



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ RÉCÉPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 829 du 20 Août 2025

Gingembre : santé du cœur



3

PRENDRE DE LA TISANE DU GINGEMBRE POUR LA SANTE DU COEUR

Toux sèche, toux grasse :
remèdes naturels

6

Rhume : recette
pour soulager

6

La jaunisse :
traitements naturels

5

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

Du citron pour perdre du poids

En tisane, en jus ou en huile essentielle, le citron est un fruit riche en minéraux qui se décline à toutes les sauces. Sa popularité le propulse aujourd'hui comme l'élément central d'un régime minceur appelé « cure détox citron ».



Image d'un jus de citron

Inspirée par les recommandations du naturopathe américain Stanley Burroughs dans les années 1970, cette cure mélange une consommation régulière de jus de citron et une alimentation équilibrée. Ce petit agrume est l'un des fruits les plus riches en vitamine C, soit plus de 29 mg pour 100 mg. Cette vitamine contribue au bon fonctionnement du système immunitaire en plus de réduire la fatigue. C'est donc une source de vitalité, non négligeable en plein hiver.

Comment se déroule la détox citron ?

Ce régime minceur entre dans la catégorie des régimes hypocaloriques. Il s'agit ici de baisser le nombre de calories reçues par l'organisme, tout en consommant du jus de citron à intervalles réguliers. Suivre ce régime implique d'incorporer du jus de citron dans les repas, en condiment dans la salade, dans la bouillie, le thé, l'eau à boire. Boire avant ou après le repas. Du coup, il faut supprimer la viande

rouge, la crème fraîche et les fritures.

Ces aliments apportent en effet du « mauvais gras » à l'organisme et favorisent la prise de poids. Durant cette détox, l'assiette sera exclusivement composée d'aliments riches en « bon gras », tels que de l'avocat, l'œuf ou encore le poisson, et d'aliments complets, tels que le riz ou encore les légumineuses.

Ce régime se marie parfaitement avec la pratique d'un sport, tant que l'alimentation reste équilibrée et ne provoque pas de carence. L'Organisation mondiale de la santé recommande ainsi de pratiquer au minimum 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée par semaine, soit au moins une demi-heure par jour. Pour une activité plus intense, il convient de diviser cette durée par deux. Les spécialistes recommandent de suivre une cure de citron de 15 à 21 jours. Évidemment, cette méthode peut fonctionner différemment d'une personne à l'autre. L'idéal reste d'écouter son corps.

par Elom AKAKPO
Source : « Afrique femme »

ils ont dit...



Dr Namoudou Kéita,
Spécialiste en soins de santé primaire à l'Organisation Ouest Africaine de la Santé (OOAS)
« Un agent de santé communautaire, pour les pays francophones d'Afrique, c'est un volontaire désigné par la communauté, qui est formé, renforcé et doté en matériels et équipements pour intervenir dans sa communauté sur certains domaines prioritaires de santé. Des tâches lui sont déléguées par les responsables de santé qui travaillent dans les centres et unités de santé. Cet agent de santé va véhiculer des messages de sensibilisation, travailler à la détection de certains signes précoces de maladies et référer les cas qui sont au-delà de sa compétence au centre de santé. Il va distribuer certains produits de santé à des populations sur place, qu'il s'agisse par exemple de produits de planification familiale, de produits contre le paludisme, ou tout ce qui relève de la surveillance au niveau communautaire. Il y a une panoplie d'interventions qu'on peut donner aux agents de santé communautaire. C'est cela, « intervenir jusqu'au dernier kilomètre... »

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

ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
ECLAIR	Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché	96 80 09 06
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè (Rue Adjololo)	22 21 01 28
DE LA MARINA	sur la RN2, BD du Mono en face du poste frontière	91 01 96 91
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougan, Voie du contournement, à 100m du bar Obrigado	99 78 23 23
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè- Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè- Kpota, Route d'Attigou, 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 Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè- Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentécôte	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, Djidjilé- Gakli, immeuble Favu	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond-Point de l'Œuf	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	90 38 08 10
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
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	96 28 34 10
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
M'BA	Agoè-Légbassito, 300 mètres après le marché de Légbassito	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	93 25 80 36
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Qt. Bobole kope / Kpogan Non Loin du cimetière	70 45 70 14
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39
SIKA	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	97 10 75 75

Gingembre : santé du cœur

Santé Alimentation

Le gingembre est une épice qui a plusieurs vertus pour la santé. Il contribue à renforcer l'immunité contre le rhume, calmer les nausées, et faciliter la digestion et l'élimination des gaz. Mais il possède aussi des vertus que plusieurs personnes ignorent : un allié pour la santé cardiovasculaire. Le gingembre s'impose comme un allié naturel pour soutenir la santé cardiovasculaire : il aide à réguler l'hypertension, améliore la circulation, protège les vaisseaux et agit favorablement sur le profil lipidique. Quand on intègre de façon modérée et permanente le gingembre dans les plats et pris sous forme d'infusions ou recettes maison, il aide beaucoup à assurer la santé.



Image du gingembre

Plusieurs études faites sur le gingembre démontrent qu'il est un don naturel pour la santé du cœur et de tous les appareils du système cardiovasculaire. Ceci est possible grâce aux propriétés thérapeutiques qu'il comporte.

Réguler la pression artérielle

Des études montrent que le gingembre peut agir comme un hypotenseur modéré grâce à plusieurs mécanismes : ses composés

phénoliques (gingérol, shogaol, paradol...) réduisent la peroxydation lipidique, stimulent la production d'oxyde nitrique (vasodilatation). Ces composés agissent sur le système rénine-angiotensine et possèdent un effet antagoniste du calcium. Autant de voies aboutissant à une réelle baisse de la tension artérielle.

Améliorer le profil lipidique

En plus de favoriser la circulation, le gingembre aide à réduire les graisses

et surtout les mauvaises graisses, tout en améliorant l'élasticité vasculaire. Ce qui diminue les risques d'athérosclérose.

Anti-agrégation plaquettaire

Certaines études montrent que le gingembre empêche la formation de caillots sanguins et protège les vaisseaux, notamment par son action anti-inflammatoire et antioxydante.

Améliorer la circulation sanguine

Une consommation modérée et régulière du gingembre peut améliorer l'écoulement du sang et réduire le risque de thrombose. Une méta-analyse dans «Cardiovascular Research» mentionne qu'environ 2g de gingembre par jour favorisent la circulation et diminuent le risque de caillots.

Anti-inflammatoire et antioxydant

Chez les diabétiques, la prise régulière d'une boisson au gingembre sur 12 semaines a montré une réduction de marqueurs inflammatoires, de l'oxydation des lipides, et une amélioration de la fonction endothéliale ou la fonction des vaisseaux.

Les doses recommandées

Certains nutritionnistes suggèrent une consommation jusqu'à 5g par jour, que ce soit frais, ou en poudre, en infusion, jus ou ajout aux plats. La valeur de 5g donne 1

bonne cuillère à café par jour.

Thé ou infusion tonique

Râper ou trancher du gingembre frais et ajouter 1cuillère à café dans 250ml (moitié pure water) d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes. Ajouter du miel ou du citron selon le goût. À consommer 2 fois par jour, matin et après-midi.

Tisane gingembre, curcuma, cannelle

Mélanger 1cuillère à café de gingembre frais râpé, 1cuillère à café de curcuma en poudre (ou moulu), et un bâtonnet de cannelle dans 500ml d'eau. Porter à ébullition pendant 10 minutes, puis laisser infuser 5 minutes avant de filtrer. Boire matin et après midi.

Recette gingembre aux dattes

Dans 500ml d'eau, mélanger environ10g de gingembre (poudre ou frais), 10g de dattes rouges. Porter à ébullition puis laisser mijoter 10 minutes, filtrer et déguster chaud.

Attention !

Les personnes sous anticoagulants, souffrant de troubles de coagulation ou de calculs biliaires doivent éviter le gingembre.

Une consommation excessive peut entraîner maux d'estomac, diarrhée ou modifications du rythme cardiaque.

par Gamé KOKO

Recettes des signes alarmants chez les personnes âgées

Lorsqu'on vieillit, il est normal d'avoir des baisses de capacités et de les imputer à l'âge ; il ne faut pas pour autant tout faire retomber sur la vieillesse. Il est fondamental que les personnes âgées consultent pour vérifier leur bonne santé et pour qu'en cas de maladie, elles puissent prendre des mesures à temps. Si on n'est pas attentif, on pourra facilement considérer comme normaux des symptômes inhabituels.

Certains symptômes peuvent avoir pour origine de gros ennuis de santé. Consulter un médecin si on ressent des symptômes étranges. Attendre qu'ils disparaissent par magie peut être très coûteux pour la santé.

Le manque d'air inhabituel

La douleur dans le thorax est l'un des nombreux symptômes d'une crise cardiaque. Et ils peuvent varier d'une personne à l'autre. Si, par exemple, après avoir fait une petite promenade, on a du mal à reprendre le souffle, c'est peut-être un signe précoce qui montre que l'une des artères est partiellement ou totalement obstruée. Et cela peut générer une crise cardiaque. Si on remarque une difficulté chronique ou inusuelle, ressent une pression dans la poitrine ou des nausées, prendre rendez-vous chez le médecin.

Nausées soudaines ou problèmes d'équilibre et de coordination

Les symptômes d'une hémorragie cérébrale peuvent être très subtils. Que ce soit chez les personnes âgées ou chez les adultes jeunes, une hémorragie cérébrale a les symptômes suivants : **difficulté soudaine à marcher, perte soudaine de l'équilibre et de la coordination.** On doit aussi prêter attention à ces signes : **sensation de nausée extrême, difficulté à parler, mauvaise prononciation des mots, changements dans la vision,**

fragilité ou engourdissement du visage, des jambes ou des bras.

Les saignements vaginaux après la ménopause

Quand il y a des taches de sang vaginal après la ménopause, il vaut mieux consulter un gynécologue le plus tôt possible, car ce n'est pas normal. Certains cas de saignements peuvent être moins graves que d'autres. Cependant, on doit considérer la possibilité qu'il puisse s'agir d'une maladie grave, comme le cancer. On ne doit pas les prendre à la légère. Même si on n'a pas ces saignements, faire des bilans réguliers.

Le dysfonctionnement érectile

C'est une condition qui, chez les personnes âgées, est très commune, et au fur et à mesure que les années avancent, il est très probable qu'elle apparaisse. Au Togo, une grande proportion des hommes souffrent de problèmes d'érection.

En plus d'être une préoccupation évidente en termes de satisfaction sexuelle, elle peut aussi s'associer à des maladies du cœur et au diabète. Même s'il est commun qu'il apparaisse à cause de l'âge, d'autres causes sont possibles : l'augmentation du stress ou la dépression.

La constipation

La constipation provoque des efforts plus importants que nécessaire lorsqu'on va à la selle.

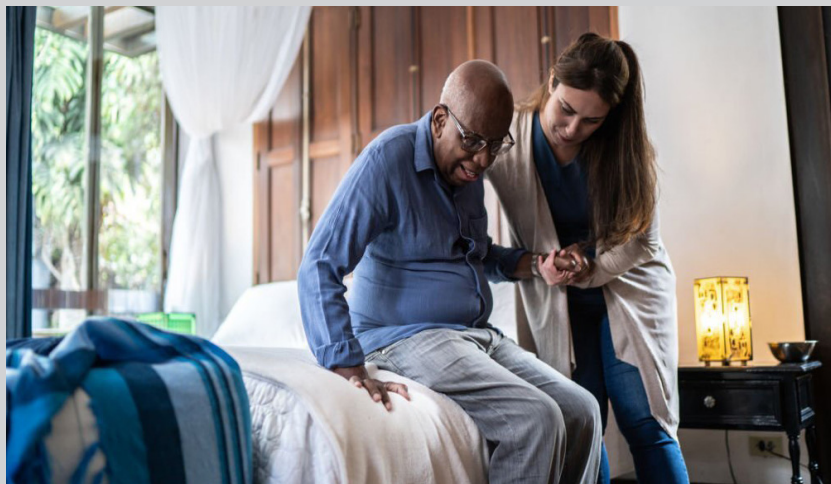


Image d'un senior qui a besoin d'aide

Cette action accroît les risques de développer des hémorroïdes. Quand la constipation est occasionnelle, on peut la considérer comme normale, mais chez les personnes âgées, elle peut être plus fréquente qu'attendu.

Cela peut aussi être le signe d'une tumeur, d'un polype ou d'une autre obstruction. Quand la constipation est chronique, elle peut générer trop de difficultés à éliminer les selles, et celles-ci durcissent. L'intestin se remplit alors et on ne peut plus évacuer. C'est ce que l'on appelle la rétention fécale.

Des selles colorées

Cela peut varier selon ce qu'on consomme au quotidien. Les compléments en fer et les médicaments anti-diarrhéiques peuvent par exemple assombrir les selles. Mais si on remarque la présence de selles noires ou avec du sang, cela peut être un symptôme d'une hémorragie dans le tractus gastro-intestinal supérieur. Cela peut être provoqué par

des ulcères, des hémorroïdes, des diverticules et d'autres maladies gastro-intestinales qui demandent plus d'attention chez les adultes.

Anomalies au niveau des seins

Si un cancer du sein se détecte par des grosseurs, il existe d'autres symptômes moins connus : **gonflement, sensibilité ou décoloration des seins, sécrétion du téton, et changements de ton de la peau du sein.** Le cancer du sein est fréquent chez les femmes. Faire des bilans de santé réguliers.

Les lésions de la peau

Chez les personnes âgées, il est très commun de développer un cancer de la peau. **Ce type de cancer peut apparaître indépendamment de la pigmentation de la peau.** Faire très attention à n'importe quelle lésion soudaine sur la peau et à l'apparition de grains de beauté : quand une lésion de la peau ne se guérit pas, elle peut devenir cancéreuse.

par William O.

Racines efficace contre asthme, crise drépano, faiblesse sexuelles

Le Moringa « Moringa oleifera », à cause de la saveur de ses feuilles, est très répandu dans les pays subtropicaux. Cette plante est reconnue pour ses multiples vertus médicinales, nutritionnelles et cosmétiques. Son utilisation est axée plus sur ses feuilles et graines. Ignorées, ses racines ont aussi un pouvoir thérapeutique exceptionnel.



Image des racines du moringa

Les racines de moringa sont généralement utilisées sous la forme fraîche ou séchée et dans certains cas, elles sont réduites en poudre. Dans la composition du moringa, de la racine à la feuille, se trouvent plusieurs types de vitamines (B, C, A, D, E et K), et des oligo-éléments et nutriments tels que potassium, calcium, magnésium, sélénium, fer, chlorure, chrome, fluor, soufre, cuivre, zinc. Les racines contiennent aussi des acides aminés essentiels comme l'isoleucine, leucine, la valine, la phénylalanine, la méthionine, la lysine, le tryptophane, la thréonine ou encore l'histidine. Elles contiennent des

antioxydants comme des flavonoïdes, de la chlorophylle, des polyphénols.

Traiter faiblesse sexuelle

La faiblesse sexuelle est une affection qui touche la femme comme l'homme. Ceci est dû à une impossibilité d'érection suffisante du pénis chez l'homme ou à un blocage émotif chez la femme. Plusieurs études réalisées sur les aliments aphrodisiaques pour hommes confirment que les racines du moringa régularisent des dysfonctionnements liés à la libido. Ainsi, elles exercent un effet aphrodisiaque sur l'organisme grâce à la présence

d'un taux élevé de protéine végétale.

Recette : Prendre des racines de moringa et sécher pendant 2 jours.

Ecraser jusqu'à obtenir de la poudre. Mettre 2 cuillérées à café de la poudre dans du miel ou lait le soir avant d'aller se coucher.

Soulager les crises d'asthme

Une étude, publiée en 2008 par le département de pharmacologie du LM College of Pharmacy à Ahmedabad en Inde, a montré que l'extrait alcoolique des racines de moringa a une activité anti-asthmatique, probablement en raison des effets bronchodilatateur, antispasmodique, anti-inflammatoire et antimicrobien.

Recette : Prendre des racines séchées et 4 morceaux de gingembre, et les faire bouillir dans 2 litres d'eau. Boire 1 verre matin et soir.

Eviter les crises d'épilepsie

L'extrait alcoolique des racines de moringa a un effet dépresseur sur le système nerveux central (SNC) et présente des activités anticonvulsivantes, induites par un mécanisme d'inhibition du GABA. C'était une explication faite par des scientifiques nigériens dans une étude publiée en août 2013 dans la revue « Journal of Ethnopharmacology » par l'Université d'Ibadan, au Nigéria.

Soigner les crises de drépanocytose

Les racines de moringa sont riches en fer, calcium, et magnésium. En effet le fer est une substance naturelle qui permet de nourrir et de

fortifier et réguler les globules rouges.

Le calcium quant à lui maintient le bon fonctionnement des muscles du corps.

Recette : Découper les racines en petits morceaux et mettre dans une marmite. Ajouter de l'eau et faire bouillir correctement. Boire un verre de la décoction matin et soir pendant 2 mois. Ce traitement renforce les globules rouges du malade et réduit ainsi les crises d'anémie et de fatigue.

Prévenir le diabète

Une étude réalisée par l'Université du Nigeria, publiée en septembre 2013 dans le « Journal of Dietary Supplements » a démontré l'effet antidiabétique des feuilles et racines de moringa.

L'étude a été menée en utilisant les feuilles et racines de moringa sous forme de comprimé et testées in vitro et in vivo. De plus, les chercheurs ont aussi comparé les racines de moringa au glibenclamide, un médicament antidiabétique. Une autre étude réalisée par le KLE University's College of Pharmacy en Inde et publiée en juin 2013 dans le journal « Thieme E » a montré que l'extrait alcoolique de l'écorce et de la racine de moringa présente un effet préventif sur la résistance à l'insuline dans les tissus périphériques.

Recette : Ecraser les racines séchées de moringa jusqu'à obtenir une poudre. Mélanger 1 cuillérée à café de la poudre dans une tasse d'eau bouillie. Laisser infuser pendant 20 minutes. Boire une tasse chaque matin. Ne pas oublier de toujours vérifier sa glycémie.

par Raymond DZAKPATA

Dyslexie : trouble de lecture et d'écriture chez l'enfant

La dyslexie relève d'une difficulté durable d'apprentissage de la lecture et d'acquisition de son automatisme chez des enfants normalement scolarisés et indemnes de troubles sensoriels ou psychologiques préexistants. Ce trouble peut être source d'échecs scolaires et de troubles du comportement, s'il n'est pas détecté suffisamment tôt. Quelles sont les manifestations ? Que sait-on des causes ? Quel accompagnement et quelle prise en charge pour un enfant dyslexique ? Les traitements permettent-ils une guérison à 100 % ?

Au Togo, plus de 10 enfants sont touchés par ce trouble par an selon les chiffres du CNAO (proche de la prévalence de 2 % de la population scolaire). Tous les enfants dyslexiques ne présentent pas tous les mêmes troubles. « Tu me prêtes ta bomylette (au lieu de « moglette ») ? », « Tu asvu l'hippotame (au lieu de « hippopotame ») ? », voici quelques erreurs de lecture courantes d'une personne dyslexique.

La dyslexie est un déficit durable et significatif du langage écrit qui ne peut s'expliquer par une cause évidente. Il s'agit donc d'un trouble de l'apprentissage de la lecture survenant principalement chez les garçons, en l'absence de troubles neurosensoriels, de difficultés socioculturelles et ce, malgré une scolarisation adéquate. Le patient présente ainsi une difficulté à identifier, à reconnaître et à manipuler les lettres, les syllabes ou les mots.

Quelles sont les causes ?

La majorité des dyslexiques ont des antécédents familiaux, rendant l'hypothèse génétique plausible. Cependant la maladie est certainement multifactorielle. La dyslexie est un dysfonctionnement des circuits cérébraux impliqués dans la phonologie, c'est-à-dire dans la représentation et le traitement des sons de la parole.

Elle peut s'accompagner d'autres troubles comme : la dysphasie (difficulté de mise en place du langage oral), la dyspraxie (trouble de la réalisation du geste), la dyscalculie (trouble du raisonnement, de la logique ou de l'utilisation du nombre), la dysorthographe (trouble pour l'apprentissage des règles de

grammaire), la dysgraphie (trouble de la forme de l'écriture), des troubles de la concentration et de l'attention.

Ce qu'il ressent

Un enfant dyslexique présente un retard significatif de l'apprentissage de la lecture comparé à des enfants de sa classe d'âge. Il a de grandes difficultés à identifier les mots, ce qui rend la lecture et l'orthographe imprécises.

L'enfant peut commettre plusieurs types de fautes de lecture comme : confusions auditives : l'enfant perçoit difficilement la différence entre les sons proches p/b, f/v, r/l, m/n, confusions visuelles : l'enfant différencie difficilement des formes proches : f/t, m/n, n/r, p/q, b/d, défaut de mémoire visuelle de travail : l'enfant retient peu ou mal la forme et l'ordre des lettres alors qu'il doit effectuer une tâche de conversion de celles-ci en sons, défaut de mémoire auditive de travail : l'enfant retient difficilement les sons entendus à l'intérieur d'une phrase, des omissions : ajouts ou inversion de lettres (pote = porte ; arbustre = arbuste), une lecture partielle d'un mot, fusion des mots (féduski = fait du ski), un mauvais découpage des unités, des éléments lus.

Les répercussions sont nombreuses : mauvaise tenue des cahiers scolaires, difficultés d'écriture et de lecture, absence de goût pour lire et écrire, difficultés d'apprentissage, estime de soi diminuée, manque de motivation pour l'école, décrochage scolaire.

Quels signes ?

L'enfant a ainsi une lecture plus lente, il a du mal à lire un texte long et dense. Il existe des signes précoces d'alerte qui doivent mettre



Image d'une fille souffrant de dislexie

en garde la famille afin qu'elle consulte rapidement les professionnels concernés.

L'enfant ne prononce pas certains sons composant un mot, ne les prononce pas dans le bon sens, prononce des sons en trop. Il a du mal à s'exprimer, les phrases ne sont pas correctes, il manque des mots. L'enfant a du mal à maîtriser les lettres ou les syllabes. La lecture est toujours syllabique quel que soit le mot.

La copie est difficile et souvent lettre par lettre malgré son niveau (CE2 par exemple). L'enfant mémorise avec difficulté les comptines, est maladroit, il coordonne difficilement ses gestes. L'enfant a des difficultés à se situer dans le temps et l'espace. Il a de bonnes performances à l'oral mais l'enfant est gêné dans la compréhension des questions posées par écrit.

Il a un reflet d'une volonté de bien faire, ses productions écrites apparaissent peu soignées alors qu'il fournit de réels efforts pour bien faire. **On peut remarquer des difficultés d'attention dues à la fatigue ou à un trouble de l'attention, un changement de comportement, l'enfant se renferme, semble fatigué, manque d'envie et de dynamisme en classe.**

Quels traitements ?

Tous les enfants dyslexiques ne

présentent pas tous les mêmes troubles, le projet thérapeutique de l'enfant doit être personnalisé, multidisciplinaire et s'appuyer sur les observations du bilan initial de l'enseignant, de l'infirmier scolaire, du pédiatre, de l'orthophoniste, du psychologue, de l'ergothérapeute. Il doit sans cesse être réajusté en fonction des progrès réalisés, des difficultés persistantes, de l'état psychologique de l'enfant et des objectifs pédagogiques de la classe. Cela nécessite un partenariat étroit entre les différents acteurs.

La rééducation s'attache à fournir une aide personnalisée pour chaque enfant et un projet bâti sur des objectifs à court, moyen et long terme.

L'examen clinique peut être réalisé dans un centre de référence spécialisé, le CNAO, qui associe plusieurs professionnels de santé. Cet examen comprend des bilans orthophonique, psychologique, neuropédiatrique, psychomoteur, ORL, ophtalmologique et orthoptique.

On rappelle aussi l'importance du rôle des parents et de l'enseignant dans l'accompagnement de l'enfant dyslexique.

Article validé par le Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé)

Soucis et insomnie : conseils et remèdes

La majorité des personnes, à un moment donné de leur vie, ont connu des problèmes de sommeil. Surtout lorsque l'esprit est bondé de pensées qui génèrent de l'inquiétude, de l'anxiété, de la peur et du stress. Ces situations conduisent à un état d'alerte qui empêche de s'endormir. Voici des conseils et des recettes naturelles pour lutter contre cette situation.



Image d'un couple ayant des soucis

Les émotions empêchent de s'endormir. Leur fonction est de garder l'esprit vigilant et prêt à faire face aux menaces ou à éviter le danger. Les circonstances qui mettent dans cet état sont généralement associées à des problèmes financiers, professionnels, familiaux et de santé. Le pire dans ce problème est que le fait de ne pas pouvoir dormir parce que l'on est inquiet génère plus de soucis. Ce qui provoque un cercle vicieux. À long terme, cette dynamique génère de graves problèmes de santé, il est donc nécessaire d'intervenir à temps.

Maintenir un horaire de sommeil

Essayer d'avoir un horaire de sommeil constant. Une erreur assez courante qui modifie le rythme du repos est de rester debout tard dans la nuit et de se lever tard le week-end. Puis, d'aller se coucher à l'heure habituelle le dimanche soir. Le mieux est d'aller se coucher et de se lever tôt.

Écrire les pensées avant de se coucher

Une façon d'enlever les pensées pénibles de la tête est de les écrire. Effectuer cette activité quelques minutes avant d'aller au lit peut aider à soulager le repos de la nuit. On peut tenir un journal de ses soucis, dans lequel on écrit toutes ces situations qui affligent. Des études montrent que cette technique peut être efficace dans la gestion du stress et de l'anxiété.

Trop de soucis, sortir du lit

Plus on essaie de s'endormir, moins on aura de chances de s'endormir. Parce que s'allonger en essayant de dormir sans succès provoque une plus grande anxiété. En outre, l'esprit associera le lit à la situation pénible. Par conséquent, la prochaine fois qu'on s'endormira, on se souviendra de l'expérience désagréable. Dans ces cas, sortir du lit, sortir de la pièce et effectuer une autre activité

jusqu'à ce qu'on dorme. Éviter de faire des choses qui activent, telles que les travaux ménagers. Au lieu de cela, feuilleter un magazine ou un album photos, colorier, tricoter, écouter de la musique.

Éviter les appareils électroniques avant de se coucher

Des heures avant le coucher, éviter de s'exposer aux écrans des appareils électroniques (téléphones portables, ordinateurs, tablettes). Surtout quand les soucis ne laissent pas dormir. La lumière émise par ces dispositifs modifie les rythmes biologiques et la sécrétion de la mélatonine, l'hormone responsable de la régulation des cycles du sommeil et de l'éveil.

Se relaxer

Chaque jour, prendre un moment pour se détendre. Éviter de trouver des excuses en disant qu'on est trop occupé pour cela. Profiter de quelques minutes pour soi-même. L'important est qu'on en prenne une habitude. Effectuer des techniques telles que les exercices de respiration profonde. Les appliquer pendant la journée et lorsqu'il est difficile de s'endormir. Ne pas abandonner ces pratiques lorsqu'on commence à mieux dormir. Ce sont aussi des moyens de prévenir l'insomnie et l'anxiété.

Pratiquer la gratitude avant de se coucher

Lorsqu'on se couche, au lieu de se concentrer sur tout ce qui est négatif et qui génère de la détresse, penser à la façon dont on entoure le bien, quelle que soit sa taille, et remercier pour cela. Remercier augmente les niveaux de bien-être et de satisfaction à l'égard de l'existence. Être reconnaissant pour des choses aussi simples que d'avoir un lit confortable, un bon café le matin ou d'avoir connu un bain relaxant. Les garder à l'esprit et remercier

peut aider à mieux dormir. Une étude a montré que les personnes qui pratiquent la gratitude ont une qualité et une durée de sommeil supérieures.

Consulter un médecin

Le manque de sommeil, aggravé par l'anxiété, augmente le risque de complications graves qui affectent la santé et le bien-être généraux, **telles que les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète, la déficience cognitive, les tremblements et les crampes musculaires.** Cela dit, si les soucis empêchent de dormir pendant plusieurs jours, consulter un médecin. Ne pas attendre que la situation empire. Rencontrer un professionnel de la santé, en particulier un spécialiste des troubles du sommeil ou un psychothérapeute, aidera à identifier les causes sous-jacentes et à appliquer le traitement le plus approprié. L'insomnie peut être un indicateur d'autres problèmes plus graves, tels que le trouble anxieux ou la dépression. Les problèmes de sommeil ne doivent pas être sous-estimés. Une fois qu'ils apparaissent, les mesures nécessaires doivent être prises pour rétablir le repos.

Remèdes naturels

Recette 1 : Le jus frais de feuilles de céleri et de tige, obtenu avec une centrifugeuse, a des effets diurétiques et dépuratifs. Mélangé avec le jus de citron, prendre 2 à 3 fois par semaine (sauf femme enceinte).
Recette 2 : 1 poignée de bissap, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 200 ml d'eau. Faire chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition. Ajouter les feuilles d'hibiscus. Laissez infuser 10 minutes. Ajouter la cannelle. Mélanger et filtrer. Servir la boisson une fois rafraîchie.

Désinfecter la langue: recette



La mauvaise haleine est un problème de santé qui peut indiquer une infection au niveau des dents, des gencives ou du système digestif. Cependant, dans de moindres cas, cela peut provenir de la langue. La croissance bactérienne sur la langue peut mener à une halitose chronique et à d'autres affections buccales qui peuvent diminuer la qualité de vie ou provoquer des problèmes sociaux. C'est pour cela qu'il est très important d'apporter une bonne hygiène à la langue. Consulter régulièrement un dentiste est également nécessaire.

Recette Persil et aux clous de girofle: Mettre à bouillir plusieurs brins de persil avec 3 clous de girofle entiers

et une demi-tasse d'eau (125 ml). Laisser refroidir le mélange, filtrer et utiliser le liquide comme un bain de bouche.
Une infusion au persil et aux clous de girofle peut aider à neutraliser la mauvaise haleine et la prolifération des bactéries dans la bouche.
Recette à la menthe : Préparer une infusion avec 5 feuilles de menthe et une demi-tasse d'eau (125 ml), puis laisser reposer. Faire un bain de bouche avec le liquide obtenu, après s'être lavé les dents.

La menthe a une action antibactérienne qui aide à stopper la croissance des bactéries dans la bouche.

par Jean ELI

La jaunisse : traitements naturels



La jaunisse encore appelée ictère est un symptôme qui se manifeste essentiellement par une coloration jaune des téguments. Elle est due à un taux sanguin élevé de bilirubine, qui est une molécule issue de la dégradation des hématies et censée être évacuée à l'extérieur par les urines et les selles.

Il existe plusieurs remèdes maison qui peuvent aider à traiter la jaunisse en stimulant le fonctionnement du foie et l'augmentation de la circulation de la bile dans les voies biliaires.

Remède jus de tomate : Prendre 500 ml d'eau et laisser bouillir. Ajouter 4 à 5 tomates dans l'eau bouillante. Laisser

reposer 15 minutes. Peler la peau d'une tomate et les écraser. Extraire leur jus en les pressant sur un tamis. Boire le jus préparé à jeun chaque matin. Pour une récupération rapide, ajouter du poivre noir « Atikanli » dans le jus. Suivre ce remède une fois par jour pendant au moins deux semaines.

Remède au gingembre : Extraire le jus de 02 racines de gingembre. Mélanger une demi-cuillère à café de ce jus avec une cuillère à café de chaque jus de 03 feuilles menthe et jus de 01 citron. Ajouter une cuillère à soupe de miel. Consommer ce mélange trois ou quatre fois par jour pendant deux semaines.

par Elom AKAKPO

Toux sèche, toux grasse : remèdes naturels

La toux est une réaction, qui a pour but de nettoyer les voies respiratoires. Si la toux n'est pas forcément grave, elle n'est pas aussi normale. Elle annonce une attaque du poumon ou des voies respiratoires. Cela nécessite une consultation médicale qui peut aboutir à des examens en cas de gravité.



Image d'une femme en train de tousser

On note deux (2) formes de toux : la toux sèche et la toux grasse.

La toux sèche

La toux sèche provoque une irritation sans crachats translucides ou épaisses. Elle est souvent causée par un virus. La toux sèche découle aussi de certaines maladies dont le rhume. Les symptômes d'une toux sèche sont entre autres : **la fatigue, la gorge qui gratte, les douleurs à la poitrine quand on tousse.** Elle peut conduire à une insomnie car la toux sèche est souvent plus intense la nuit. Une toux peut être sèche au début et devenir grasse à la suite, selon le traitement appliqué.

La toux grasse

La toux grasse est caractérisée par la présence d'expectorations ou de crachats répétitifs, venant de la gorge ou des poumons. La toux grasse est provoquée par un virus ou une bactérie. Ses signes sont : les bronches produisent des sécrétions chargées de microbes, de pus, ou de particules fines qui sont évacuées par la toux.

Les conséquences de la toux

La toux peut réduire la qualité de vie quand elle conduit à l'insomnie du fait qu'on tousse à tout moment, surtout les nuits. Elle peut aussi perturber le cours normal des tâches quotidiennes ou de la vie professionnelle. La toux peut aussi dégrader l'état de santé,

par les difficultés respiratoires, le sang dans les crachats, ce qui doit conduire obligatoirement à une prise en charge médicale d'urgence.

Maladies et toux

Il y a plusieurs maladies plus ou moins graves qui s'annoncent par la toux : **un cancer bronchique, une insuffisance cardiaque, la coqueluche, la grippe.**

Recette contre la toux sèche : pour personne à partir de 15 ans. 2 cuillères de miel naturel + 3 citrons + 1 tasse d'eau chaude + 1 cuillère à café de la poudre de clou de girofle. À faire et boire matin, midi et soir avant 18 h. À prendre pendant 5 jours au moins.

Recette contre la toux grasse : 3 citrons + 6 ails. Couper les ails en petits morceaux, couper presser les citrons et laisser le zeste dans une tasse moyenne. Ajouter de l'eau bouillie jusqu'à la limite. Laisse infuser pendant 15 minutes. Filtrer et y ajouter 1 cuillère à café de miel naturel (facultatif). Boire matin. À prendre pendant 3 jours au moins.

Faire une infusion des feuilles d'eucalyptus et boire 1 tasse matin, midi et soir pendant 5 jours au moins.

Remède pour les deux toux : 2 cuillères de miel naturel + 2 cuillères à café de poudre de clou de girofle. Mélanger sans eau et prendre matin, midi et soir avant 18 h. Après chaque séance, boire à la suite une eau tiède.

Renforcer l'immunité : avoir les 3 repas



par Jean ELI

En ces périodes de poussière, il faut renforcer les défenses. Pour lutter contre les rhumes et autres virus saisonniers, commencer par veiller au contenu de l'assiette. Première règle : pour booster les défenses, ne sauter aucun repas, facteur synonyme de coup de fatigue à un moment ou à un autre de la journée. Soigner particulièrement

le petit-déjeuner, pour stimuler la dopamine. Y ajouter du pain complet et un fruit : orange, pamplemousse, ananas, riches en vitamine C. Les préférer entiers pour préserver les fibres et profiter de tous leurs bienfaits.

Des fibres, on en trouve aussi dans les légumes secs comme les haricots qu'on peut consommer en plat principal, en accompagnement. Miser évidemment sur les légumes au déjeuner comme au dîner. Au goûter, des fruits secs, une poignée d'amandes ou de noix, riches en fibres, toujours en acides gras essentiels (omega 3...). Enfin, s'hydrater régulièrement, 1,5 litre d'eau par jour. Ne pas négliger l'importance d'un sommeil réparateur et d'une activité physique régulière.

Rhume : recette pour soulager

Le rhume, rhinopharyngite ou rhinite est une infection sans gravité. Il ne dure que quelques jours avec des traitements simples. Certaines personnes, les enfants et surtout les bébés, sont exposées à des complications, pour lesquelles un avis médical s'impose. Ainsi, mieux vaut ne pas laisser traîner. Quels sont les symptômes du rhume ?



Image d'un homme souffrant du rhume

Le rhume est une inflammation des muqueuses d'origine allergique ou virale.

Plus de 100 virus différents peuvent causer un rhume. Le rhume est une infection du nez causée par un virus.

Le rhume se caractérise par des symptômes nasaux tels que **le nez qui coule ou rhinorrhée, le nez qui pique en cas d'allergie, l'obstruction nasale, ou le nez bouché avec perte de goût, les éternuements et parfois par des symptômes au niveau du pharynx, de type mal de gorge, surtout picotements dans la gorge, gorge qui pique, difficultés à avaler ; accompagnés de malaise général et quelquefois de fièvre lorsqu'il s'agit d'un rhume viral.**

Les symptômes apparaissent petit à petit, à l'inverse de la grippe, et durent pendant 3 à 7 jours.

Les complications du rhume sont rares : moins de 2 % des rhumes. La

complication principale chez l'adulte est la sinusite aiguë. Seulement 0,5 à 2 % des rhumes évoluent vers une sinusite.

Quels traitements ?

Le traitement vise essentiellement à rendre le rhume moins pénible en soulageant les symptômes.

Étant donné que le rhume est causé par un virus et non par une bactérie, les antibiotiques sont sans effet. Traditionnellement, plusieurs plantes servent à soulager les symptômes et à traiter le rhume.

Parmi celles-ci, on trouve l'eucalyptus, le gingembre, la menthe poivrée, le basilic « Esrou ».

Recette : Éplucher 1 à 2 morceaux de gingembre, puis râper le et les faire infuser dans de l'eau très chaude entre 5 et 10 minutes. Puis filtrer l'infusion. À boire 3 fois par jour.

L'IRM : qu'est-ce que c'est ?



L'imagerie par résonance magnétique ou IRM est une

technique ou un examen courant qui permet d'explorer avec précision l'intérieur du corps. On peut faire un examen d'IRM pour examiner différentes parties du corps et déterminer si on a certaines maladies, par exemple **diagnostiquer un cancer et en déterminer le stade, jusqu'à où le cancer s'est propagé, et aider à planifier le traitement. L'IRM est l'examen de référence pour les pathologies intracrâniennes : accident vasculaire ischémique, tumeurs, malformations, sclérose en plaques, maladies dégénératives du cerveau.** C'est aussi le cas pour les maladies de la moelle épinière.

L'IRM a trouvé une place importante pour l'analyse des maladies tumorales, inflammatoires ou dégénératives des os, des articulations, des muscles, des tendons et des cartilages. Aujourd'hui, les radiologues font aussi appel à l'IRM pour analyser des pathologies tumorales abdominales (foie, rein, pancréas, pelvis) et certaines

maladies de vaisseaux sanguins. b L'examen d'IRM est généralement effectué à l'hôpital ou dans un centre spécialisé en IRM, en consultation externe. **L'examen dure habituellement de 30 à 50 minutes, mais il peut prendre jusqu'à 2 heures selon la région ou la partie du corps à examiner.** Si une anesthésie générale est nécessaire, l'examen peut durer plus longtemps. L'IRM n'a pas recours à la radiation et on ne connaît aucun effet nuisible. Les résultats d'une IRM sont immédiats.

Le spécialiste analyse les images, puis livre son résultat au patient qui repart avec les images imprimées sur papier.

Comment l'IRM fonctionne-t-elle ?

L'IRM est un examen d'imagerie qui n'utilise pas de radioactivité mais le magnétisme. Son fonctionnement repose sur l'utilisation d'un aimant puissant qui va générer un champ magnétique qui a une action sur les atomes d'hydrogène contenus dans les tissus et fluides du corps. Le champ magnétique permet de détecter une onde venant de chaque atome du corps, dont la fréquence permet de le localiser. **Au Togo, il existe quelques centres hospitaliers qui offrent ce service.**

On peut citer, entre autres, le Centre d'imagerie de l'ATBEF, le Centre d'imagerie médicale de Lomé (CIMLO) sis dans l'enceinte de la Polyclinique Saint Joseph, le bloc IRM de la clinique Mère et Enfant.

Foire Made in Togo 2025 : clap de fin sur une édition riche en découvertes et en défis

La 6^e édition de la Foire Made in Togo a officiellement pris fin ce 10 août 2025 au Centre Togolais des Expositions et Foires de Lomé (CETEF). Lancée le 1^{er} août, cette vitrine du savoir-faire national a une fois de plus permis aux entrepreneurs togolais de présenter leurs produits, de tisser des liens commerciaux et de mettre en avant l'ingéniosité locale, dans un contexte marqué par un soutien renforcé du gouvernement aux exposants.



Le Directeur général du CETEF, Dr Alexandre de Souza, s'est félicité du bon déroulement de l'événement. « Cette édition a été exceptionnelle, dans un contexte particulier, puisque le gouvernement a renforcé cette année son soutien aux exposants. Nous avons enregistré une belle participation et organisé plusieurs activités, notamment des panels. Tout s'est déroulé comme prévu », a-t-il déclaré. Côté fréquentation, le pari de

battre le record de l'année dernière n'a pas été totalement atteint. « Nous sommes légèrement en dessous, mais rappelons que l'événement se prolonge aujourd'hui avec une autre animation », a précisé le directeur.

La parole aux exposants : entre visibilité et perspectives

Parmi les exposants, Nathalie Amemowoto, fondatrice de la marque Hérít Afric spécialisée dans les tisanes

à base de plantes ouest-africaines comme la citronnelle, le kinkeliba, le gingembre ou le bissap, participait pour la première fois à la Foire : « Participer à la Foire Made in Togo est une belle occasion pour nous. Notre mission est de valoriser le savoir-faire togolais. C'est un lieu unique pour échanger avec des visiteurs curieux, fidéliser des clients et nouer de précieux partenariats. »

Même son de cloche pour Grace'son, entreprise de transformation d'épices en poudre (gingembre, clous de girofle, cannelle) représentée par Kelvin. « C'est notre première fois également. Nous n'avons pas fait de recettes, mais nous avons touché quelques personnes. C'est la visibilité qui compte et nous pensons que dans les jours ou semaines à venir, nous aurons un retour sur investissement. Ici, on ne vend pas seulement des épices, on raconte des histoires : celles des cultivateurs, des recettes ancestrales et de notre identité culinaire. Les échanges avec les autres exposants et le public nourrissent aussi de nouvelles idées pour développer nos produits et viser l'exportation. »

Une clôture placée sous le signe du défi culinaire

En effet, si l'exposition a fermé ses portes ce soir, le Made in Togo continue à travers un événement inédit : le Guinness World Record du marathon culinaire, mené par une jeune cheffe togolaise,

Laurence Assignon, Responsable du restaurant « Les 2A ». « C'est pleinement dans l'esprit du Made in Togo : promouvoir la production locale, encourager nos talents et les accompagner vers l'excellence », a souligné Dr de Souza.

L'accueil de ce défi au CETEF s'inscrit dans la mission de l'institution. « Notre rôle est de mettre en lumière tout ce qui est fabriqué au Togo, qu'il s'agisse de produits, de savoir-faire ou de champions. »

Le directeur a également lancé un appel au public. « Quand vous achetez local ou que vous soutenez un événement comme celui-ci, vous contribuez à l'économie nationale. La cheffe a besoin de sentir le soutien du public pour résister à la fatigue et à la pression. »

Prochains rendez-vous

L'agenda du CETEF ne s'arrête pas là. Le Togo participera à l'Expo universelle d'Osaka 2025, du 13 avril au 13 octobre, avec trois journées phares dont 19 août, journée économique du Togo, 20 août, journée culturelle et 21 août, journée nationale. Pendant ces trois jours, le Togo sera au centre de l'attention à Osaka.

Enfin, le prochain grand événement au CETEF sera la 20^e Foire internationale de Lomé, du 28 novembre au 14 décembre 2025, marquant 40 ans d'existence. Les inscriptions pour les exposants sont déjà ouvertes sur e-fil.cetef.tg.

par Raymond DZAKPATA



CABINET
SECRETARIAT GENERAL
DIRECTION GENERALE DE L'ACTION SANITAIRE
DIRECTION DE LA PHARMACIE,
DU MEDICAMENT ET DES LABORATOIRES



COMMUNIQUE DU CNTS

Le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) informe la population que, du 15 au 30 août 2025, des collectes spéciales de sang se tiendront au CNTS de Lomé ainsi que dans les Postes de Collecte et de Distribution (PCD) de Kpalimé, Atakpamé, Afagnan et Tokoin.

Ces collectes visent à renforcer la disponibilité du sang pendant les grandes vacances et à venir à bout de la pénurie qui menace de nombreuses vies.

Le CNTS invite donc toutes les personnes en bonne santé, âgées de 18 à 60 ans, pesant au moins 50 Kgs à venir donner leur sang pour sauver des vies, notamment celles des enfants, des femmes enceintes, des dialysés, des drépanocytaires, des accidentés et des malades programmés pour une intervention chirurgicale.

Ensemble, faisons d'août un mois solidaire : je donne mon sang, je sauve des vies.

Pour plus d'informations, appelez gratuitement le N° Vert 8214.

La Direction



MSPH-CNTS 02 BP 20707 Lomé 2 Togo Email: info@cnts.tg Tél 22 21 64 30 N° Vert : 8214

Contact : +228 91 02 83 04

www.sante-education.tg





**AOÛT SOLIDAIRE
JE DONNE MON SANG,
JE SAUVE DES VIES**

DATE

CNTS & PCD

15 au 30 Août 2025



N° Vert: 8214

C.N.T.S.: 2 B.P. 20707, Lomé 2 Togo / Tel: (228) 22 31 64 30 / Fax: (228) 22 31 64 68 / cnts.lome@gmail.com
E-mail: infos.dondesangcnts@gmail.com / 368, Rue BIKOTIBA, non loin de EPP DOMASSESSÉ





**CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE
ANNEE 2025**

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



**INSCRIPTION
200 000 FCFA**

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



**CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES
EN PRESENTIEL ANNEE 2025**

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



**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



**CATALOGUE DES WEBINAIRES
ANNEE 2025**

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

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg