



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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

20 ans SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 832 du 10 Septembre 2025

5 infusions contre stress et dépression



3

INFUSIONS POUR SE SOULAGER DE SON ETAT D'ESPRIT

La dépression se soigne

4

Adolescence et idées suicidaires : signes d'alerte

5

Légumes à privilégier et à réduire après 60 ans

6

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.

20 SANTÉ EDUCATION

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

Vérifier la glycémie à jeun : pourquoi ?



Image d'une personne en train de prendre sa glycémie

La glycémie est le taux de glucose ou de sucre contenu dans le sang. La glycémie à jeun correspond au taux de sucre dans le sang le matin au réveil, suite à une période de 8 h sans manger.

La glycémie à jeun permet de gérer son diabète au quotidien et d'adapter, si besoin, ses doses d'insuline basale.

Pourquoi contrôler sa glycémie à jeun ?

Dans l'organisme, la régulation de la glycémie se fait grâce à un équilibre permanent entre différentes hormones. L'insuline, par exemple, une hormone produite par le pancréas, fait baisser la glycémie, tandis que le glucagon, l'adrénaline, l'hormone de croissance ou le cortisol la font augmenter.

L'alimentation, l'activité physique et le stress font également varier la glycémie.

S'il fonctionne correctement, le pancréas produit de l'insuline en fonction de la glycémie. Après un repas riche en glucides, la glycémie s'élève et stimule la libération d'insuline.

Cette hormone se fixe sur les membranes de certaines cellules, favorisant ainsi l'entrée du glucose dans les cellules et assurant la baisse de la glycémie.

Contrôler sa glycémie permet donc de savoir s'il y a un problème dans la production d'insuline ou au niveau des récepteurs de l'insuline.

Cela permet aussi de déterminer si le patient est atteint d'un diabète ou d'un trouble de la régulation du glucose, d'autant que le diabète est une pathologie silencieuse.

Quelle est la glycémie à jeun normale ?

À jeun, une glycémie dite « normale » doit être comprise entre 0,70 et 1 gramme de glucose par litre de sang. Jusqu'à deux heures après le repas, la glycémie peut s'élever jusqu'à 1,4 g/L. On parle de diabète lorsque cette valeur dépasse les 1,26 g/L à jeun et avec au moins deux contrôles de la glycémie.

par Raymond DZAKPATA

ils ont dit...



Dr Dieudonné Kambou,
Urologue Andrologue au Centre Hospitalier Universitaire Yalgado Ouédraogo (Burkina Faso)

«Le plaisir chez l'homme n'est pas forcément influencé par la taille du pénis. Même si le pénis d'un homme est plus petit que la moyenne, il peut vivre une vie sexuelle épanouissante. La dimension du pénis ne joue pas un rôle essentiel dans la satisfaction sexuelle. Ce qui est réellement important, c'est l'affection, le respect et la complicité au sein du couple. Même si la taille peut avoir un impact sur le plaisir des femmes en ce qui concerne le contact et le volume, l'amour, le désir et la communication jouent un rôle bien plus crucial dans une relation sexuelle épanouissante. La majorité des hommes qui se plaignent de la taille de leur sexe ont en fait des pénis de taille tout à fait normale.

Ces inquiétudes sont fréquemment motivées par des fantasmes infondés, qui peuvent être amplifiés par l'exposition à des images idéalisées dans la pornographie....»

PHARMACIES DE GARDE DU 08/09/25 au 15/09/25

BOULEVARD HANOUKOPE	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
CRISTAL	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
OCAM	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
BE-KPEHENOU	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ADJOLO	Boulevard Félix HOUPHOUËT - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
JUSTINE	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
AGBEGNIGAN	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
CAMPUS	Tokoin Ramco - Gbadago, Av. de la Libération	96 77 33 33
BAH	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
CITRUS	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
ISIS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
YEM-BLA	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
FRATERNITE	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
APOTHEKA	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
UNION	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Keguè	70 44 33 33
LE PROGRES	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LA RUCHE	Grd contournement, face EPPL Universelle	96 80 10 00
ADIDOGOME	Attiégou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
SILOE	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
ACTUELLE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	90 80 26 39
SEGBE	Route de Ségbé; quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
WASTINE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
DJIDJOLE	Adidogome logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
ST JOSEPH	DJIDJOLE	93 93 99 27
VIGEUR	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
MILLENAIRE	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
DIEUDONNE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
OSSAN	AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP	79 98 33 33
APOLLON	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
YESHUA	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	93 50 42 55
CLEMENCE	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE	98 77 21 53
ST MICHEL	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
ST ESPRIT	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
TAKOE	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
EL NOUR	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
ASSURANCE	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
EMMAÜS	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
CHARITE	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
SATIS	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
DENIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
GANFAT	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
ZOPOMAHE	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
EL-SALI	ZOPOMAHE, sur la route Zossimé - Sanguera	96 28 34 10
OBSERVANCE	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
M'BA	SOGBOSSITO, en face de la station Total Energies	70 74 22 22
TRIOMPHE	Agoè-Légbassito. Route de Mission Tové	99 76 81 81
VERONIQUE	Quartier Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	91 00 11 91
LE DESTIN	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie D'Avépozo	92 03 40 40
LA PATIENCE	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
SAINT PIO	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	96 12 26 06
	KLOBATEME, non loin du CMS Klobatémé	93 40 40 40

5 infusions contre tristesse, stress et dépression

Santé Astuces

Le stress est un problème de santé courant qui affecte de nombreuses personnes. Heureusement, il existe des plantes aux propriétés médicinales qui aident à maintenir un esprit calme et une humeur positive. Voici cinq infusions qui peuvent aider à maintenir une bonne humeur.



Image d'une tisane à base de persil

Dans notre société actuelle, le stress est devenu un compagnon quotidien. Pourtant, gérer son stress est essentiel pour préserver la santé physique et mentale. Parmi les solutions naturelles pour lutter contre le stress, les tisanes occupent une place de choix.

Tisane de feuilles de moringa

Le moringa est riche en magnésium, un minéral essentiel pour la régulation du système nerveux.

Il aide à lutter contre la fatigue mentale et le stress chronique.

La feuille de moringa contient aussi des antioxydants, dont la quercétine et la vitamine C, qui aident à réduire l'inflammation et les effets néfastes des radicaux libres, souvent aggravés par le stress. Une étude de 2012, publiée dans le «*Journal of Ethnopharmacology*», a mis en

lumière les effets positifs du moringa sur le système nerveux en démontrant que ses composants bioactifs, notamment les polyphénols et les flavonoïdes, favorisent une réduction de l'anxiété.

Recette : Prendre 10 feuilles de moringa séchées avec ½ litre d'eau potable. Mettre les feuilles dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer et boire deux fois par jour (matin et soir).

Tisane de Bissap

Le bissap, extrait de la fleur d'hibiscus, est une boisson populaire à travers le continent africain, notamment en Afrique de l'Ouest.

Cette tisane acidulée possède des propriétés relaxantes, parfaites pour calmer l'esprit après une journée stressante. Le bissap est riche en

antioxydants qui aident à protéger le corps contre les effets négatifs du stress.

Cette boisson diminue la tension artérielle, un effet souvent associé à la réduction de l'anxiété. Une étude de 2010, publiée dans le «*Journal of Advanced Pharmaceutical Technology & Research*», a démontré l'efficacité de l'hibiscus pour réduire les niveaux de stress oxydatif, un facteur clé dans la gestion du stress et de l'anxiété.

Recette : Faire bouillir une poignée de fleurs d'hibiscus (bissap) séchées et une racine de gingembre dans 1 litre d'eau pendant 10 à 15 minutes. Filtrer, ajouter du miel et boire frais ou chaud.

Infusion de feuilles de baobab

Les feuilles de baobab sont une source naturelle de potassium, pour réguler l'activité nerveuse et musculaire.

Le potassium aide à équilibrer les signaux électriques dans le cerveau, réduisant ainsi les symptômes d'anxiété et de stress. En favorisant la relaxation musculaire, il diminue également les tensions physiques souvent associées au stress.

Le baobab est exceptionnellement riche en vitamine C, un puissant antioxydant qui aide à renforcer le système immunitaire et à réduire l'inflammation dans le corps, un facteur souvent lié au stress chronique. Les feuilles de baobab peuvent se consommer en tant que sauces.

Thé de kinkeliba

Le kinkeliba est riche en antioxydants, notamment les flavonoïdes et les polyphénols, qui jouent un rôle clé dans la protection des cellules contre les dommages causés par le stress.

Ce type de stress, déclenché par des radicaux libres, peut accélérer le vieillissement cellulaire et contribuer à

des états de fatigue mentale et physique.

En neutralisant ces radicaux libres, le kinkeliba aide à réduire les effets néfastes du stress et à favoriser la régénération cellulaire.

Les flavonoïdes, présents en grande quantité dans le kinkeliba, sont réputés pour leurs propriétés relaxantes. Ces composés aident à apaiser l'esprit et à calmer le système nerveux, réduisant ainsi les symptômes d'anxiété et de stress. Ils agissent comme des sédatifs naturels légers, facilitant la relaxation mentale après une journée stressante.

Des recherches publiées dans le «*Journal of Ethnopharmacology*» ont montré que les feuilles de kinkeliba possèdent des propriétés relaxantes grâce à leur teneur en flavonoïdes, agissant efficacement contre l'anxiété légère et le stress oxydatif.

Recette : Infuser une poignée de feuilles de kinkeliba séchées dans de l'eau bouillante pendant environ 15 minutes. Filtrer avant de boire.

Tisane de feuilles de basilic africain

Le basilic africain, ou «*esrou*», est une herbe aromatique aux propriétés adaptogènes. Ce qui signifie qu'elle aide le corps à s'adapter au stress. Il possède des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes qui aident à calmer le système nerveux et à améliorer l'humeur.

Cette plante contient également des composés bioactifs qui aident à réguler le cortisol, réduisant ainsi les symptômes de stress et d'anxiété.

Recette : Faire infuser 5 à 10 feuilles fraîches ou séchées de basilic africain dans 1 l d'eau chaude pendant 10 minutes. Boire tiède 2 fois dans la journée (matin et soir).

par Raymond DZAKPATA

Le mal de vivre : gestes simples pour aller mieux

Santé Bien-Etre

La vie confronte parfois chacun à des défis, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs. Ces épreuves peuvent entraîner un sentiment de mal de vivre, une impression de ne pas être bien dans sa peau ou dans son existence. Parfois, ce malaise surgit même quand tout semble aller «*normalement*». Dans de tels moments, il est essentiel de rappeler que personne n'est seul face à ce ressenti et qu'il existe des moyens concrets pour stabiliser son humeur, nourrir l'espoir et retrouver un équilibre.

Un mal de vivre peut avoir plusieurs origines.

On peut, par exemple, traverser des difficultés personnelles temporaires (intimidation, conflit familial, rupture amoureuse, pression financière, deuil, etc.) ; des troubles de santé mentale comme l'anxiété ou la dépression ; des expériences traumatisantes vécues dans le passé, notamment durant l'enfance, et qui continuent d'affecter le présent.

Il arrive aussi qu'on ressente un mal-être sans pouvoir en identifier la cause apparente. Bien souvent, ce mal de vivre résulte d'une combinaison de plusieurs facteurs.

Être à l'écoute de ses sentiments

Lorsqu'on se surprend souvent à dire «*je ne me sens pas bien*» ou que l'on vit une souffrance persistante, il est important de ne pas ignorer ces signaux. Reconnaître ses émotions, même négatives, constitue la première étape.

On peut traverser des moments passagers de fatigue morale ou d'abattement, cela fait partie de l'expérience humaine. Mais lorsque ces ressentis durent ou qu'ils deviennent trop lourds à porter, il faut se rappeler que ce n'est pas anodin.

Quels sont les signes d'un mal de vivre ?

Un mal-être peut se manifester par différents indices, parmi lesquels on peut remarquer une mauvaise humeur qui perdure ; une impression de déconnexion avec soi-même ou avec les autres ; une perte d'intérêt pour ses activités habituelles ; des troubles du sommeil ou de l'alimentation ; une fatigue intense ou un sentiment d'apathie ; du désespoir ou une souffrance persistante ; dans certains cas, des idées suicidaires.

Être attentif à ces signes permet de mieux comprendre ce que l'on vit et de reconnaître qu'un soutien peut être nécessaire.

Gestes simples pour aller mieux

Il existe des gestes simples que chacun peut mettre en place au quotidien pour reprendre confiance et rétablir un certain équilibre.

On parle de stratégies d'autogestion, que l'on peut intégrer progressivement à son mode de vie.

Sur le plan physique, il faut maintenir une bonne hygiène de sommeil, pratiquer une activité sportive que l'on apprécie, manger de façon équilibrée, s'offrir des moments relaxants (écouter



Image d'un homme ressentant le mal de vivre

de la musique, marcher, faire des jeux ludiques en famille ou avec ses amis).

Dans la routine quotidienne, il faut établir une liste de petites choses à accomplir, s'accorder des activités dans lesquelles on se sent compétent, se fixer des objectifs réalistes et atteignables.

Pour mieux faire face aux difficultés, travailler sur la façon dont on se parle à soi-même, apprendre à repérer les signes d'une rechute.

Dans les relations sociales, il faut rester en lien avec des personnes bienveillantes, faire du bénévolat pour aider et se sentir utile.

Pour nourrir l'espoir, il faut s'inspirer de phrases motivantes ou positives, cultiver la gratitude en valorisant les petites joies du quotidien, se réserver du temps pour

les activités qui font réellement du bien. Chaque personne est unique.

On peut donc explorer différentes stratégies afin de découvrir celles qui correspondent le mieux à sa personnalité et à ses besoins.

Quand faut-il s'inquiéter ?

Un mal de vivre qui s'installe au quotidien ou dont l'intensité devient trop grande doit être pris au sérieux. Dans ces cas-là, il est important de ne pas rester seul et de chercher du soutien. On peut contacter un professionnel de santé. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse, c'est une étape vers la guérison.

par Raymond DZAKPATA

Source: «*Mental Health Foundation*»

Quand un proche fait une tentative de suicide : soutenir

Découvrir qu'un proche a fait une tentative de suicide peut constituer une épreuve bouleversante. Face à une telle situation, on peut ressentir une multitude d'émotions et avoir diverses réactions : le choc, la peur, l'incompréhension ou encore la colère. Personne n'est véritablement préparé à affronter un tel événement, mais il est possible d'apprendre à mieux le comprendre et à trouver des repères pour apporter du soutien, tout en prenant soin de soi.



Image d'un proche en train de soutenir un ami

Lorsqu'une tentative de suicide survient dans l'entourage, on se surprend parfois à ressentir des émotions contradictoires.

On peut se dire, «comment a-t-il ou elle put faire cela ?», «il vaut mieux garder cela secret.», «n'a-t-on pas assez aimé, écouté, soutenu ? Qu'aurait-on pu faire différemment ?», «Et si la personne recommençait ?», «Si on fait semblant que cela n'est pas arrivé, peut-être que cela disparaîtra.», «C'était sûrement juste pour attirer l'attention.», «Quelqu'un d'autre peut s'en occuper, ce n'est pas mon problème.»

Il est essentiel de se rappeler que la responsabilité d'un tel geste ne repose pas sur les épaules des proches. Chacun fait de son mieux avec les informations et les moyens dont il dispose.

Trouver les bons mots pour soutenir

Souvent, on se sent démuni face à une personne qui a tenté de mettre fin à ses jours.

On redoute de dire la mauvaise chose, de blesser ou de fragiliser davantage. Pourtant, un mot, une

attitude bienveillante peuvent ouvrir un espace de sécurité et de confiance.

On peut dire par exemple, « Je suis désolé que tu aies traversé une telle souffrance. Je suis heureux que tu sois encore là. », « Je suis là pour toi. Tu peux me parler si tu en as besoin. », « Dis-moi ce que je peux faire pour te soutenir. » L'essentiel est d'exprimer une présence, une disponibilité, une volonté de comprendre sans juger.

Réactions à éviter

Certaines attitudes risquent de fermer le dialogue ou de renforcer la souffrance de la personne.

On gagnerait à éviter de paniquer et de dramatiser, d'insulter ou critiquer, de minimiser ou moraliser, d'ignorer ou abandonner, de culpabiliser la personne (« Comment as-tu pu me faire ça ? »), de simplifier le problème en proposant des solutions rapides (« Il suffit de prendre des médicaments »).

Apporter un soutien adapté

Une tentative de suicide n'efface pas le besoin fondamental d'être entendu, reconnu et accompagné. Chacun peut contribuer, à son niveau, à offrir un soutien essentiel.

On peut se rendre disponible et favoriser un climat de confiance.

On peut aider à explorer les émotions, sans chercher immédiatement des solutions.

On peut encourager la mise en place de petits pas concrets pour aller mieux. On peut sécuriser l'environnement en retirant les moyens potentiels

d'un nouveau passage à l'acte.

On peut impliquer d'autres proches pour partager la charge émotionnelle.

Encourager le recours à des professionnels tels que les médecins, les psychologues.

Parler de la tentative avec d'autres

Aborder le sujet peut sembler difficile, car le suicide reste tabou dans nos communautés. On peut craindre le jugement ou la stigmatisation. Pourtant, chacun est libre de choisir à qui parler et ce qu'il souhaite dire.

Une réponse simple comme, «Oui, c'est une période difficile, mais nous faisons de notre mieux pour l'accompagner.» peut suffire.

Prendre soin de soi en tant que proche

Soutenir quelqu'un qui a fait une tentative de suicide peut être épuisant. On ne peut pas veiller jour et nuit ni porter seul tout le poids de la situation.

Il est donc nécessaire de préserver sa propre santé. On peut chercher du soutien auprès d'amis ou de membres de la famille.

Consulter soi-même un professionnel pour exprimer ses émotions. On peut accepter ses limites et reconnaître que personne ne peut tout contrôler. Prendre soin de soi n'est pas un signe d'égoïsme, mais une condition pour continuer à être présent auprès de son proche.

par Raymond DZAKPATA

Source : « suicide.ca »

La dépression se soigne

Le rythme de vie effréné et la volonté de performer peuvent mener à un épuisement certain. Pire encore, si d'autres facteurs sont présents, cet état d'esprit peut se transformer en dépression.

Personne n'est à l'abri de cette maladie bien réelle qui fait mal, qui affecte l'esprit et le corps, et qui touche aussi les proches.

Pourquoi la dépression survient-elle ?

La cause la plus probable de la dépression est sans contredit «un déséquilibre de certaines substances chimiques présentes dans notre cerveau, qui agissent comme des messagers. D'autres facteurs peuvent contribuer à déclencher la dépression, tels que l'hérédité, la maladie, le stress, l'abus de drogues ou d'alcool et la survenue d'événements marquants», explique Pr Kolou S. Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/ Psychiatrie au CHU Campus de Lomé.

Cela étant, il est clair que le traitement idéal sera la combinaison de médicaments antidépresseurs et d'une psychothérapie personnalisée.

Le médecin procède avant tout à l'élimination ou au diagnostic de maladies concomitantes. D'après Pr Valentin Charles Dassa, Stress Counselor/Psychiatrie, «la dépression est la plus soignable des maladies mentales. Une fois le diagnostic et le degré de la dépression confirmés, le médecin établira un plan de traitement en fonction des symptômes et de l'état ».

La thérapie médicamenteuse

«Les antidépresseurs sont des médicaments qui agissent en rétablissant l'équilibre entre les différents messagers chimiques présents dans le cerveau. Ils sont classés en

fonction de la substance sur laquelle ils ont une influence afin de normaliser l'humeur », souligne le spécialiste.

En termes clairs, on tente de protéger et même de faire augmenter la quantité de « messagers du bonheur » présents dans le cerveau.

Loin d'être un signe de faiblesse, l'usage d'antidépresseurs représente plutôt un outil primordial dans la lutte contre la dépression. Ces médicaments sont conçus pour éliminer les symptômes dépressifs et permettront de reprendre les activités et retrouver l'état normal plus rapidement. « Les antidépresseurs peuvent entraîner des effets secondaires entre autres : sécheresse de la bouche, insomnie ou somnolence, nausées, vomissements, diarrhées, maux de tête, baisse de la libido. Ces malaises sont souvent transitoires et il existe différentes façons d'y remédier. Toutefois, si on est inquiet ou si on a des questions, consulter le médecin », informe le psychiatre. Il pourra informer et aider à trouver des moyens de minimiser les effets indésirables, ou proposer des alternatives de traitement.

La fidélité au traitement : un enjeu important

L'adhésion au traitement est un concept primordial qui, consiste à être fidèle au traitement proposé par le professionnel de la santé et à y prendre part activement.

Pour Pr Dassa, cette notion est particulièrement importante dans le traitement de la dépression, puisqu'un délai de quelques semaines est nécessaire avant de percevoir les effets bénéfiques des antidépresseurs. Il se peut également que l'on doive essayer différents produits et même des associations de médicaments avant de trouver



Image d'un spécialiste en train d'accompagner un jeune déprimé

le traitement qui convient. « Prendre les médicaments tous les jours, et non seulement quand on se sent le plus mal. L'effet maximal apparaîtra après une prise régulière et quotidienne. Ensuite, afin d'éviter les rechutes, on doit prendre les antidépresseurs pendant plusieurs mois, même si on se sent mieux, et ne jamais arrêter le traitement de façon brusque », conseille Pr Charles Dassa.

« Ne jamais interrompre le traitement sans avoir discuté auparavant avec le médecin. S'il s'avère que de cesser le médicament est approprié, il indiquera comment faire pour ne pas subir les désagréments d'un sevrage trop rapide », poursuit-il.

Favoriser le retour à l'équilibre

La psychothérapie est une partie intégrante du traitement de la dépression. Elle a l'avantage de faire participer la personne à sa guérison, en lui permettant de bien connaître sa maladie et les différentes stratégies possibles pour favoriser le retour à l'équilibre.

Plusieurs ressources d'aide sont disponibles; le médecin peut orienter à ce sujet.

Étant donné que la guérison sera

d'autant plus rapide si on y prend part activement, voici quelques approches à adopter en soutien au traitement: « se relaxer et apprendre à gérer le stress, maintenir de bonnes habitudes de sommeil, bouger et faire du sport pour faire augmenter tout naturellement les messagers chimiques responsables du bien-être, lire, se faire masser, adopter une alimentation équilibrée et riche en oméga-3, profiter du beau temps », recommande le psychiatre.

Vivre avec la dépression

La dépression est un problème de santé bien réel et qui peut avoir des conséquences importantes sur la vie d'une personne. « Ne pas rester seul et s'entourer de gens désireux d'apporter leur aide. Le soutien est le meilleur allié. Surtout, être patient, puisque la guérison demande du temps », conseille Pr Dassa.

« Avec le rythme de vie rapide, il peut être facile d'oublier de faire attention à la santé mentale. Ne pas négliger de prendre soin de celle-ci tout autant que de la santé physique. Prendre du temps pour soi et le bonheur », ajoute-t-il. Après tout, la santé, c'est aussi d'avoir un esprit sain dans un corps sain.

Détecter les signes avant-coureurs du suicide

Les personnes qui pensent au suicide envoient souvent des signaux, même si ceux-ci peuvent paraître discrets ou difficiles à interpréter. Ces signes avant-coureurs constituent des indicateurs importants qu'une personne peut envisager de mettre fin à ses jours.



Image des crevettes

Il est important d'être attentif aux manifestations, ce qui peut permettre d'intervenir à temps et de sauver une vie. Certaines phrases peuvent traduire une détresse profonde. Elles peuvent être exprimées de façon explicite, par exemple : « Je veux me suicider », « Je vais me tuer », « Je n'ai plus le goût de vivre ». Mais parfois, elles prennent la forme de messages indirects tels que « Vous seriez bien mieux sans moi », « Bientôt, vous allez avoir la paix », « Je vais débarrasser le plancher ».

Indices émotionnels

L'état émotionnel d'une personne peut révéler une souffrance intérieure. On peut observer des symptômes de dépression persistants, une irritabilité et des changements soudains d'humeur, une manifestation de colère ou d'anxiété, des idées fausses, comme la croyance que tout le monde lui veut du mal.

Indices comportementaux

Les comportements du quotidien

peuvent aussi alerter. On peut observer chez cette personne un isolement progressif ou une rupture avec ses proches, des changements inhabituels d'attitude, une distribution d'objets personnels, une rédaction d'une lettre exprimant le désir de mourir, une apparence négligée, une perte d'intérêt pour soi, un retour soudain au calme après une période de grande détresse (signe que la personne peut avoir pris sa décision).

Indices cognitifs

La manière de penser et de s'exprimer peut-être perturbée. Il y a, par exemple, la difficulté à se concentrer, le langage confus ou incohérent, la rumination constante de ses problèmes, la perte de motivation et d'espoir, les troubles de mémoire. Lorsqu'une personne présente plusieurs de ces indices, il est plus que nécessaire de lui tendre la main. De l'écouter sans jugement et de l'orienter vers un médecin ou un psychologue.

Source : « suicide.ca »

Danser pour prendre soin de sa santé mentale



Dans l'étude « La danse pourrait être plus efficace que d'autres exercices pour améliorer la santé mentale » (2024), les chercheurs ont analysé les données de près de 1 300 participants, de tous âges et de diverses conditions de santé, allant des individus en bonne santé aux patients atteints de maladies chroniques telles que la fibromyalgie, la maladie de Parkinson ou l'insuffisance cardiaque. Les résultats ont été sans équivoque : la danse s'est avérée être plus efficace, que d'autres formes

d'activité physique pour améliorer une série de résultats psychologiques et cognitifs. L'apprentissage de séquences de danse peut stimuler la cognition, la danse en couple ou en groupe peut favoriser les interactions sociales, et l'aspect artistique peut améliorer le bien-être psychologique. Les bienfaits de la danse sur la santé mentale sont nombreux et variés. En plus d'améliorer le bien-être émotionnel et de réduire les symptômes de la dépression, la danse semble également renforcer la motivation, la cognition sociale et certains aspects de la mémoire. Que ce soit par le biais de mouvements rythmés, de rencontres sociales ou d'expression artistique, la danse offre une multitude de bienfaits pour le corps et l'esprit, faisant d'elle bien plus qu'une simple activité récréative.

www.sante-education.tg

Adolescence et idées suicidaires : signes d'alerte

L'adolescence constitue une période de transition importante, marquée par des bouleversements physiques, émotionnels et sociaux. Pour certains jeunes, ces changements s'accompagnent de difficultés qui peuvent être vécues avec une grande intensité. Lorsqu'elles deviennent trop lourdes, elles peuvent entraîner de la détresse psychologique et, parfois, des idées suicidaires.



Image d'un parent en train de soutenir son enfant

Pour prévenir un passage à l'acte, il importe de reconnaître les facteurs de risque et les signes avant-coureurs afin d'agir rapidement et de manière adaptée.

Difficultés pouvant mener à des idées suicidaires

Les idées suicidaires ne proviennent jamais d'une seule cause. Elles sont souvent liées à une accumulation de difficultés. On peut notamment observer que l'adolescent vit une situation éprouvante (intimidation, conflits familiaux, rupture amoureuse), a subi des traumatismes dans le passé, souffre de troubles de santé mentale, a déjà fait une tentative de suicide, est affecté par le suicide d'une personne de son entourage, ou encore présente des problèmes de consommation de drogues ou d'alcool. Ces exemples ne sont pas exhaustifs. D'autres facteurs peuvent également fragiliser un jeune.

Signes indiquant des idées suicidaires

Un adolescent en détresse émet souvent des signaux, parfois explicites, parfois plus subtils. Les repérer est essentiel. Les messages directs : on entend des propos tels que « Je veux me suicider », « Je serais mieux mort », « J'ai des idées noires ». Les messages indirects : on perçoit des phrases comme « La vie ne vaut plus la peine », « Vous seriez mieux sans moi », « J'ai trouvé la solution à mes problèmes ». Les signes sur les réseaux sociaux : on remarque des publications, des commentaires ou des partages portant sur la mort, le désespoir ou le suicide. Les changements de comportements : on observe par exemple une baisse des résultats scolaires ou un désengagement en classe, une consommation excessive de substances, des comportements d'automutilation, des troubles du sommeil ou de l'alimentation,

une négligence de l'hygiène personnelle, un intérêt pour la mort ou les moyens de se suicider, des dons soudains d'objets précieux.

L'isolement : on constate une coupure des relations sociales, un désintérêt pour les activités habituelles, une recherche de solitude persistante.

Les indices émotionnels : on note une tristesse profonde ou des symptômes dépressifs, de l'anxiété ou de l'irritabilité, une faible estime de soi, une alternance d'humeurs ou, au contraire, une absence d'émotions.

Un signe à surveiller de près : si le jeune paraît soudainement très enjoué à la suite d'une période où il était déprimé. Et ce sans raison apparente ou sans que rien n'ait changé dans sa situation difficile, il peut s'agir d'un autre signe qui montre qu'il ou elle a trouvé que le suicide est la façon de mettre un terme à ses souffrances. Il faut donc être vigilant à un tel regain d'énergie.

Que faire si l'on remarque ces signes ?

Même si la présence de ces signes ne signifie pas automatiquement qu'un adolescent souhaite mourir, il est essentiel de les prendre au sérieux. Le dialogue reste l'outil le plus puissant. Aborder directement la question : demander calmement à l'adolescent s'il pense au suicide. Contrairement à une idée reçue, poser la question n'augmente pas le risque. Cela peut au contraire ouvrir une porte à l'expression de sa souffrance. Écouter sans juger : accueillir ses propos sans minimiser ni dramatiser. Offrir son soutien : rappeler que l'on est présent et qu'il existe des solutions. Renforcer le filet de sécurité : impliquer d'autres proches de confiance, sécuriser l'environnement (éloigner les moyens de passage à l'acte). Chercher de l'aide professionnelle : il ne faut pas hésiter à contacter un médecin, un psychologue.

Source : « infosuicide.org »


**Prenez soin de votre
santé au quotidien**

Arachide: prévenir maladies cardiovasculaires



Image des arachides

Au Togo, les populations utilisent les arachides pour faire de la moutarde, un bon sédatif pour les maladies cardiovasculaires et en extraire l'huile végétale sans oméga-3. L'arachide est un grand antioxydant. Consommée crue, fraîche ou sèche ou rôtie à sec, elle est une excellente source des vitamines B3, B1, B5, B6, B9, E, de zinc, de manganèse, de cuivre, de phosphore, de magnésium, de potassium, de fer, de sélénium et de fibres alimentaires.

Maladies cardiovasculaires

Une étude clinique sur l'effet d'une consommation régulière d'arachides a démontré une amélioration de plusieurs paramètres sanguins favorables à la santé cardiovasculaire, tels que les concentrations sanguines de magnésium, de folate, de vitamine E, de cuivre et d'arginine. Par ailleurs, les matières grasses de l'arachide sont principalement de bons gras pour la santé cardiovasculaire. De plus, l'arachide contient des phytostérols qui réduisent le taux de mauvaises graisses.

Gérer le diabète de type 2

Une vaste étude épidémiologique a démontré que la consommation fréquente de beurre d'arachide est associée à un risque plus faible de développer un diabète de type 2 chez la femme grâce aux fibres et au magnésium, deux éléments considérés bénéfiques dans la prévention du diabète.

Réduire les calculs biliaires

Des études épidémiologiques ont montré que la consommation

régulière d'arachide diminue le risque de calculs biliaires chez l'homme et le risque d'ablation de la vésicule biliaire chez la femme.

Ces effets sont attribuables aux divers composés bénéfiques des lipides sanguins, tels que les bons gras, les fibres alimentaires, les phytostérols ou encore le magnésium.

Favoriser la croissance

L'arachide peut être consommée sous forme rôtie, en beurre. Mais crue, elle est mal digérée et certaines variétés peuvent présenter un goût désagréable.

À cause de ses acides aminés, elle est recommandée pour les enfants en pleine croissance et pour ceux qui souffrent de malnutrition.

Précautions

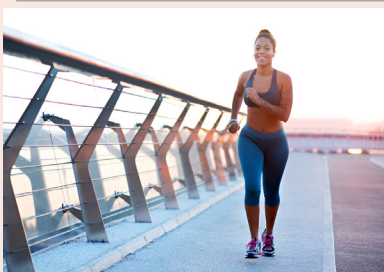
L'arachide fait partie de la liste des principaux allergènes. **Les personnes allergiques doivent éliminer la consommation de l'arachide et de l'huile d'arachide puisqu'elles contiennent des particules de protéines, qui sont la cause de l'allergie.**

Certaines personnes qui ont des récidives de calculs rénaux (lithiases urinaires) doivent éliminer de leur alimentation la consommation de l'arachide car elle contient les oxalates, un composé antipathique. Par ailleurs, il est conseillé d'éviter la consommation d'arachide tachée, noircie, rance ou moisie qui peut être contaminée par une moisissure qui produit une toxine cancérigène appelée aflatoxine.

Par Raymond DZAKPATA

Source : « Passeport Santé »

Conseils pour bien entretenir les muscles



Faire régulièrement de l'exercice. Si on fournit un effort important et soudain alors qu'on n'est habitué qu'aux « promenades de santé », le risque de douleur musculaire sera très élevé. Faire des étirements avant le sport. Ne pas oublier pas d'en faire également en fin d'exercice. Ne pas répéter un mouvement

inhabituel ou éprouvant sur une longue période de temps.

Veiller à adopter une position de travail adéquate. Ménager les muscles lorsqu'on est fatigué.

Renforcer éventuellement les muscles à titre préventif en faisant de la musculation. Soutenir les parties du corps qui ont déjà été blessées par le passé.

Utiliser par exemple un bandage ou une ceinture de soutien. Ne pas soulever de charge en courbant le dos. Maintenir le dos droit et fléchir les genoux.

Après deux heures de travail devant un écran d'ordinateur, faire 15 minutes de pause.

Par Jean ELI

Excès de gaz intestinaux : causes et symptômes

Une présence excessive de gaz intestinaux dans le côlon est appelée l'aérocolie. Ce phénomène est dû non seulement à une surproduction de gaz, mais aussi à un problème de transit et d'élimination. En moyenne, chaque individu produit entre 0,5 et 1,5 litre de gaz par jour, une quantité normale qui peut devenir problématique lorsqu'elle est mal tolérée ou trop importante.



Image d'une femme souffrant de constipation

La surproduction de gaz entraîne une distension intestinale, responsable d'un inconfort parfois majeur. **Les signes les plus fréquents sont l'émission répétée de flatulences, souvent mal vécue socialement, une sensation de ballonnement avec un abdomen gonflé, des douleurs abdominales, d'intensité variable selon les personnes, allant de simples gênes à de véritables crampes douloureuses.**

Ces symptômes, bien que bénins dans la majorité des cas, peuvent altérer la qualité de vie s'ils sont persistants.

Causes

Les ballonnements trouvent leur origine dans divers mécanismes, souvent liés à l'alimentation et au transit intestinal. **Parmi les principales causes, on retrouve la consommation d'aliments particulièrement fermentescibles tels que le chou, les choux, les haricots blancs, les pommes, les fruits à noyau ou encore certaines crudités.**

L'ingestion excessive de boissons gazeuses ou de chewing-gums « sans sucre » contenant du sorbitol,

qui favorise la production de gaz.

Ces gaz peuvent être causés par un ralentissement du transit ou un épisode de constipation, qui allonge le temps de fermentation des aliments dans l'intestin, ou encore le syndrome de l'intestin irritable, où la sensibilité digestive amplifie les effets de la fermentation.

Ces facteurs expliquent pourquoi certaines personnes sont plus sujettes aux ballonnements que d'autres.

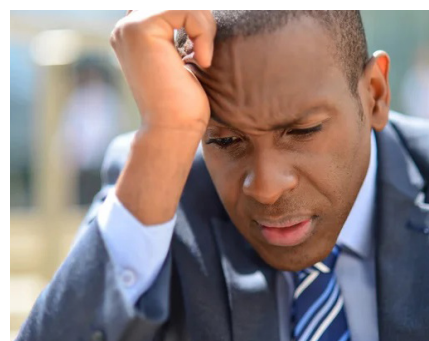
Quelle est la durée d'une aérocolie ?

Dans la plupart des cas, l'aérocolie ne dure pas plus de deux à trois mois, à condition d'adopter des mesures adaptées, notamment sur le plan alimentaire. Cependant, si les symptômes persistent au-delà de cette période, une consultation médicale s'impose afin d'écarter toute pathologie sous-jacente et de réaliser, si besoin, des examens complémentaires.

Dans notre prochaine parution, nous aborderons les traitements pour soulager l'aérocolie et alimentation à privilégier.

par Esther KOLANI

Briser le masque de la performance masculine



hormones de stress. **Pleurer n'est donc pas un signe de faiblesse, mais un processus biologique de guérison. Pourtant, on enseigne encore aux garçons à réprimer leurs émotions, créant des adultes incapables de gérer la douleur autrement que par la colère ou le silence.**

Repenser la masculinité

Etre un homme équilibré, ce n'est pas seulement être un « guerrier » mais aussi un nourrisseur, un guérisseur et un ami.

Les attributs de tendresse et de compassion doivent être valorisés au même titre que la force et la combativité.

Les hommes méritent de se libérer du masque de la performance et d'apprendre à être simplement eux-mêmes. En cultivant une masculinité complète, force et vulnérabilité réunies, ils peuvent non seulement guérir intérieurement. Mais aussi bâtir des familles et des communautés plus saines.

L'importance de l'expression émotionnelle

Des décennies de recherche, notamment celles du Dr. William Frey, montrent que les larmes libèrent des

Expert : « **Jason Wilson, auteur et fondateur du programme de mentorat The Cave of Adullam** »

par Raymond DZAKPATA

Le Marché de l'alimentation, du Bien-Etre et de la Santé (MaBEST) prévu du 4-9 novembre 2025

Santé Actualité

Santé-Éducation a procédé le mardi 2 septembre 2025 au lancement de la 7^e édition du Marché de l'Alimentation et du bien-être et de la Santé au Togo (MaBEST) dans le marché de Totsi. L'événement, placé sous le thème « Prévenir, c'est guérir », se tiendra du 4 au 9 novembre 2025 à Lomé. L'objectif est de sensibiliser les populations aux maladies non transmissibles et de promouvoir la prévention et l'adoption d'un mode de vie plus sain au sein des communautés.

Pour cette 7^e édition, le programme est ambitieux. Il vise à sensibiliser au moins 20 000 personnes et à toucher 10 000 personnes sur les réseaux sociaux.

Les activités prévues vont toucher trois principales cibles, dont les femmes revendeuses des marchés (Totsi, Hanoukopé) et les conducteurs de moto-taxis, ainsi que les jeunes et les élèves du lycée Zanguéra.

Des séances de dépistage, des consultations gratuites, des activités sportives sont également prévues. En complément, une conférence publique réunira des experts en santé publique et en médecines alternatives autour de thématiques clés : la préparation de repas équilibrés à base de produits locaux, la relation entre alimentation et activité physique pour le maintien

d'un poids santé, la prévention des maladies non transmissibles et la place des compléments alimentaires dans le système de santé togolais.

Le MaBEST 2025 prévoit également un symposium des praticiens des médecines alternatives, une journée de réflexion sur le rôle des médias dans la promotion de la santé, ainsi qu'une exposition-dégustation dédiée aux infusions à visée thérapeutique.

Pour le président du comité d'organisation, Basile Mignaké, « notre objectif est de renforcer la conscience sanitaire des populations. Trop souvent, les citoyens ne prennent la mesure de l'importance de la santé qu'après l'apparition de la maladie. Ce qui constitue un risque majeur. »

La présidente du marché de Totsi, Gnake A. Happy, a apprécié cette



M. Mignaké (debout) annonçant l'événement

initiative. « Aujourd'hui, Mabest nous a sensibilisés sur plusieurs habitudes simples à adopter pour notre propre santé. Nous avons compris que nous devons bouger, faire des pas et éviter de rester sur place toute la journée. »

Le MaBEST a déjà un bilan

solide. Au cours des six éditions précédentes, l'événement a accueilli 162 100 visiteurs et réalisé 6 229 consultations et tests de diagnostic (diabète, hypertension, et poids).

par Esther KOLANI

28 NOV
14 DEC
2025

20^e
FOIRE
INTERNATIONALE
DE LOMÉ

Foire de toutes les opportunités

FOIRE
INTERNATIONALE DE

40 ANS
LOMÉ

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

www.cetef.tg

CETEF
TOGO-2000

Maïvit

Spéciale
PROMO

Farine de maïs pour la pâte Akoumè enrichie en vitamines et sels minéraux (Fer, Acide folique, Zinc ...)
et sucre blanc cristallisé enrichi en vitamine A

1450
FCFA

1000
FCFA ✓

500
FCFA

400
FCFA ✓

650
FCFA

450
FCFA ✓

3 Kg

1 Kg

800g

MAÏVIT CASSE
LES PRIX!

jusqu'à
-33%
de réduction

DU 05 AOÛT AU 05
OCTOBRE 2025

Contact : +228 91 02 83 04

**Etre en bonne santé
est un besoin
universel.**

**Une réduction de la
consommation de viande rouge
permet d'abaisser de façon
significative le risque de
cancer et cardiovasculaire.**



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

N° 012/2025/OTR/CG/CDDI

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des Opérateurs Economiques que, dans le souci d'assurer un allègement fiscal sur la mise à la consommation des véhicules de plus de cinq (05) ans d'âge en souffrance sous douane, et afin de désengorger les parcs de vente d'automobiles pour inciter aux nouvelles commandes, il est institué une mesure de dépréciation de 20% sur la valeur en douane conformément aux dispositions de l'article 15 du Code des Douanes National.

Cette mesure ne s'applique pas aux véhicules bénéficiant déjà des avantages prévus par d'autres dispositions.

La présente mesure s'applique à compter du 1er septembre 2025 et prend fin le 15 novembre 2025.

Le bénéfice des avantages de cette mesure de dépréciation s'étend jusqu'au 30 novembre 2025 par la liquidation et le paiement effectif des droits et taxes de douane dus. Passé ce délai, la dépréciation accordée sera automatiquement annulée.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous pour l'application correcte de cette mesure.

Fait à Lomé le 01 Septembre 2025

Philippe Koko B. TCHODJE

Le Commissaire Général p.i

41, Rue des Impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO
Tél. : +228 22 53 14 00
Email : otr@otr.tg

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



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 de transit	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	15 au 19 mai 2025
7	Tarif et technologie tarifaire	28 au 30 mai 2025
8	Fiscalité applicable aux professions libérales	16 au 20 juin 2025
9	Système de positionnement par satellite et leur application au cadastre (GNSS)	30 juin au 4 juillet 2025
10	Du management de soi au management des équipes	21 au 25 juillet 2025
11	Système informatique douanier (SYDOUWORLD)	10 au 22 juillet 2025
12	Fiscalité applicable aux marchés publics	06 au 10 octobre 2025
13	Utilisation des stations géométriques GRS pour les rapprochements des plans parcelaires	20 au 24 octobre 2025
14	Règles d'origine	03 au 07 novembre 2025
15	Système de positionnement par satellite et leur application au cadastre (GNSS)	17 au 21 novembre 2025

INSCRIPTION
200 000 FCFA

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

Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59

Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.org



CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN 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 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 (SYDOUWORLD)	19 au 22 juillet 2025
13	F-Fonder	21 au 25 juillet 2025
14	Techniques topographiques	21 au 25 juillet 2025
15	Règles d'origine	28 juillet au 01er août
16	Fiscalité internationale et prix de transfert	28 juillet au 01er août

INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites

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

Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59

Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.org



CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

N°	THÈMES	PÉRIODES
1	Les bases analytiques pour optimiser l'utilisation du matériel informatique	Mercredi 12 février 2025
2	Les bases de la communication institutionnelle	Mercredi 26 février 2025
3	Le certificat ISO : que savoir ?	Mercredi 26 mars 2025
4	Comprendre l'impôt général	Mercredi 26 mars 2025
5	L'importance des statistiques dans le management organisationnel	Mercredi 3 avril 2025
6	Les enjeux du système fiscal	Mercredi 25 avril 2025
7	Processus budgétaire dans un service autonome : l'essentiel à savoir	Mercredi 7 mai 2025
8	Comprendre les missions de la douane et l'organisation des services douaniers	Mercredi 21 mai 2025
9	Les nouvelles bases et le financement de l'économie nationale	Mercredi 11 juin 2025
10	Le statut du personnel, ce qu'il faut savoir	Mercredi 25 juin 2025
11	L'essentiel à connaître sur le revenu des personnes physiques	Mercredi 9 juillet 2025
12	Comment se protéger du piratage informatique	Mercredi 23 juillet 2025
13	Processus d'élaboration et de suivi/évaluation des plans stratégiques et opérationnels	Mercredi 13 août 2025
14	Les fondamentaux sur la nomenclature douanière	Mercredi 27 août 2025
15	Codex dans la sécurisation bancaire	Mercredi 10 septembre 2025
16	Rôle de l'audit interne dans la performance d'une organisation	Mercredi 24 septembre 2025
17	Éthique et déontologie dans le secteur des finances publiques	Mercredi 8 octobre 2025
18	Règles et interprétation des règlements harmonisés	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 principes commerciaux ?	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