rythmes biologiques, aux niveaux hormonaux, et aux préférences individuelles en matière de tranquillité et d'intimité.

Un pic naturel de testostérone

Chez les hommes, le taux de testostérone, hormone clé du désir sexuel atteint généralement son niveau le plus élevé tôt le matin, entre 4 h et 6 h. Ce pic hormonal peut entraîner une libido plus active, une érection spontanée au réveil, et un besoin plus fort de contact physique.

Une forme de « réveil sensuel »

Faire l'amour à cette heure-là peut aussi être perçu comme une manière douce et intime de se reconnecter, loin des pressions de la journée.

Certains hommes apprécient ce moment calme, où le silence de la nuit favorise l'écoute de son corps et de celui de l'autre.

Le besoin de déstresser

Après une journée stressante ou une nuit de sommeil perturbé, certains hommes peuvent rechercher une libération physique et émotionnelle à travers l'acte sexuel. Cela peut leur permettre de se détendre ou de retrouver le sommeil.

Lorsqu'on est stressé, il est très difficile de ressentir le désir et donc d'avoir des relations sexuelles.

Pendant le sommeil, les hormones du stress disparaissent. De plus, durant la phase de sommeil paradoxal, qui est le moment où l'on rêve, les hommes développent généralement une érection. Lorsqu'ils se réveillent avec cette érection, forcément, ils ressentent du désir sexuel et veulent faire l'amour dès le matin.

L'envie d'un moment exclusif

À 3 ou 4 h du matin, tout est calme. Il n'y a pas d'appel, pas de mails, pas de sollicitations. C'est parfois le seul moment « volé » où un homme peut retrouver une intimité complète avec sa partenaire, sans distractions extérieures.

par Elom AKAKPO

Source : « Afrique femme »

ils ont dit...



Amadou Alpha Sall,
Administrateur général de
l'Institut Pasteur de Dakar,
(Sénégal)

« Pour gagner en souveraineté pharmaceutique en Afrique, il faut des ressources humaines, des financements et une volonté politique forte. Il est important que davantage d'argent soit consacré à l'industrie pharmaceutique – il ne s'agit pas forcément de disponibilité, mais surtout de son orientation. Je rajouterais qu'il faut de l'expertise technique. Nous produisons des vaccins depuis plus de quatre-vingts ans. Dans le cas des médicaments, plusieurs institutions en Afrique fabriquent des génériques. L'expertise existe déjà, il faut désormais l'amplifier. Il faudrait mobiliser davantage autour des questions négligées, qui ne présentent pas forcément un marché porteur pour les grandes entreprises pharmaceutiques. Le vaccin contre la fièvre de la vallée du Rift (FVR), par exemple, n'est pas beaucoup diffusé. C'est la même chose avec Ebola. Il est important de garder cela en tête... »

PHARMACIE DE GARDE DU 11/08/25 au 18/08/25

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
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
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, Zogbéjji non loin de la station Ouando	71 32 33 33
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	Attigou 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	90 80 26 39
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, à 400m du carrefour logoté	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, on loin du CMS Mur	98 77 21 50
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé non loin de la Brasserie BB	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
LIDDI	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ZILIDJI	Derrière le marche d'agoè zongo	92 61 66 08
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant le péage	93 70 34 78
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé 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, route de Mission TOVE en face de la station OANDO	70 42 34 64
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbossito, à côté de la Poste	93 26 36 00
VERONIQUE	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie D'Avépozo	96 68 53 53
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
SAINT MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94
SAINT PIO	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	93 40 40 40

5 pratiques contre le risque d'AVC

En Afrique subsaharienne, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) constituent la troisième cause de mortalité et d'incapacité motrice dans les centres de neurologie. Au Togo, les AVC occupent une part importante des hospitalisations, avec 32,9% des admissions dans les services de neurologie. Ces chiffres soulignent l'impact significatif des AVC sur la santé publique en Afrique. Ceci nécessite des efforts dans le domaine de la prévention, le diagnostic et le traitement de cette maladie.



Image d'une famille en train de marcher

Les facteurs favorisant les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont en définitive l'âge, l'hérédité, les antécédents d'AVC ou d'AIT, l'hypertension artérielle, le tabagisme, le diabète, l'excès d'alcool, le stress, la sédentarité, le surpoids et l'obésité. Les causes les plus fréquentes d'AVC sont l'athérosclérose et l'hémorragie cérébrale. La plupart de ces facteurs de risque sont modifiables, par les activités de prévention.

Parmi ces activités de prévention il y a des pratiques alimentaires et de bonne hygiène de vie.

Contrôle de la pression artérielle

L'hypertension artérielle est un facteur de risque majeur pour les AVC. Il est important de surveiller régulièrement sa pression artérielle en prenant la tension au moins 2 fois dans la semaine.

Alimentation équilibrée

Une alimentation riche en fruits, légumes, poissons gras et céréales complètes. Les fruits et légumes sont riches en antioxydants, en fibres et en nutriments essentiels qui peuvent aider à protéger les vaisseaux sanguins et à réduire le risque d'AVC.

Il est recommandé de limiter la consommation de sel, de sucre et de graisses saturées. Une consommation excessive de sel peut augmenter la pression artérielle. Ce qui peut augmenter le risque d'AVC. **Il est recommandé de limiter la consommation de sel à moins de 5 grammes (soit l'équivalent d'une cuillerée à café) par jour.**

Eviter les graisses saturées et trans

Les graisses saturées et trans peuvent augmenter le taux de graisses et le risque d'AVC.

On les trouve entre autres dans la plupart des huiles industrielles, la mayonnaise, le beurre, les biscuits. **Il est recommandé de choisir des graisses saines comme les huiles végétales et les graisses monoinsaturées dans les huiles d'arachide, soja.**

Activité physique régulière

L'exercice physique régulier peut aider à réduire le risque d'AVC en améliorant la circulation sanguine, en réduisant la pression artérielle et en maintenant un poids santé.

Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercice modéré par jour. La marche est la pratique sportive la plus indiquée pour les adultes et personnes âgées.

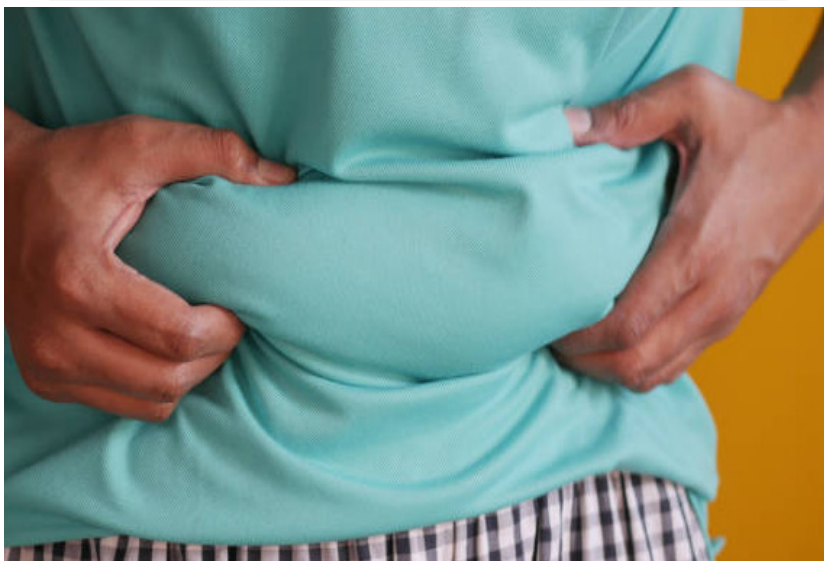
Gestion du stress

Le stress chronique peut augmenter le risque d'AVC. Il est important de trouver des moyens de gérer le stress, tels que, la respiration profonde ou l'exercice physique, le loisir. Apprendre à avoir la maîtrise de soi par rapport au stress et aux émotions.

En plus de ces pratiques, il est également important de : contrôler le diabète et les taux de graisses, maintenir un poids santé, éviter la consommation excessive d'alcool, faire des bilans de santé réguliers pour détecter les problèmes de santé potentiels, boire suffisamment d'eau, limiter la consommation de sucre et d'aliments transformés, choisir des protéines maigres comme les viandes blanches et les légumineuses. Il est important de consulter un médecin spécialiste et un nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés sur la réduction du risque d'AVC.

Source : « OMS »

La graisse : danger pour la santé



Un homme ayant de la graisse abdominale

La consommation de graisse doit être contrôlée. Elle joue un rôle important pour l'organisme (fournisseur d'énergie et constituant des membranes des cellules). En effet, chaque gramme ingurgité apporte deux fois plus de kilocalories que les sucres ou les protéines. Ses excès sont massivement stockés, et non éliminés, provoquant un renforcement du tissu gras et une prise de poids néfaste pour la santé.

Les lipides (matières grasses ou acides gras) apportent plus de calories que les glucides. **Ainsi, pour chaque gramme de sucre consommé, on apporte à l'organisme 4 kilocalories, tandis qu'un gramme de lipides apporte 9 kilocalories.** Le surpoids et l'obésité augmentant considérablement les risques de diabète et de maladie cardio-vasculaires.

Reconnaître les graisses dans l'alimentation

Il existe deux types de graisse : les visibles et les cachés. Les graisses dites visibles sont celles que l'on rajoute dans les plats. Il s'agit des huiles comme par exemple l'huile de palme, d'arachide, mais aussi la margarine, le beurre ou le beurre de karité. Les huiles apportent toute la même quantité de graisses.

Les graisses dites « cachées » sont, par définition, moins visibles et donc plus difficilement gérable. Elles peuvent être présentes naturellement dans les aliments ou être ajoutées lors de leur fabrication. On les retrouve dans presque tous les groupes d'aliments.

Quels sont les aliments riches en graisse cachées dans l'alimentation ?

Parmi les aliments riches en graisse cachées et faisant partie de la consommation quotidienne, on peut citer les arachides, les bananes plantains frites, les avocats, les œufs, la viande rouge, la noix de coco, le

lait concentré, la mayonnaise et les fromages. Faire attention aux plats préparés hors domicile qui peuvent être très riches en graisse : **par exemple un sandwich composé de « pain, viande, mayonnaise et frite » contient quasiment à lui tout seul la quantité de graisse à consommer en une journée.**

Quelle quantité faut-il en consommer ?

2 à 3 cuillères à soupes par jour sont nécessaires pour combler les besoins en acides gras essentiels. Il est inutile de prendre des quantités d'huiles recommandées si on n'a pas de bonnes habitudes alimentaires. Il est donc recommandé d'avoir une alimentation saine et équilibrée et pratiqué l'exercice au quotidien.

Adopter de bons comportements

Au-delà de la règle sur la quantité maximum à consommer par jour, on doit garder en mémoire les principes suivants: **privilégier les graisses d'origine végétale entre autres les huiles de « kuklui », soja, sésame, noix, avocat, et apprendre à contrôler la quantité d'huile ajouté dans les plats: compter un ajout d'une cuillère à soupe par personne mangeant le plat.**

Si on cuisine des fritures, penser à les déposer sur un papier absorbant ou un torchon avant de les servir afin de limiter la consommation de graisses. Faire attention aux graisses « cachées » en connaissant les groupes d'aliments qui en contiennent. **Si on mange hors du domicile on réduit ou on demande que l'on réduise la quantité de graisses ajoutées lors de la préparation des plats. Faire attention aux aliments sucrés (croissant, gâteaux, biscuits, glaces...) souvent associés à de la graisse cachée.**

Article Dissirama Tabago, Ingénieur en nutrition et sécurité alimentaire de l'Unité de récupération nutritionnelle au CHU Sylvanus Olympio (Lomé)

Prenez soin de votre santé au quotidien

« 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

Interview du Dr Etiam Koffi Sowu, Gynécologue Obstétricien, Directeur de l'hôpital Bethesda d'Agou Nyogbo (Kpalimé)

« Une femme qui ne fait pas régulièrement ses consultations prénatales court des risques d'avoir une grossesse compliquée et des anomalies qui ne seront pas prises en charge à temps »

Vivre sa grossesse en toute sécurité, telle est la préoccupation majeure des futures mamans. Dans cette interview, Dr Etiam Koffi Sowu, Gynécologue Obstétricien, Directeur de l'hôpital Bethesda d'Agou Nyogbo (Kpalimé) montre l'importance de la consultation prénatale ou le suivi de la grossesse. D'après le spécialiste, afin de s'assurer de la santé de l'enfant et de la femme enceinte, des consultations et des examens réguliers permettent de préparer très en amont l'heureux événement.



Dr Etiam Koffi Sowu, Gynécologue Obstétricien

Santé-Education : Qu'est-ce qu'une consultation prénatale ?

Dr Etiam Koffi Sowu : La Consultation Prénatale (CPN) encore appelée contact est le fait que la femme aille faire des visites pour suivre sa grossesse. C'est la visite de suivi de la grossesse.

Comment se fait la consultation prénatale ?

Pour la consultation prénatale au premier trimestre, les objectifs sont, au premier point, de diagnostiquer la grossesse, deuxièmement, de déterminer le terrain sur lequel la

grossesse évolue, c'est-à-dire, est-ce que c'est une patiente qui a une tare génétique telle que la drépanocytose, le diabète ou l'hypertension etc.

Troisièmement, identifier les facteurs de risque, c'est-à-dire est-ce que c'est une patiente qui dispose des facteurs tels que la petite taille, une femme de moins de 1m50, telle qu'une femme ayant un utérus qui avait déjà été opérée, afin d'appliquer s'il y a nécessité, le traitement adéquat.

Au cours de la consultation, on demande à la patiente de ne pas banaliser certains signes qu'elle va voir

tout au long de la grossesse. **Au nombre de ces signes, nous avons les troubles de la vue, les violents maux de tête, les saignements, les violents maux de ventre, la fièvre, la respiration difficile, le gonflement des joues, des pieds, des mains et un écoulement liquidien.** Elle doit donc revenir à l'hôpital une fois qu'un de ces signes se présente. La consultation doit se faire par un médecin gynécologue compétent et dans le respect de l'intimité de la femme. **L'OMS recommande une consultation prénatale par mois, ce qui fait au total, 8 CPN au cours de la grossesse.**

Par rapport au nombre de CPN, il faut noter que lorsqu'une grossesse est à risque, c'est-à-dire si la femme dispose des facteurs de risque, le nombre de CPN peut être revu à la hausse.

La consultation, au deuxième trimestre doit s'assurer de façon mensuelle, que la gestante puisse faire l'examen clinique de façon régulière en respectant son intimité et d'identifier d'éventuelles pathologies qui peuvent être associées. Elle doit demander le bilan prénatal si ce n'était pas fait au premier trimestre afin d'interpréter et d'instituer s'il y a nécessité d'un traitement adéquat.

Quant à la consultation au troisième trimestre à partir de la 37ème semaine d'aménorrhées, les objectifs sont de déterminer la modalité de l'accouchement. Au troisième trimestre, il faut évaluer le bassin, voir si le bassin est anormal, rechercher des infections urinaires.

Quels en sont les avantages ?

Les avantages de la consultation prénatale sont énormes. Cela permet

d'éviter et de prévenir un certain nombre de pathologies, au premier trimestre, ça permet de voir si c'est une grossesse qui est bien située ou pas, afin de prendre des mesures adéquates très tôt.

Lorsque la consultation prénatale est bien faite, on pourra identifier le plus rapidement possible quelques anomalies.

Quelles peuvent être les conséquences pour les femmes enceintes qui ne font pas la consultation prénatale ?

Une femme qui ne fait pas régulièrement ses consultations prénatales court des risques d'avoir une grossesse compliquée et des anomalies qui ne seront pas prises en charge à temps.

Au nombre de ces risques nous avons, la perte du produit de conception, soit une grossesse arrêtée, ou une mort fœtale, le risque de faire un avortement ou encore le décès maternel, c'est-à-dire la mort de la femme elle-même.

Vos conseils à l'endroit des femmes en état de grossesse

A l'endroit des femmes enceintes, des conjoints et de toute la population, nous voudrions inviter chaque femme enceinte, à consulter un agent de santé qualifié.

Elles doivent se rendre de façon régulière en consultation prénatale et respecter les rendez-vous, faire les bilans qui sont demandés et également pouvoir se rendre en consultation même en dehors du rendez-vous lorsqu'elles constatent la survenue d'un des signes de danger mentionnés.

Propos recueillis par William O.

Limiter la consommation de sucre chez les enfants

Gâteaux, biscuits, bonbons, sirop : les enfants dès 4 ans, et même avant, absorbent beaucoup trop de sucres. Les 4-7 ans, 8-12 ans et 13-17 ans consomment trop de sucres. Ces apports excessifs sont « préoccupants » car c'est dans l'enfance et l'adolescence que s'acquièrent des bonnes ou mauvaises habitudes alimentaires qui risquent d'être conservées à l'âge adulte, et de favoriser l'obésité et le diabète.

Lorsque les enfants sont capricieux ou difficiles, la plupart des parents se tournent immédiatement vers le sucre ou les sucreries pour obtenir de l'aide.

Les enfants doivent réduire le sucre

Le sucre n'affecte pas le comportement des enfants. Cela peut tout simplement être la résultante de l'environnement où la nourriture est consommée, qui rendrait les enfants plus excités. Toutefois, le sucre augmente leur pression sanguine et leur taux de graisses.

En réduisant la quantité de sucre consommée par un enfant pendant 9 jours, les taux reviennent à la normale. Il faut faire attention au sucre qui endommage le cerveau.

Il faut limiter les boissons sucrées, jus de fruits compris, et les pâtisseries-

biscuits-gâteaux, trop fréquents en particulier au goûter. Des produits laitiers entre autres le wagashi, des fruits frais, à coque et de l'eau peuvent les remplacer avantageusement. Pour les jus de fruits naturels, c'est au maximum un verre par jour et pas tous les jours. Le fait maison permet de prendre conscience des quantités de sucre. Sinon, il convient de réduire les « sucres ajoutés » des produits industriels cachés dans les céréales du petit-déjeuner, les compotes et certains produits laitiers. Attention: certains produits qui affichent « sans sucres ajoutés » contiendraient en fait des ingrédients ajoutés naturellement sucrés, qui peuvent apporter au final plus de sucre qu'on ne l'imagine. Privilégier l'eau ou des infusions fruitées sans sucre ajouté.

On peut aussi diluer les jus de fruits avec de l'eau pour réduire leur



Image d'un enfant consommant de la crème

teneur en sucre. Une alternative est de préparer des eaux aromatisées avec des morceaux de fruits frais et des herbes comme la menthe.

Le comportement des adultes est important

Le comportement des parents joue un rôle très important sur le comportement alimentaire présent et futur de l'enfant.

L'enfant observe ce que mangent les autres et les parents peuvent

l'encourager à goûter sans forcer. Les sources de distraction qui détournent l'enfant de son assiette, comme la télévision, les portables ou les tablettes dans les mains des parents voire du tout-petit lui-même, sont à exclure. L'allaitement maternel est l'aliment idéal chez les enfants de moins de 59 mois.

Article validé par Dissirama Tabago, Ingénieur en nutrition et sécurité alimentaire à l'unité de récupération nutritionnelle au CHU Sylvanus Olympio (Lomé)

Astuces pour gérer sa mauvaise humeur au travail

Gérer sa mauvaise humeur au travail peut être difficile, surtout quand la pression monte ou que les journées sont longues. La mauvaise humeur au travail ne doit pas dicter la journée. Il est important de ne pas la laisser impacter la productivité et les relations professionnelles. Voici cinq conseils pratiques pour mieux la gérer et maintenir un environnement professionnel agréable pour soi et les collègues.



Image d'un homme en état de mauvaise humeur

1

Identifier la cause de sa mauvaise humeur

Quand il survient une mauvaise humeur, il faut prendre un instant pour identifier la cause. Est-ce un problème personnel, un manque de sommeil ou un stress professionnel ? En identifiant la source, on pourra mieux y faire face et éviter qu'elle ne prenne le dessus.

2

Prendre une pause et respirer profondément

S'éloigner quelques minutes de son poste, marcher un peu ou simplement respirer profondément peut aider à calmer les tensions. La respiration consciente ou la méditation de quelques minutes permettent de réduire le stress et d'apaiser l'esprit.

3

Adopter une attitude positive

Essayer de ne pas laisser la mauvaise humeur influencer le comportement. Un sourire, même forcé au début, peut progressivement améliorer l'état d'esprit. Se concentrer sur des pensées positives ou se remémorer des moments agréables peut aussi faire la différence.

4

Éviter les conflits et la négativité

Lorsque l'on est de mauvaise humeur, les tensions peuvent s'intensifier plus rapidement. Il est donc préférable d'éviter les discussions sensibles ou les collègues qui pourraient alimenter la frustration. Si possible, privilégier le calme et la patience.

5

Trouver une activité qui fait du bien à l'organisme

Écouter une musique relaxante, prendre un café, écrire dans un carnet ou discuter avec un collègue bienveillant peut aider à évacuer les tensions. Trouver une activité qui apaise l'esprit permettra de retrouver un état d'esprit plus serein.

Attention
La mauvaise humeur au travail est inévitable, mais elle ne doit pas dicter sa journée. En appliquant ces conseils, on peut mieux la gérer et maintenir un environnement professionnel agréable pour soi et ses collègues.

Crise climatique : menace pour les adolescentes



Une étude de Stanford, publiée en juillet 2025 dans « *The Lancet Planetary Health* », révèle une crise émergente de santé mentale liée au changement climatique, affectant particulièrement les adolescentes dans les zones à faibles ressources.

Menée en collaboration avec des experts de santé au Bangladesh, la recherche met en lumière l'impact psychologique des catastrophes climatiques répétées sur

des milliers d'adolescents. Les résultats sont sans appel : **les jeunes sujets aux inondations, présentent deux fois plus de signes d'anxiété et trois fois plus de symptômes dépressifs.** Les filles sont particulièrement affectées, leur anxiété souvent liée à l'instabilité familiale exacerbée par les désastres naturels. Cette étude révèle aussi une tendance à la « dépréciation temporelle » : l'impossibilité de planifier l'avenir dans un climat d'incertitude, favorisant des décisions à court terme et freinant les investissements pour une résilience durable.

Les auteurs appellent à des interventions psychosociales adaptées aux adolescents, sensibles au genre, et à des programmes renforçant les perspectives éducatives et économiques des jeunes, en particulier des filles, dans les communautés exposées.

7 conseils pour retrouver sa motivation

Le manque de motivation est un sentiment que tout le monde peut éprouver de temps à autre. Chez les personnes souffrant de troubles mentaux, ce sentiment peut l'aggraver. Qu'il s'agisse de retrouver des amis, de démarrer un nouveau projet ou de s'adonner à un passe-temps que l'on connaît et apprécie, il peut parfois être difficile de trouver la motivation nécessaire pour s'impliquer activement dans des activités bénéfiques pour la santé mentale. Cela peut devenir encore plus difficile lorsque l'on souffre de problèmes de santé mentale.



Image d'une femme qui semble perdre motivation

1

Noter chaque chose positive

Écrire des choses positives peut être utile pour garder espoir en cas de difficultés émotionnelles, en se rappelant des moments mémorables. Cela peut être motivant en soi. Passer du temps à regarder ou à voir de bonnes choses.

2

Décomposer les tâches en parties gérables

Décomposer les tâches en plus petites parties menant à l'objectif final peut aider à gérer les pensées sur le processus. Se concentrer sur les tâches individuelles nécessaires à la réalisation d'un projet peut aider à rester présent et dans l'instant présent.

3

Prendre du temps pour soi

Prendre le temps de faire ce qu'on aime et apprécie. Qu'il s'agisse de visiter sa ville ou de passer du temps seul dans un lieu, prendre du temps pour soi peut favoriser sa santé mentale. C'est aussi une source d'inspiration.

4

Etre indulgent envers soi-même

Il faut accepter ses émotions actuelles, les reconnaître et chercher du soutien si nécessaire. Une étude scientifique a démontré que prendre soin de soi et être indulgent envers soi-même peut être d'une grande aide en cas de manque de motivation.

5

Se féliciter pour les petites choses qu'on fait

Prendre conscience des petits détails en se félicitant pour chaque tâche accomplie. Se concentrer et à apprécier chaque instant et les « petites » choses qu'on fait, comme sortir du lit ou se brosser les dents le matin. Chaque soir, pourquoi ne pas essayer de noter trois petites victoires qu'on a remportées ce jour-là, en se rappelant ce qu'on a accompli, aussi petit soit-il. C'est toujours une source de fierté.

6

Essayer d'être présent

Rester présent et dans l'instant présent peut aider à se concentrer sur l'instant présent. Ce qui peut être bénéfique en cas de manque de motivation. Que ce soit pour faire quelques pas dans le quartier ou goûter un nouveau plat, se concentrer sur l'instant présent est bénéfique.

7

Demander de l'aide

Parler de ses émotions peut être bénéfique pour sa santé mentale. C'est souvent la première étape pour surmonter les problèmes de santé mentale. Certaines personnes sont disposées à écouter. D'autres préfèrent en parler à leur famille ou à leurs amis, tandis que d'autres souhaitent discuter de leurs sentiments avec un professionnel de santé, en particulier un psychologue.

Il est essentiel de reconnaître les signes de démotivation tels que la procrastination, le manque d'enthousiasme et la baisse de productivité. En identifiant ces signaux, on peut commencer à trouver des solutions adaptées pour faire face au manque de motivation. Tout d'abord, il est primordial de se concentrer sur la planification de sa journée et la définition de ses objectifs.

Source : « Mental Health Foundation »

Etre en bonne santé est un besoin universel.

Journée internationale de la jeunesse 2025

15% des jeunes souffre d'un trouble mental

Chaque 12 août, le monde entier célèbre la Journée internationale de la jeunesse, instituée par les Nations Unies pour reconnaître le rôle indispensable des jeunes dans la construction d'un avenir meilleur. L'édition 2025 est placée sous le thème : « L'action locale des jeunes en faveur des objectifs de développement durable et au-delà ». Il est indispensable de se pencher sur la double vulnérabilité des jeunes face aux troubles de santé mentale et aux maladies cardiovasculaires.

Loin des clichés d'une jeunesse insouciante, les jeunes aujourd'hui évoluent dans un monde de plus en plus angoissant. Pression académique, incertitude professionnelle, exposition prolongée aux écrans, instabilité politique et climatique, manque d'accès aux soins. Autant de facteurs qui affectent profondément leur équilibre psychologique. Selon l'OMS, à l'échelle mondiale, un jeune âgé de 10 à 19 ans sur sept souffre d'un trouble mental. Ce qui représente 15 % de la charge mondiale de morbidité dans cette tranche d'âge. **La dépression et l'anxiété sont parmi les principales causes de morbidité et d'incapacité à l'adolescence, et le suicide est l'une des principales causes de décès chez les 15-19 ans.** La moitié des troubles de santé mentale à l'âge adulte se manifestent dès l'âge de 18 ans, mais la plupart des cas ne sont ni détectés ni traités.

Au Togo, en 2021, 20,8 % des 18-24 ans étaient concernés par la dépression; deux fois plus qu'en 2017, environ 7,2 % confiant même avoir eu des pensées suicidaires, selon les enquêtes CoviPrev, instituées lors de la pandémie Covid-19. Les

plus jeunes ne sont pas épargnés. En avril 2024, l'enquête nationale EnCLASS, qui sonde collégiens et lycéens, a révélé qu'un adolescent sur sept présente de graves risques de dépression, la tendance étant beaucoup plus marquée chez les filles.

Mais ce que l'on sait moins, **c'est le lien insidieux entre la détresse mentale et les maladies cardiovasculaires. Le stress chronique, l'anxiété et la dépression sont désormais reconnus comme facteurs de risque majeurs d'hypertension artérielle, d'AVC et de troubles cardiaques précoces,** selon l'« American Heart Association ».

Dans les pays africains, où les systèmes de santé mentale restent marginalisés, cette co-morbidité est d'autant plus dangereuse qu'elle est peu diagnostiquée et encore moins prise en charge.

Santé mentale : le tabou reste fort

La jeunesse africaine reste encore prisonnière du stigmate autour de la santé mentale. Par peur d'être jugés, considérés comme « faibles » ou « fous », beaucoup préfèrent se taire, s'auto-médicamenter, ou sombrer



Image d'un jeune chez une psychologue

dans des comportements à risque (drogues, alcool, isolement). Le manque de services de santé mentale adaptés, de psychologues dans les écoles et universités, ou d'écoute dans les familles renforce le silence.

Mais ce silence tue. Il tue lentement. Car quand l'angoisse s'installe durablement dans le corps, le cœur finit par en payer le prix.

Des solutions existent

À l'occasion de cette Journée internationale de la jeunesse 2025, **il est important de rappeler que les jeunes ne sont pas seulement des bénéficiaires de soins, mais des acteurs du changement, des agents de sensibilisation, des innovateurs en santé mentale et en bien-être.** Plusieurs initiatives africaines

voient le jour, portées par des jeunes : plateformes d'écoute en ligne, clubs de santé mentale, campagnes de sensibilisation sur les réseaux sociaux...

Le croisement entre santé mentale et santé cardiovasculaire doit devenir une priorité dans les politiques de santé des pays en développement. **Intégrer un dépistage de la tension artérielle dans les consultations psychologiques, offrir des ateliers de gestion du stress dès l'adolescence, créer des espaces de parole dans les lycées et universités, investir dans des campagnes qui lient sport, alimentation saine et équilibre émotionnel : autant d'actions simples, mais puissantes, pour protéger les générations futures.**

Source : «OMS Afrique»

par Raymond DZAKPATA

Pharmacovigilance au Togo : du matériel remis aux points focaux

Le Laboratoire des Sciences Biomédicales, Alimentaires et de Santé Environnementale (LaSBASE) de l'Université de Lomé a procédé à la remise officielle de matériel informatique et logistique à l'endroit des points focaux de la pharmacovigilance des districts sanitaires du Togo, le 04 août 2025 à Lomé. Cette remise s'inscrit dans le cadre du projet « Saving Lives and Livelihoods by Pharmacovigilance » (SLL), en français « Sauvons des Vies et les Subsistances par la Pharmacovigilance », un projet financé par MasterCard Foundation et conduit dans le respect des normes administratives et financières de l'Institut des Maladies Infectieuses (IMI) de l'Université de Makerere en Ouganda.



Photo de remise symbolique du matériel

Le projet SLL vise à **renforcer les capacités nationales de pharmacovigilance,** en assurant une remontée efficace et rapide des données sur les effets indésirables liés aux médicaments et vaccins.

Pour le Professeur Koudovo Nicolas, responsable scientifique du projet, cette action matérialise la volonté du consortium à outiller efficacement les acteurs de terrain pour une meilleure traçabilité des

événements indésirables liés aux produits pharmaceutiques. « Il était prévu pour le compte du projet, au bénéfice de tous les districts du Togo, 50 tablettes, 50 téléphones Android, 10 ordinateurs portatifs pour les points focaux régionaux, deux ordinateurs haute performance pour la coordination nationale, deux vidéoprojecteurs pour les équipes de sensibilisation mobile, deux écrans de projection et une imprimante multifonctionnelle », a déclaré le Professeur Koudovo.

Lors de cette première phase de remise, tous les équipements ont été acquis, à l'exception des téléphones Android et des tablettes. Les ordinateurs portatifs, les vidéoprojecteurs, les écrans mobiles et l'imprimante multifonctionnelle ont été remis symboliquement au Secrétariat administratif du projet par le 1er Vice-président de l'Université de Lomé, Prof Batawila Komla.

Un projet pour la sécurité sanitaire

Pour Prof Batawila Komlan, 1er Vice-président de l'Université de Lomé et Coordinateur national du projet, l'objectif est clair : il s'agit de collecter des données fiables sur les effets indésirables afin d'alerter sur la qualité des médicaments et vaccins utilisés au Togo. « La pharmacovigilance, c'est l'alerte. Lorsque vous prenez un médicament, c'est pour guérir, mais il peut provoquer d'autres effets. Ces effets indésirables peuvent même générer une autre maladie. Il est donc important de veiller à ce que les produits n'amènent pas à d'autres complications », a-t-il souligné. L'acquisition de matériel performant permettra ainsi de combler les insuffisances constatées sur le terrain, où des outils obsolètes limitaient la fiabilité des données

collectées. « Ce que nous avons fait aujourd'hui, c'est pour permettre à ces acteurs de terrain de mieux faire leur travail.

Le matériel remis ira dans les six régions sanitaires du pays et sera utilisé par les équipes de collecte, de saisie et de sensibilisation », a ajouté Prof Batawila.

Une démarche au service de la santé publique

Avec le projet SLL, le Togo s'engage dans une démarche proactive de prévention des risques médicamenteux, dans un contexte mondial marqué par l'augmentation des effets secondaires signalés et la montée en puissance de la médecine traditionnelle.

« Les bénéfices sont clairs : renforcer les compétences, améliorer la qualité des données, alerter sur la dangerosité ou l'efficacité des médicaments, et in fine, sauver des vies et préserver les moyens de subsistance », a conclu Prof Batawila.

Ce projet marque un tournant dans la gestion des risques liés aux produits pharmaceutiques au Togo. Il démontre l'importance d'un système de pharmacovigilance fort et décentralisé, capable d'alerter à temps et de contribuer à l'élaboration de politiques de santé fondées sur des données fiables.

par Raymond DZAKPATA

Solitude : une alarme de déconnexion

Il arrive, sans même s'en apercevoir, que le monde autour de soi rétrécisse petit à petit. Moins de pas dans les rues, moins de jours au bureau, des rendez-vous entre amis qui s'annulent, des discussions qui se délient dans un fil de messages sans suite. Parfois, les projets s'effondrent doucement, les invitations se font rares, et fixer une simple date pour se revoir devient un véritable casse-tête. Sans le vouloir, un certain vide peut s'installer. Un léger malaise émotionnel, une fatigue inhabituelle ou un sentiment diffus de déconnexion. Serait-ce de la solitude ? Sûrement, cela peut-être.



Image d'un homme se sentant seul

La solitude n'est pas une étiquette que l'on revendique facilement. Beaucoup continuent à croire qu'il suffit d'avoir des amis ou d'être en couple pour en être épargné. Pourtant, elle peut frapper n'importe qui, à tout moment.

Comprendre la solitude

La solitude n'est pas simplement l'absence de personnes autour de soi. Elle naît surtout du décalage entre les relations vécues et les besoins ressentis, tant en quantité qu'en qualité. C'est une sensation profondément subjective. Il est possible de se sentir seul au milieu d'une foule, ou parfaitement bien en étant seul chez soi. Parfois, la solitude s'installe lentement, presque imperceptiblement.

Ce n'est qu'une fois qu'elle devient persistante qu'elle se révèle.

Signes à ne pas ignorer

La solitude peut se manifester de nombreuses façons. Sur le plan physique, un froid intérieur, un sentiment de vide ou même une douleur diffuse peuvent apparaître. Des recherches montrent d'ailleurs que la douleur émotionnelle provoquée par la solitude est perçue dans le cerveau de manière similaire à une douleur physique. Certains changements de comportement peuvent également alerter, tels que des routines qui changent, des troubles du sommeil, des variations d'appétit, un désintérêt pour des activités jadis plaisantes. La solitude peut entraîner une tristesse

persistante, de la fatigue inexplicquée, une impression de ne pas appartenir au groupe, même en étant entouré, une hypersensibilité à la critique ou au rejet. Mais il est essentiel de rappeler que ressentir de la solitude ne signifie pas être brisé. La solitude est une réponse normale à la déconnexion. Selon le neuroscientifique John Cacioppo, elle joue le rôle d'un système d'alarme évolutif. Dans les temps anciens, être séparé de sa tribu signifiait un danger. Le cerveau développe donc un mécanisme pour signaler cette séparation et inciter à recréer du lien. En ce sens, la solitude n'est pas une faiblesse mais un signal. Un appel à la connexion.

Il est difficile d'en parler

Malheureusement, la solitude reste encore très stigmatisée. Il existe une honte implicite à l'admettre, notamment chez les hommes. Beaucoup n'osent pas dire qu'ils se sentent seuls, de peur d'être perçus comme faibles ou rejetés. Ce silence alimente le problème. Plus personne n'en parle, plus la solitude se normalise et s'aggrave.

Effets sur la santé

Lorsqu'elle s'installe dans la durée, la solitude peut avoir des conséquences sérieuses sur la santé. Selon les études, la solitude chronique peut entraîner la dépression, l'anxiété, l'affaiblissement du système immunitaire, les maladies cardiovasculaires, le risque accru de décès prématuré. La solitude peut aussi devenir un cercle vicieux : en s'y habituant, une vision négative du monde s'installe. On s'attend au rejet, on évite les autres, et l'isolement se renforce.

Entouré et solitaire

Même en ayant un mari ou une femme,

des amis ou un travail enrichissant, un sentiment de solitude peut persister. Car ce n'est pas le nombre de relations qui compte, mais leur sens. Ce qui manque parfois, c'est une connexion plus profonde, un objectif commun, une identité partagée, ou simplement le sentiment d'avoir sa place dans un groupe. Il ne s'agit pas d'ingratitude ou de faiblesse. Il s'agit de besoins humains fondamentaux.

Que faire alors ?

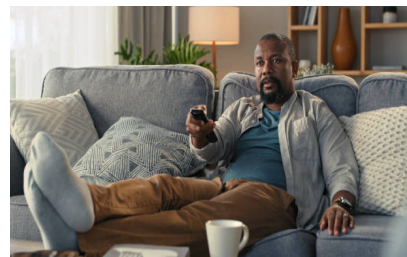
La première étape est de s'interroger : quelles connexions manquent vraiment ? Est-ce une amitié plus intime ? Un groupe où partager ses passions ? Une mission commune ? Repérer ce qui a fonctionné auparavant peut aider. Un club de lecture, un groupe de sport, un engagement dans une association, une simple conversation régulière avec le voisin ou le commerçant du quartier peuvent parfois suffire à rallumer quelque chose. Et si l'effort semble difficile à faire seul, un professionnel (psychologue, thérapeute) peut proposer des stratégies adaptées pour créer ou renforcer des liens.

Les causes structurelles de la solitude

La solitude n'est pas toujours le fruit d'un parcours individuel. Elle est aussi structurée par la mauvaise planification des quartiers, les inégalités sociales, les conditions de travail, les normes culturelles, la longue durée d'une pandémie, et même le changement climatique (canicules, catastrophes, déplacements). La solitude ne signifie pas simplement être seul, elle prend racine dans l'isolement social imposé par un environnement inhospitalier.

Source : « The conversation »

L'erreur silencieuse qui fatigue le cœur



Prendre soin de son cœur, c'est préserver son énergie vitale. Mais une erreur sournoise, souvent négligée, met en péril sa santé : la sédentarité. Contrairement à l'inactivité, être sédentaire signifie rester assis ou immobile pendant de longues heures, même si l'on pratique un sport

par ailleurs. C'est là que réside le piège. On peut être sportif et pourtant sédentaire. Ce mode de vie figé perturbe le métabolisme, rigidifie les artères et accélère le vieillissement cardiaque. S'y ajoutent des ennemis bien connus comme le stress chronique, le manque de sommeil ou une alimentation déséquilibrée. Pour préserver un cœur fort et endurant, il est essentiel d'intégrer le mouvement à son quotidien. L'OMS recommande 150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine. Mais surtout, il faut rompre les périodes prolongées d'immobilité : se lever régulièrement, marcher, jardiner, prendre les escaliers... Chaque geste compte.

Frottements entre les cuisses: prévenir les irritations

Avoir les cuisses qui se touchent est un inconfort courant, surtout en période de chaleur. Ce phénomène ne concerne pas uniquement les personnes en surpoids : la morphologie y joue un grand rôle, et même les femmes minces peuvent en souffrir. Par temps chaud, la transpiration rend la peau humide, ce qui accentue les frottements, provoquant rougeurs, brûlures, voire petits boutons. Pour prévenir ces désagréments, il faut porter un collant sous une jupe ou une robe peut éviter les contacts directs de la peau. Appliquer



du talc peut réduire les frictions, même si leur effet n'est pas toujours durable. Après une baignade dans la piscine, bien sécher l'intérieur des cuisses limite l'irritation due au sel et au sable.

Calcium A Fer Zinc B6 B12 I Zinc D B9 Calcium B12 Calcium

FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX

POUR LA CROISSANCE, LA SANTÉ ET L'INTELLIGENCE DE VOTRE ENFANT

" MAÏVIT, SANTÉ & BIEN-ÊTRE "

Disponible : Pharmacies, centres de santé, supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ

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

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

Contact : +228 91 02 83 04

**28 NOV
14 DEC
2025**

**FOIRE
INTERNATIONALE
DE LOME**

Foire de toutes les opportunités

FOIRE
INTERNATIONALE DE **40 ANS**

LOME

ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

**THÈME : « 40 ANS D'HISTOIRE, 20 ÉDITIONS :
UN REGARD SUR LE PASSÉ, UN CAP SUR L'AVENIR »**

+228 91 20 70 70
+228 99 20 70 70

**CETEF
TOGO-2000**

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	Volunté en douane des marchandises	07 au 11 avril 2025
6	Fiscalité internationale et prix de transfert	15 au 19 mai 2025
7	Tarif et technologie tarifaire	28 au 30 mai 2025
8	Fiscalité applicable aux professions libérales	16 au 20 juin 2025
9	Système de provisionnement par achats et leur application au cadastre (SYSP)	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 CARS pour les rapprochements des déclarations	20 au 24 octobre 2025
14	Règles d'origine	03 au 07 novembre 2025
15	Système de provisionnement par achats et leur application au cadastre (SYSP)	17 au 21 novembre 2025

**INSCRIPTION
200 000 FCFA**

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

Pour toute information complémentaire : **+228 70 79 09 59**

Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.org

CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRÉSENTIEL ANNEE 2025

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

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

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

Pour toute information complémentaire : **+228 70 79 09 59**

Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.org

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Les bases analytiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique	Mercredi 12 février 2025
2	Les bases de la communication institutionnelle	Mercredi 26 février 2025
3	Le certificat ISO : que savoir ?	Mercredi 27 mars 2025
4	Comprendre l'impôt général	Mercredi 26 mars 2025
5	L'importance des outils numériques dans le management organisationnel	Mercredi 3 avril 2025
6	Les enjeux du système fiscal	Mercredi 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 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 retenir sur le revenu des personnes physiques	Mercredi 9 juillet 2025
12	Comment se protéger du piratage informatique	Mercredi 23 juillet 2025
13	Processus d'élaboration et de suivi/évaluation des plans stratégiques et opérationnels	Mercredi 13 août 2025
14	Les fondamentaux sur la nomenclature douanière	Mercredi 27 août 2025
15	Codex dans la sécurisation bancaire	Mercredi 10 septembre 2025
16	Rôle de l'audit interne dans la performance d'une organisation	Mercredi 24 septembre 2025
17	Éthique et déontologie dans le secteur des finances publiques	Mercredi 8 octobre 2025
18	Rôle et intérêts des régimes non conventionnels	Mercredi 22 octobre 2025
19	Comprendre les enjeux de la conservation bancaire	Mercredi 12 novembre 2025
20	Les fondamentaux sur la TVA	Mercredi 26 novembre 2025
21	La fiscalité douanière, quel cas en tant que principal contributeur ?	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