



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° 833 du 17 Septembre 2025

Santé et intelligence de l'élève : Alimentation



3

UNE ELEVE EN TRAIN DE MANGER DU RIZ

Signes d'excès
de sucre dans le corps

5

Pratiques pour préserver
sa santé au service

5

Bonnes pratiques pour
la santé des enseignants

4

28 NOV
14 DEC
2025

20^{ans}
FOIRE
INTERNATIONALE
DE LOME

Foire de toutes les opportunités

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

FOIRE
INTERNATIONALE DE

40 ANS

LOME

ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

+228 91 55 70 70
+228 95 55 70 70



www.cetef.tg



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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

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



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

La CNSS étend l'Assurance maladie universelle au Togo

La Caisse nationale de sécurité sociale (CNSS) a franchi une étape décisive dans sa mission de protection sociale. L'institution a procédé à une extension majeure de la couverture de l'Assurance maladie universelle (AMU) à de nouvelles catégories de bénéficiaires, le 9 juillet 2025. Cette initiative vise à garantir un accès aux soins de santé essentiels à une frange plus large de la population, renforçant ainsi la sécurité du revenu des assurés et de leurs familles.



Image de la caisse nationale de sécurité sociale

Cette extension s'inscrit dans la continuité des efforts de la CNSS. Le projet de l'AMU, lancé en janvier 2024, a démontré son efficacité. En seulement six mois, il a permis de couvrir 800 000 personnes, soit une augmentation de 50 % par rapport aux bénéficiaires déjà pris en charge. **L'évolution de l'organisme est également notable sur le long terme: le nombre d'assurés est passé de 147 294 en 2017 à plus de 303 065 en 2022, un signe de la croissance de ses actions et de son engagement.**

Des services de proximité pour faciliter l'accès

Pour assurer le succès de cette campagne, la CNSS a mis en place des services de proximité. Un centre de production de cartes AMU a été ouvert à Aného pour

faciliter l'accès aux titres d'assurance. À Lomé, la Maison du Bien-Être, située au quartier Djidjolé, a été désignée comme un pôle d'enrôlement et de production de cartes. Ce site connaît l'ouverture une affluence de bénéficiaires. Le projet de l'AMU est géré conjointement par la CNSS et l'Institut national d'assurance maladie (INAM). **Les nouvelles catégories de bénéficiaires incluent désormais les veuves, veufs et orphelins, ainsi que les ayants droits supplémentaires des assurés actifs (conjoint non-salarié, enfants à charge et parents dépendants). Cette campagne nationale, qui a démarré en juillet, se poursuivra jusqu'en octobre, 2025.**

par Esther KOLANI

Source : « cnss.tg »

ils ont dit...



Alexandre De Souza,
Directeur Général du Centre togolais des expositions et foire (Togo)

« La santé est le premier capital que nous devons protéger, que la société doit protéger. Du nourrisson, du bébé qui vient de naître à la personne âgée. Donc tous les âges sont concernés par le domaine de la santé, par la santé. Et la santé ne concerne pas que l'hôpital, c'est aussi la nutrition, ce qu'on mange, c'est à l'école, c'est sur le terrain de sport également, c'est partout dans notre vie... »



Dr Kokou Wotobe,
Secrétaire Général du Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique (Togo)

« L'homme creuse sa tombe avec ses dents. Nos habitudes alimentaires et nos comportements peuvent avoir des impacts négatifs et délétères sur notre santé et notre bien-être. Il est important d'informer les communautés afin de les amener à prendre de bonnes décisions pour améliorer leur santé... »

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIE DE GARDE DU 15/09/25 au 22/09/25

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
ECLAIR	Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes, Tokoin	99 03 20 12
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	96 80 08 83
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma entre l'immeuble EDA OBA et Direction Police	96 80 09 91
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU 06 BP 61217 Lomé	98 25 04 86
BA-AYETA	Zogbédji non loin de la station Ouando après le pont de Kégué	97 72 69 69
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigéou, 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 91 13 42
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	96 80 09 96
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	90 49 44 56
AUORE	LANKOUVI, non-loin de l'école La divine providence	92 53 12 93
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 28
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire	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	99 11 35 35
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	93 58 78 23
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougou (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route nationale N°1, près du terrain de jeu	99 08 05 01
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
ALTA	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des AD, Temple Galilée	93 40 21 21
LA MAIN DE DIEU	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ABRAHAM	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
DAFEANNE	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
ZOSSIME	Agoè-sogbossito, Route reliant le contournement au camp GP	92 62 44 44
SAINT SYLVESTRE	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Zanguéra, Quartier Sanyramé, près du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
EVA	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de Station service OANDO	90 67 33 24
NOUVELLE TULIPE	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
GRATITUDE	Rte Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
DE L'EDEN	Agoè Légbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
AVEPOZO	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
PRINCIPALE	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
SIKA	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	90 82 67 67
AJP-Abolave	DJAGBLE, Hiheatro à 200m du complexe scolaire la Perseverance	97 10 75 75
	Djablé, sur la route d'abolavé à 50m du siège de la CEET Djablé	93 50 63 60

Santé et intelligence de l'élève : Alimentation

Les problèmes de malnutrition se posent avec acuité en Afrique. Toutes les couches d'âge sont touchées. C'est ainsi les enfants, notamment les élèves ou apprenants font face à des défis liés à la nutrition et à l'hygiène de vie. Ceci affecte directement leur état de santé, leur capacité de concentration, leur mémorisation, leur énergie au quotidien et, par conséquent, leurs résultats scolaires. Une alimentation saine, à base de produits tropicaux locaux, combinée à une bonne hygiène de vie, peut pourtant faire toute la différence.

Le cerveau des enfants et des adolescents est en plein développement. A ce titre, il a besoin d'un apport régulier en nutriments pour fonctionner de manière optimale. C'est pourquoi, une mauvaise alimentation peut entraîner des conséquences entre autres : **une baisse de concentration et de mémoire, une fatigue chronique, une vulnérabilité accrue aux maladies, une baisse de motivation.**

Les meilleurs aliments tropicaux pour stimuler la santé et la performance scolaire

Les fruits tropicaux riches en vitamines

Banane: Excellente source d'énergie, riche en potassium, elle favorise la concentration et réduit la fatigue.

Mangue: Riche en vitamine A et C, elle soutient le système immunitaire et la vision.

Papaye: Source d'antioxydants, elle améliore la digestion et renforce l'immunité.

Goyave : Très riche en vitamine C, elle soutient l'activité cérébrale.

Ananas : Contient de la broméline qui facilite la digestion et réduit l'inflammation.

Les céréales locales

Mil, sorgho, maïs : riches en fibres et en énergie lente, ils fournissent de l'énergie sur le long terme, améliorent la satiété et évitent les fringales.

Fonio : Très digeste, riche en acides aminés essentiels.

Les légumineuses et noix riches en protéines et en bons gras **Arachide, noix de cajou :** riches en fibres et en énergie lente ils sont une excellente source de bonnes graisses pour le cerveau. **Haricots :** Riches en protéines, ils renforcent les muscles et l'endurance.

Les légumes-feuilles

Les légumes feuilles sont riches en fer et vitamines. Les feuilles de moringa par exemple sont de Superaliments riche en fer, calcium, vitamines A, C et E.

Il y a aussi les feuilles de manioc, feuilles de patate douce, épinards locaux ou gboma, fotètè, gnato, ont des vertus pour la vision, l'immunité et la concentration. Le gombo, okra aide à la digestion, contient des fibres et des vitamines. Le gombo est un légume très indiqué pour les filles élèves, car, riche fer.

Autres aliments bénéfiques

Œufs : Riches en protéines et en choline (essentielle au développement du cerveau).

Poissons gras (tilapia, sardines, maquereau) : Sources d'oméga-3, favorisent la mémoire.

Lait et produits laitiers (lait de vache, lait de chèvre) : Source de calcium et de protéines.

Aliments à limiter ou à éviter chez les élèves

Certains aliments, bien que disponibles, peuvent nuire à la santé et aux performances des élèves, notamment lorsqu'ils sont consommés en excès :

Boissons sucrées industrielles



Fruits tropicaux riches en vitamines

provoquent des pics de glycémie et favorisent la fatigue mentale. Elles favorisent la prise de poids

Snacks transformés (biscuits industriels, chips, bonbons), riches en sucres et en graisses saturées, pauvres en nutriments, peuvent élever la tension artérielle.

Excès de sel (bouillons cubes, chips, pain salé, plats trop salés), peut causer de l'hypertension et nuire au cerveau.

Fast-foods (burger, schwama, pizza), trop riches en graisses et pauvres en fibres peuvent faire du mal au cœur et aux reins.

Alcool ou boissons énergisantes : à bannir ou à interdire carrément chez les élèves.

Hygiène de vie chez les élèves

En plus de l'alimentation, plusieurs pratiques de vie sont essentielles pour assurer la santé chez les élèves.

Il est conseillé que chaque élève prenne son petit déjeuner. Sauter le petit déjeuner n'est pas bien pour la santé et les performances scolaires.

On doit prendre un repas du matin composé de bouillie de mil (Koko), du

maïs (Akluzogbon) légèrement sucré, accompagnée de galettes + fruit + œuf.

Il faut que chaque élève prenne au moins 1,5 litre d'eau par jour.

Les élèves doivent faire les jeux, marche, sport scolaire.

Sommeil suffisant et réparateur: au moins 8 heures par nuit. Hygiène corporelle: lavage des mains, douche quotidienne, ongles propres, se brosser les dents, matin et soir.

Environnement sain : aération des classes, propreté des cantines.

Il est important que les cantines scolaires proposent des aliments importants pour la santé physique et intellectuelle des apprenants. Les responsables des écoles doivent veiller à ce que les revendeuses aient leur carnet de santé. Les cantines scolaires doivent également préparer les aliments dans un environnement et conditions qui garantissent la santé et le bien-être des enfants.

par Gamé KOKO

Source : « fao.org »

Cantines scolaires : bien nourrir les enfants

Au Togo, les cantines scolaires jouent un rôle essentiel dans la réussite éducative et la santé des enfants. Elles ne se limitent pas à offrir un repas ; elles constituent un véritable outil de lutte contre la malnutrition et un soutien pour les familles. Mais que doivent contenir ces repas pour garantir une bonne croissance ? Et comment les parents qui n'ont pas accès à ce service peuvent-ils assurer une alimentation équilibrée à leurs enfants ?



Image des élèves qui mangent dans une cantine

Les données communiquées par l'Agence nationale d'appui au développement à la base (ANADEB) en début de 2025 ressortent que, ce sont 161 630 élèves à travers tout le pays qui bénéficient de repas gratuits à l'école. La répartition régionale révèle un accent particulier mis sur les zones les plus vulnérables.

La région des Savanes arrive en tête avec 58 122 bénéficiaires, suivie de 33 754 élèves dans les Plateaux, 30 413 dans la Kara, 21 446 dans la Maritime, et 17 895 dans la Centrale.

Lancé comme simple projet il y a 17 ans, le dispositif a pris une dimension nationale en 2020 avec le soutien du Programme Alimentaire Mondial

(PAM) et de la Banque mondiale. L'objectif est de freiner la déscolarisation, notamment en milieu rural, et de favoriser le maintien des enfants à l'école, tout en luttant contre la malnutrition infantile.

Importance de cantines scolaires

La cantine scolaire n'est pas seulement un lieu où les enfants mangent, mais un espace qui contribue à réduire la faim en milieu scolaire et à favoriser la concentration, à améliorer les performances scolaires.

Elle aide à soulager les parents, en particulier dans les zones rurales ou défavorisées, et également à promouvoir de bonnes habitudes alimentaires dès le jeune âge.

Que doivent manger les enfants pour une bonne santé ?

Un repas équilibré doit contenir des féculents (maïs, riz, igname, manioc) qui sont une source d'énergie, des protéines (haricots, soja, œufs, poisson, viande, lait) essentielles pour la croissance, des légumes et fruits (tomates, carottes, feuilles vertes, mangues, papayes, oranges) riches en vitamines et minéraux, de bonnes graisses (huile végétale, arachide, avocat) importantes pour le développement du cerveau, et de l'eau en évitant les boissons sucrées.

Conseils pour les parents sans accès à la cantine

Tous les parents ne peuvent pas inscrire leurs enfants à la cantine.

Mais il est possible d'assurer une bonne alimentation à moindre coût grâce à quelques astuces.

Préparer une boîte repas maison, un peu de riz ou de pâtes avec sauce aux haricots ou aux légumes et un fruit.

Il faut privilégier les produits locaux tels que le soja, le haricot, le maïs ou le manioc qui sont facilement accessibles et nutritifs.

Varier les repas, par exemple, en alternant les féculents (igname, riz, pâte), ajouter parfois un œuf ou un petit morceau de poisson séché.

Il faut également donner un petit-déjeuner simple mais nourrissant, comme une bouillie enrichie (maïs + arachide + soja), du pain avec de la pâte d'arachide, ou des beignets accompagnés d'un fruit. Aussi, remplir une gourde d'eau potable pour éviter les boissons sucrées souvent vendues aux abords des écoles.

Un enfant bien nourri est un enfant qui apprend mieux, qui tombe moins malade et qui a toutes les chances de construire un avenir prometteur.

par Raymond DZAKPATA

Source : « republiquetogolaise.com »

Remèdes naturels pour nettoyer le pancréas

Il est fondamental de prendre soin de son pancréas et de le détoxifier. Ceci afin de prévenir d'éventuelles complications et de nombreuses maladies qui peuvent mettre en péril l'état de bien-être général.

Le pancréas est une glande qui se trouve dans la zone profonde de l'abdomen. Plus précisément, il se trouve derrière l'estomac, et devant la colonne. Il produit un suc qui aide à décomposer les aliments dans le processus de la digestion. Il joue un rôle essentiel dans le contrôle des hormones qui aident à maintenir le taux de sucre dans le sang stable.

Causes du pancréas malade

Dans 50 à 60 % des cas, un calcul ou lithiase biliaire est responsable d'une inflammation brutale et soudaine du pancréas.

En effet, le calcul provenant de la vésicule biliaire se coince au niveau de l'ampoule de Vater, obstrue le canal pancréatique et/ou provoque un reflux de bile ou de liquide duodénal vers le pancréas. Ainsi, il en résulte un engorgement du pancréas et l'activation des enzymes.

La seconde cause principale est la consommation chronique et excessive d'alcool (80 à 90 % des pancréatites chroniques). **Le tabagisme, le stress, la sédentarité, le manque d'exercices physiques, l'excès de graisses, de sel et de sucre sont également des facteurs favorisants.**

Les autres causes englobent entre autres : des virus ou des bactéries, la prise de certains médicaments, une tumeur ou malformation congénitale du pancréas.

Complications

Si le pancréas est malade, tout le métabolisme s'en verra affecté.

Le mauvais fonctionnement du pancréas entraîne le diabète.

Le fait de ne pas traiter les douleurs pancréatiques à temps peut les rendre chroniques. **Certaines des affections les plus fréquentes de cet organe sont : la pancréatite, inflammation du pancréas, peut être aiguë ou chronique, le cancer du pancréas, potentiellement mortel, l'insuffisance pancréatique, affection qui survient quand le pancréas ne peut plus produire d'enzymes digestives ou d'insuline dans des quantités suffisantes.**

Symptômes

Il est important de prêter attention aux symptômes de cette zone du corps, pour pouvoir déterminer quelle est la maladie dont on souffre. **On distingue généralement : la douleur abdominale, les vomissements, la fièvre, la perte soudaine de poids sans raison apparente, les altérations dans les niveaux de glucose (sans être diabétique).**

Prendre soin du pancréas

Éviter l'alcool, le tabac. Avoir une alimentation qui privilégie les fruits et les légumes frais, les grains entiers et les protéines maigres, ainsi que la limitation des gras.

Boire plus d'eau. Le mauvais fonctionnement du pancréas peut provoquer une déshydratation.

Recettes pour fortifier le pancréas

Recette infusion au gingembre et



Jus de céleri et du concombre

au pissenlit : 1 cuillère de racine de gingembre râpée (5 g), 1 cuillère de pissenlit « Agnoto » (10 g), 2 verres d'eau (500 ml). Mettre le gingembre et le pissenlit dans une casserole contenant de l'eau. Porter la boisson à ébullition pendant 5 minutes à feu doux. Mettre un couvercle sur la casserole, puis laisser reposer jusqu'à ce que la préparation soit tiède.

Boire une tasse à jeun, puis une autre en milieu d'après-midi. Répéter le processus pendant 15 jours d'affilée, arrêter pendant 15 jours, puis recommencer.

Recette jus de céleri avec du concombre et du chou : 2 branches de céleri, ½ concombre, 3 feuilles de chou, 1 verre d'eau (200 ml). Laver le céleri, le hacher en petits morceaux.

Couper le concombre, et le mettre dans un mixeur avec le céleri. Ajouter les feuilles de chou et le verre d'eau, puis mixer le tout pendant quelques secondes. Servir la boisson sans la filtrer. Boire cette boisson à jeun pendant 2-3 semaines d'affilée. Faire ce traitement tous les 2 mois.

Recette infusion de basilic «Esrou» : 10 feuilles de basilic, 200 ml d'eau, 1 cuillère de miel et le jus d'un citron. Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition.

Ajouter simplement les feuilles de basilic. En ajoutant le miel et du citron, on renforce les propriétés amincissantes de l'infusion ainsi que sa capacité à soigner une toux.

Boire une tasse par jour, pendant 3 semaines.
par William O.

Bonnes pratiques pour la santé des enseignants

La rentrée scolaire a commencé ce 15 septembre 2025 au Togo, et il est indispensable que les enseignants abordent cette nouvelle année dans les meilleures conditions de santé. Leur bien-être physique, alimentaire et mental est non seulement essentiel pour leur propre équilibre, mais aussi pour leur efficacité en classe et leur capacité à inspirer les élèves.

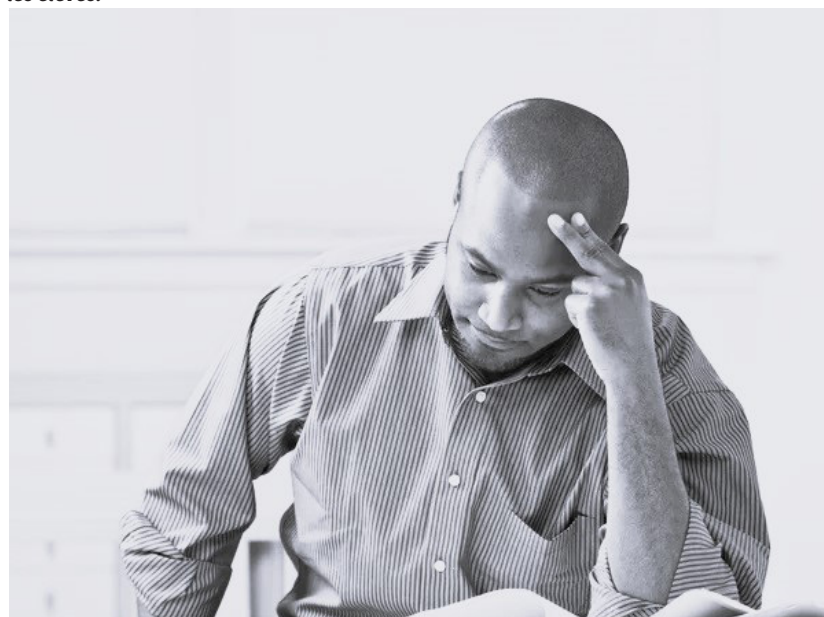


Image d'un enseignant stressé

La santé de l'enseignant est un enjeu indispensable impactant le bien-être individuel, l'efficacité du système éducatif et le développement des générations futures.

Pratiquer des activités physiques

Les enseignants sont souvent exposés à des douleurs chroniques et à des troubles musculosquelettiques (TMS), notamment au niveau du dos, du cou et des épaules.

Une étude menée à Douala, au Cameroun et publiée en 2022, rapporte

que la prévalence des TMS chez les enseignants du secondaire est très élevée (84 % sur 12 mois), avec des zones particulièrement affectées telles que le cou (54 %), les lombaires (43 %) et les épaules (35 %). Le risque est considérablement plus élevé chez les enseignants physiquement inactifs, c'est-à-dire qui ne pratiquent pas d'exercices physiques.

Un manque général d'activité physique, de prise de conscience de l'importance de la santé, et une offre insuffisante de services de protection

sanitaire sont mentionnés comme obstacles majeurs à l'amélioration de la santé physique des enseignants.

Il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière, adaptée aux contraintes de temps comme les marches courtes, les étirements, les pauses actives.

Adopter une alimentation saine et équilibrée

Les habitudes alimentaires des enseignants influencent à la fois leur bien-être personnel et leur capacité à promouvoir de saines pratiques auprès des élèves. Nombreux sont celles et ceux ayant des comportements alimentaires défavorables.

Dans une étude publiée dans «BMC Public Health» (2022) menée dans des écoles arabophones en Israël, 79 % des enseignants étaient en surpoids ou obèses, adoptaient une nutrition non équilibrée et ne répondaient pas aux recommandations en matière d'activité physique.

De manière similaire, en Arabie Saoudite, une étude révèle que 38,6 % des enseignants du primaire étaient en surpoids et 33,5 % obèses. Seulement 9 % possédaient d'excellentes connaissances nutritionnelles, et 84% pratiquaient peu ou pas d'activité physique.

Il est recommandé d'adopter un régime alimentaire équilibré, riche en légumes, fruits, des noix. Faire des pauses en consommant des fruits et non des boissons sucrées.

Encourager les enseignants à

adopter des pratiques alimentaires régulières pour améliorer leur énergie et leur humeur.

Stress, burnout et bien-être psychologique

Les enseignants font face à une pression mentale intense, une lourde charge de travail, des exigences émotionnelles, une gestion administrative, qui favorisent l'épuisement professionnel.

Les enseignants du primaire ressentent un stress près de 40 % plus élevé que la moyenne des travailleurs, et ceux du secondaire environ 25 % supérieur.

Le conflit entre travail et vie personnelle est particulièrement fort.

L'étude «Lifestyle and work-related correlates of psychosocial health among Australian teachers», publiée en mars 2023 en Australie, montre que les enseignants ayant adopté au moins trois comportements positifs liés au bien-être (activité physique, alimentation équilibrée, sommeil suffisant) présentaient moins de détresse psychologique et de burnout, et un meilleur bien-être spécifique au travail.

Il est conseillé d'avoir un sommeil régulier pour se réveiller de bonne humeur.

Discuter avec ses collègues de ses soucis libère un peu de ces charges mentales. Aussi, créer de bonnes relations avec ses élèves aide également à être de bonne humeur et à préserver sa santé mentale.

par Raymond DZAKPATA

Aliments pour la croissance des enfants

La croissance d'un enfant et d'un adolescent est un processus complexe qui nécessite une attention particulière à la nutrition. L'alimentation joue un rôle fondamental dans la capacité du corps à développer des os solides, des muscles et à fournir l'énergie nécessaire au développement physique et mental. Adopter une alimentation spéciale pour l'enfant permet à ce dernier de grandir naturellement et de préserver sa santé physique et mentale.



Image des aliments riches en protéines et en énergie

Rôle des protéines et de l'énergie

Les protéines sont les briques de construction de l'organisme, bons pour la croissance des muscles, la réparation des tissus et le bon fonctionnement du système immunitaire.

Il est nécessaire d'inclure des sources de protéines variées dans l'alimentation pour soutenir une croissance saine. On trouve des protéines de haute qualité dans les œufs et les poissons, dans les légumineuses, comme les haricots, le niébé ou le voandzou.

Les enfants ont aussi besoin d'une source d'énergie constante pour leurs activités et leurs poussées de croissance. Des aliments riches en glucides complexes, tels que le mil, le sorgho ou l'igname, assurent une énergie durable.

Ce qui est préférable aux sucres rapides présents dans les boissons sucrées ou les aliments transformés.

Calcium et vitamine D

La croissance en taille est directement liée au développement des os. Le calcium est le minéral le plus abondant dans les os, et la vitamine D aide le corps à l'absorber et à l'utiliser.

Ces deux nutriments sont donc indispensables et disponibles

dans les produits laitiers, comme le lait et le yaourt.

Pour la vitamine D, une exposition modérée au soleil est efficace, de même que la consommation de poissons gras et de jaunes d'œufs.

Les légumes verts à feuilles comme le gboma, les feuilles du moringa, Aloma, l'Adémè, les feuilles de baobab sont riches en vitamine K et en calcium, et contribuent à la solidité des os.

Alimentation variée et des habitudes saines

Au-delà des nutriments spécifiques, une alimentation variée est la clé. Il est important d'inclure quotidiennement des fruits et légumes pour leurs vitamines, minéraux et fibres.

De plus, les fruits à coque (arachides, noix de cajou) et les graines fournissent des graisses saines qui favorisent le développement du cerveau et l'absorption des vitamines liposolubles.

La manière de présenter les aliments a une grande influence sur les enfants. L'implication des enfants dans la préparation des repas et la création de routines autour des menus de repas en famille sont des méthodes qui encouragent une relation positive avec la nourriture.

Pratiques pour préserver sa santé au service

Il est parfois difficile de prioriser le bien-être de soi avec la vie stressante qu'on mène au bureau ou dans les services. Mais, en adoptant quelques habitudes saines, on peut transformer sa journée de travail en une expérience énergisante et bénéfique pour sa santé.



Image d'un homme travaillant avec positivité et sourire

1 Commencer la journée avec un petit-déjeuner équilibré

Le petit-déjeuner est souvent négligé, mais il est essentiel pour démarrer la journée du bon pied. Opter pour un petit-déjeuner équilibré comprenant des aliments à grains entiers, des protéines, ainsi que des fruits et des légumes. On peut préparer son repas la veille au soir pour gagner du temps le matin. Comme petit-déjeuner, on peut prendre la bouillie du millet, des œufs, des légumes sautés et une touche de fruits frais, porridge à base de mil, des fruits frais et des noix pour une énergie durable tout au long de la matinée.

3 Choisir des collations saines

Éviter les tentations des achats de biscuits divers en gardant des collations saines à portée de main. Il faut remplir son tiroir avec des craquelins de grains entiers, du maïs jaune soufflé nature, l'arachide, noix de cajou, et se faire un thé de citronnelle ou de kinkéliba.

5 Garder le sourire et la positivité

Il est conseillé de se débarrasser des soucis de la maison avant d'arriver au bureau. Le transfert des soucis entre autres colère, frustration de la maison sur le lieu de travail est source de plus de stress, colère, frustrations. C'est une grande menace pour la santé. Le fait de faire l'effort de sourire, d'oublier les soucis et d'être courtois et positif avec les collègues est très bénéfique et thérapeutique. Pendant les mauvais moments, faire un thé relaxant de citronnelle, menthe, kinkéliba, jus de citron au miel.

2 Emporter son déjeuner

Préparer son déjeuner à la maison offre non seulement des économies, mais aussi un contrôle total sur les choix alimentaires. Opter pour un déjeuner local sain en incluant des protéines maigres, des légumes colorés et des céréales. Cela aidera à maintenir son énergie tout au long de la journée.

4 Rester actif au travail

Intégrer l'activité physique à sa routine de travail pour augmenter le niveau d'énergie et réduire le stress. Il faut ainsi prendre les escaliers au lieu des ascenseurs et profiter des pauses pour s'étirer ou faire une courte promenade. Des gestes simples comme marcher jusqu'au bureau d'un collègue au lieu d'envoyer un e-mail ou un message WhatsApp peuvent également contribuer à une journée plus active.

6 Énergiser sa journée de façon saine

Il faut boire suffisamment d'eau tout au long de la journée. Opter pour une bouteille d'eau réutilisable et ajouter une touche de saveur avec du citron, du concombre ou de la menthe. Il faut limiter la consommation de caféine, soit une tasse pour éviter les pics d'énergie suivis de chutes brutales.

Recette :

1 cuillère à soupe de bissap séché, 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre, 1 litre d'eau. Dans un litre d'eau bouillante, mettre les feuilles d'hibiscus et la cannelle et laisser reposer pendant 10 minutes. Filtrer avant de consommer et boire ce thé 3 à 4 fois par jour, avant les repas.

Signes d'excès de sucre dans le corps



Le sucre est une source d'énergie indispensable, mais lorsqu'il est consommé en excès, il peut devenir un véritable poison silencieux. Certains signaux du corps doivent alerter.

Le premier signe est un sommeil perturbé, notamment les réveils fréquents vers 3 heures du matin, souvent liés à une stimulation excessive du système nerveux par le sucre.

Le deuxième signe est lié à la soif constante et les envies fréquentes d'uriner. C'est le signe que les reins tentent d'éliminer l'excédent de glucose.

Troisièmement, les envies irrépessibles de sucreries ou de féculents indiquent que l'insuline ne parvient plus à réguler correctement la glycémie, poussant le corps à réclamer encore plus de sucre. Le quatrième signe est lié aux démangeaisons inexplicables. L'excès de sucre endommage les petits vaisseaux sanguins.

Ce qui se répercute sur la peau.

Enfin, le cinquième signe se révèle comme les douleurs corporelles chroniques, dues aux lésions nerveuses causées par l'hyperglycémie.

Ignorer ces symptômes peut fragiliser durablement la santé et mener à des complications graves comme le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires.

Être attentif à ces signaux et adopter une alimentation équilibrée est essentiel pour protéger l'organisme.

« Si nous pouvions donner à chaque individu la bonne quantité de nourriture et d'exercice, pas trop peu et pas trop, nous aurions le plus sûr moyen pour la santé. »

Hippocrate

Rôle des parents face aux premières menstruations de leurs filles

La rentrée des classes marque un temps de reprise et de nouveaux départs pour les apprenants. Pour une jeune fille, cette période peut aussi coïncider de l'arrivée de ses premières règles. Une étude de l'association « Règles Élémentaires » révèle que 72 % des adolescentes ont leurs premières menstruations avant l'âge de 13 ans. Souvent une grande majorité de jeunes filles ont leurs premières règles alors qu'elles sont à l'école. Cette réalité place les parents au cœur d'un rôle d'éducateur primordial pour que ce moment ne devienne pas une source de stress ou de honte.

L'absence de préparation a contraint certaines jeunes filles en période de classe à trouver de l'aide auprès de leurs camarades, loin du soutien familial. «C'était en classe de 6^e. J'avais 11 ans, je ne connaissais rien des règles. Je suis allée aux toilettes, j'ai senti que j'étais tachée. J'ai fait le faux malade, je me suis protégée d'un pull-over. Arrivée à la maison, je n'ai pas pu adresser la parole à mes parents », témoigne Tété Prisca, jeune fille à Agoè-Lomé.

La discussion qui a suivi avec sa mère s'est concentrée sur des mises en garde, ce qui a laissé un sentiment de peur chez la jeune fille. D'autres témoignages, comme celui de Naka Sangai, à Cacaveli, Lomé, révèlent que l'information est parfois transmise par des frères et sœurs, un signe que les parents n'ont pas toujours la capacité d'aborder le sujet.

« Une éducation de la sexualité et de la santé reproductive s'avère indispensable pour les jeunes et adolescents. L'éducation à la vie en famille et à la santé sexuelle et reproductive aide les jeunes à acquérir les compétences pour se développer, à prendre des décisions éclairées, et les aide à assumer la responsabilité de leur propre santé », a affirmé le Dr Patrick

Osei de l'UNICEF-Ghana lors d'un forum sur la santé. Ces affirmations renforcent la nécessité pour les parents de prendre une part active dans l'éducation de leurs enfants.

Les parents, premiers guides

La responsabilité des parents ne se limite pas à des mises en garde générales. Elle est dans le détail et la bienveillance. « Il faut comprendre que les règles sont le passage de l'étape d'enfance à l'adolescence. Et donc pour la jeune fille, on parle d'un peu près de 10 à 15 ans, et aussi du développement des seins. Pendant cette période, il faut que l'enfant ait déjà une idée de quoi surmonter. », explique le Dr Abel Kana, gynéco-obstétricien au Cameroun. **Pour un parent, préparer l'adolescente à ce rite de passage est essentiel. Maman Céline de Totsi en a eu l'expérience, alors que ses deux filles ont eu leurs règles très tôt, à 9 et 10 ans.**

« Surtout la première fille à ses 10 ans, J'ai joué mon rôle de conseillère et je l'ai aussi aidée parce qu'elle avait tout de suite paniqué de voir le sang », affirme-t-il.

Cet exemple montre qu'une intervention rapide et rassurante peut transformer la peur en un moment géré et apaisé.



Image d'une adolescente qui écoute les conseils de ses parents

Un effort d'équipe au quotidien

La préparation de l'adolescente pour l'école est un effort d'équipe qui implique les deux parents, chacun jouant un rôle distinct et complémentaire. La mère est souvent la première à guider sa fille dans les aspects pratiques.

Elle montre comment choisir et utiliser les protections hygiéniques, comment gérer l'hygiène personnelle, et quoi porter pour plus de confort et de discrétion, comme des vêtements de couleur foncée. En partageant sa propre expérience, elle normalise le processus et renforce le lien de confiance, faisant comprendre à sa fille que le développement du corps féminin est un voyage naturel.

De son côté, le père apporte un soutien émotionnel essentiel. Sa communication

se concentre sur la sécurité et la normalité, renforçant l'idée que les règles ne sont pas un secret à cacher, mais une étape naturelle de la croissance.

Ses mots sont réconfortants, ils confirment à l'adolescente qu'elle n'est pas seule et qu'elle peut toujours compter sur son soutien.

Les parents, ensemble, apprennent à leur fille les comportements à adopter tels que maintenir une bonne hygiène, éviter l'agitation, et surtout, préparer son sac de classe avec l'essentiel pour ne jamais être prise au dépourvu. La jeune fille doit être encouragée à s'approprier son propre corps en apprenant à compter ses jours de cycle pour anticiper.

par Esther KKOLANI

Obésité : nouvelle menace pour enfants et adolescents

Le « Rapport sur la Nutrition Infantile 2025 » publié par l'UNICEF tire une sonnette d'alarme, le surpoids et l'obésité chez les enfants et les adolescents progressent à une vitesse inquiétante. Pour la première fois, l'obésité a dépassé l'insuffisance pondérale comme principale forme de malnutrition chez les jeunes de 5 à 19 ans. Cette évolution dramatique n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat direct d'environnements alimentaires malsains, dominés par les aliments ultra-transformés.



Image d'un enfant obèse

D'arrière cette crise se cache un paradoxe : même dans les régions touchées par la sous-nutrition, les enfants et adolescents sont de plus en plus exposés à des produits pauvres en nutriments mais riches en sucres, graisses et additifs.

Les moteurs d'une épidémie silencieuse

Les produits tels que les boissons sucrées, les snacks, les fast-foods, sont omniprésents et bon marché. Les campagnes publicitaires, notamment sur le numérique, exploitent les comportements en ligne des jeunes pour les cibler avec des messages

hautement personnalisés et persuasifs. L'industrie des aliments et boissons ultra-transformés dispose d'un pouvoir économique et politique considérable. Elle résiste activement aux réglementations, finance des campagnes de lobbying et n'hésite pas à exploiter les crises (comme la pandémie de COVID-19) pour accroître son influence.

Les subventions agricoles réduisent le prix des ingrédients de base comme le maïs, le blé ou le soja. Résultat, les produits industriels coûtent souvent moins cher que les aliments frais ou peu transformés, aggravant

les choix alimentaires malsains.

Les enfants des quartiers défavorisés sont particulièrement ciblés. Dans ces zones, les détaillants mettent davantage en avant les collations sucrées et les boissons gazeuses. Même les écoles, censées être des espaces protégés, deviennent des canaux de distribution via des partenariats public-privé.

Un sondage mondial en 2024 a révélé que 75 % des jeunes de 13 à 24 ans avaient vu des publicités pour des produits malsains la semaine précédente. La publicité en ligne, interactive et continue, brouille les frontières entre contenu et marketing, échappant largement à la vigilance des parents et des autorités.

Des politiques encore insuffisantes

Le rapport critique sévèrement l'absence de mesures légales fortes et cohérentes. Si certaines initiatives existent (étiquetage nutritionnel, taxes sur les boissons sucrées, interdictions de publicité ciblant les enfants), elles restent fragmentaires.

Faute de régulation contraignante, l'industrie continue de façonner les environnements alimentaires à son avantage.

Transformer les environnements alimentaires

Le rapport propose une feuille de route ambitieuse impliquant l'ensemble des acteurs.

Les gouvernements doivent adopter des réglementations strictes, comme restreindre le marketing destiné aux enfants, renforcer les normes alimentaires dans les écoles, imposer des taxes sur les produits malsains, réorienter les subventions agricoles vers des productions locales et nutritives,

protéger les politiques publiques de l'ingérence des lobbies industriels.

La société civile et les médias ont un rôle de veille et de plaidoyer. Ils doivent dénoncer les pratiques commerciales abusives, amplifier les voix des familles et exiger des réformes concrètes.

Les organisations internationales et humanitaires doivent fixer des normes globales, soutenir les pays en développement et encourager des politiques agricoles favorables à la production d'aliments sains.

Les donateurs et partenaires financiers sont appelés à investir dans la prévention de l'obésité et dans des systèmes alimentaires durables.

Le monde académique et scientifique doit produire des recherches indépendantes, évaluer l'efficacité des politiques et former les futurs experts en nutrition et santé publique.

L'industrie alimentaire elle-même, enfin, doit assumer ses responsabilités : cesser d'entraver les réglementations, réduire la teneur en sucres, graisses et additifs, et investir dans des produits réellement nutritifs.

Garantir le droit des enfants à une alimentation saine

Au-delà des chiffres, le rapport rappelle une vérité fondamentale : **le droit à une alimentation saine est un droit humain. Protéger les enfants et les adolescents des environnements alimentaires toxiques est une responsabilité collective.**

Le défi est immense, mais l'inaction coûtera encore plus cher. Des générations entières risquent de grandir avec des problèmes de santé évitables, diabète, maladies cardiovasculaires, troubles métaboliques.

Surcharge hospitalière au Togo : AGASSTO lance une campagne de sensibilisation

L'Association des Gestionnaires et Administrateurs des Services de Santé du Togo (AGASSTO) a organisé ce lundi 8 septembre 2025 une conférence de presse. L'objectif était de lancer une campagne de sensibilisation sur l'organisation du système national de santé. Le projet vise à améliorer l'efficacité et la qualité des soins et services, en renforçant la compréhension de la population pour une meilleure accessibilité.

Le système de santé togolais est confronté à une situation préoccupante. Les hôpitaux de référence, comme les centres hospitaliers universitaires (CHU), sont débordés.

Ils sont envahis par des patients souffrant de pathologies ordinaires, telles que de simples maux de tête, des cas de paludisme ou des abcès.

Cette affluence est due au non-respect de la pyramide de l'offre de soins et services de santé.

« Aujourd'hui, nos hôpitaux de référence, comme les centres hospitaliers universitaires, sont véritablement envahis par des patients en quête de pathologies ordinaires. Ce qui n'est pas sans conséquence sur ces centres.

Ces centres ont des difficultés pour bien gérer ces flux. », a déploré Awaté Abide, gestionnaire des services de santé et présidente de l'AGASSTO.

Il est donc essentiel de réorienter les patients vers les structures appropriées.

L'urgence d'informer et de sensibiliser

Face à ce problème, l'AGASSTO a décidé d'agir. L'association lance une vaste campagne nationale de sensibilisation. Elle se déploiera sur dix-huit mois.

Le projet vise à éduquer la population sur le système de soins à structure pyramidale. Pour la présidente Awaté Abide, l'AGASSTO veut faire comprendre à tous les citoyens que **le système de santé fonctionne comme un parcours organisé par étapes. Le premier contact pour tout souci de santé doit être donc le centre de soins de proximité, comme le dispensaire ou le centre médico-social de quartier, l'hôpital préfectoral ou la formation sanitaire la plus proche donnant des premiers soins.**

C'est le personnel soignant de ces formations sanitaires, après un premier diagnostic, oriente le patient vers un CHU ou un hôpital plus grand si le cas est grave.

C'est ce message simple que



Image de la table d'honneur au lancement de la campagne

l'association portera sur le terrain tout au long de cette campagne.

Elle démarrera dans le Grand Lomé et s'étendra plus tard aux cinq régions économiques du pays, grâce à des séances de sensibilisation de proximité, des émissions en langues locales, des réunions communautaires, et des capsules sur les réseaux sociaux.

«Ce projet de sensibilisation est essentiel pour que chaque citoyen comprenne le rôle et l'importance

du mécanisme de référence interhospitalière. L'adhésion et la collaboration des communautés permettront d'améliorer la qualité des soins et de sauver des vies», a-t-elle vivement souligné.

Respecter le système de référence permettra de désengorger les grands hôpitaux. Cela optimisera l'utilisation des ressources et renforcera la confiance des usagers envers le système de santé du Togo.

par **Esther KOLANI**



PRÉVENIR ET TRAITER L'ANÉMIE MATERNELLE ET INFANTILE



Qu'est-ce que l'anémie ?

L'anémie est un manque ou une insuffisance de sang caractérisée par un taux d'hémoglobine inférieur à la normale (11 g/dL, voire 12 g/dL chez les femmes adultes). Elle est fréquente chez les femmes enceintes et les enfants, souvent due à une carence en fer, acide folique (vitamine B9), vitamine B12, ou encore à des infections (paludisme, parasitoses intestinales) ou à des pertes de sang.

Conséquences

- Chez la mère : fatigue persistante ; essoufflement au moindre effort ; accouchement prématuré ; risque accru d'hémorragie ; baisse de la résistance aux infections.
- Chez l'enfant : retard de croissance ; faible immunité ; troubles de l'apprentissage et du développement.

Prévention et solution MAÏVIT

- Adopter une alimentation variée et équilibrée (viande, poisson, légumineuses).
- Associer la vitamine C (fruits, agrumes) pour améliorer l'absorption du fer.
- Réduire les aliments qui limitent l'absorption du fer (thé, café, grains entiers non traités).

La consommation régulière des aliments enrichis MAÏVIT est une excellente source de fer, acide folique, vitamine B12 et de nombreux autres vitamines et minéraux essentiels.

Traitement complémentaire

- Supplémentation médicamenteuse (fer + acide folique + vitamine B12 si nécessaire)
- Suivi médical régulier
- Amélioration durable de l'alimentation et de l'hygiène

Initiative soutenue par les aliments enrichis de marque MAÏVIT
www.maivit.com • 91028304



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



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.



-20%

**sur le dédouanement
des véhicules d'occasion
jusqu'au 15 novembre 2025**

Mesure de dépréciation de 20%
sur les valeurs des véhicules
de plus de cinq (05) ans d'âge

POUR PLUS D'INFORMATIONS

8201



Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



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

CATALOGUE DES FORMATIONS A LA CARTE ANNEE 2025

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



**INSCRIPTION
200 000 FCFA**

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



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

CATALOGUE DES FORMATIONS CONTINUES EN PRESENTIEL ANNEE 2025

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

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION
Gratuites**

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg



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

CATALOGUE DES WEBINAIRES ANNEE 2025

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

**INSCRIPTION
ET PARTICIPATION**

Gratuites

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



Pour toute information complémentaire
+228 70 79 09 59



Institut de Formation Fiscale et Douanière

www.iffd.otr.tg