



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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



SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Éducation,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 836 du 08 Octobre 2025

Allergies alimentaires: prévenir et traiter



4-5

IMAGE D'UNE FEMME DANS UN GESTE D'ALLERGIE

Gestes qui protègent
contre les allergies

5

Manger épicé :
bienfaits et limites

6

Recette pour augmenter
le désir sexuel

2

28 NOV
14 DEC
2025
**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
LOME
ICI NAISSENT LES GRANDES RENCONTRES

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

www.santef.tg



CETEF
Togo 2025



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 SANTÉEDUCATION

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

Recette au miel pour gérer une crises d'asthme



Recette 1 : Mélanger 250 g de miel avec 200 ml de jus de citron dans un bocal. Ensuite, ajouter lentement 100 ml d'huile d'olive et remuer pour que la pâte soit homogène. Prendre une ou plusieurs cuillères à soupe après chaque repas.

Recette 2 : Ecraser 3 ails puis ajouter une tasse de miel (335 g) dans un bol. Mélanger bien, fermer et garder dans un endroit frais. Prendre une cuillerée tous les matins avant le petit-déjeuner.

Recette 3 : Laver, éplucher et couper 01 pomme en quatre morceaux uniformes. Dans un mixeur, placer les quatre morceaux de pomme, le jus de deux citrons, 1 cuillère à soupe de miel (25 g) et 1 verre d'eau (200 ml). Le résultat devrait être un mélange homogène et délicieux à déguster chaque matin au petit-déjeuner.

par **Elom AKAKPO**

Recette pour augmenter le désir sexuel

Le désir sexuel est un phénomène complexe et fluctuant. Il dépend à la fois du corps, des émotions, de l'histoire de la personne et de la relation de couple. C'est pourquoi trouver une solution à une diminution de libido n'est pas toujours simple. Voici une recette aphrodisiaque qui peut booster la libido. Elle augmente également le désir.

Recette : 0,5 litre du jus de Bissap sans sucre, 2 cuillerées à café de cannelle (en poudre), 2 racines de gingembre frais (râpé) ou 2 cuillerées à café de gingembre en poudre, 2 cuillères à café de miel liquide. Mettre la cannelle, le gingembre et le miel



dans le jus du Bissap et mélanger. Laisser reposer environ 20 minutes. Filtrer la boisson et secouer avant de servir. A boire 30 minutes, avant d'aller se coucher.

par **Elom AKAKPO**

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...»

PHARMACIES DE GARDE DU 06/10/25 au 13/10/25

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		
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
DES APÔTRES	Akodésséwa, près du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
OCEANE	Rue HOULATA, perpendiculaire rue de l'OCAM, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 21 89 90
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages-Femmes, près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, Av. de la Libération	96 77 33 33
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	96 80 09 92
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZLANAWÉ	Avenue du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
UNION	Bd. Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, près de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	96 80 10 00
LA RUCHE	Attéigou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Afiao Apédokoè Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé: Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
WASTINE	Adidogome logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé, du côté Nord	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	79 98 33 33
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	93 50 42 55
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, non loin CMS Mur	98 77 21 53
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route national N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYÉYE non loin de l'église des A D (Temple Galilée)	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové, face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	22 50 10 00
DAFEANNE	Agoè-sogbossito, contournement au camp GP	92 62 44 44
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, Quartier Sanyramé, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station-service OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové: Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51

Allergies : on peut les prévenir

Les allergies sont causées par une réaction exagérée du système immunitaire face à une substance normalement inoffensive. Cette substance, appelée allergène, existe sous une multitude de formes : poussière, pollen des arbres, ingrédients d'un médicament ou simplement un aliment. D'après la revue « Allergy », les allergies peuvent être saisonnières ou peuvent durer toute l'année. Elles peuvent revêtir différentes formes selon le point de pénétration de l'allergène. Ainsi, le corps humain peut faire des allergies respiratoires, oculaires ou cutanées. Les allergènes comme la poussière, les moisissures peuvent irriter les yeux, le nez et la gorge pendant toute une l'année. Santé-Education apporte des réponses précises sur les causes des allergies, les signes et symptômes, les traitements et les moyens de prévention.

La revue « Allergy » souligne que les allergies les plus répandues sont liées aux pollens, à la poussière, aux poils d'animaux (chiens, chats), et aux aliments comme le blé, le lait ou les œufs. N'importe quelle substance comme la laine, le latex, les antibiotiques, l'aspirine, le venin de guêpe peuvent devenir des allergènes pour certaines personnes. Certaines personnes n'ont aucune allergie. D'autres en revanche ont un terrain favorable, ce qui signifie qu'elles peuvent dans certaines conditions, devenir allergiques.

Selon une étude publiée dans le « Journal of Allergy and Clinical Immunology », **une personne dont les deux parents ont des allergies a 70% de risques d'avoir un jour des allergies. Si aucundesdeuxparents n'est allergique, le risque n'est que de 5%. Les allergies apparaissent généralement pendant l'enfance, l'adolescence et au début de l'âge adulte, mais elles peuvent aussi se développer plus tard dans la vie.**

Chez une même personne, certaines allergies peuvent disparaître, et de nouvelles se déclarer.

Pourquoi a-t-on des allergies ?

Selon une équipe de scientifiques de l'université de Southampton, du King's College de Londres et du National Institute for Health and Care Research au Royaume-Uni, l'allergie est une réaction exagérée du corps à un agent extérieur interprété comme une menace, alors qu'il est normalement sans danger.

Quand le corps est exposé à un allergène, il réagit en essayant d'empêcher cette substance d'y pénétrer. Chez certaines personnes, ces substances inoffensives peuvent déclencher une réaction immunitaire en vue de venir en aide au corps et de le protéger contre ces « envahisseurs ». Le corps produit alors un anticorps qui se fixe aux cellules de l'organisme. Ce phénomène entraîne la libération de diverses substances, dont l'histamine, qui déclenche des symptômes de l'allergie.

Ce mécanisme de défense entraîne habituellement une inflammation. Cette réponse inflammatoire provoque la sensation de congestion et le besoin d'éternuer. **Les yeux aussi peuvent se mettre sur la défensive. Généralement, des larmes se forment, les vaisseaux sanguins s'enflent puis les yeux deviennent rouges et s'enflent, explique la revue « Allergy ».**

Environnement et modes de vie

Il est encore trop tôt pour affirmer pourquoi le nombre d'allergies augmente, mais les théories pour lutter

contre ce phénomène sont nombreuses. Selon « Journal of Allergy and Clinical Immunology », l'augmentation des allergies est fonction de la nourriture et du lieu de résidence du patient.

L'amélioration du diagnostic et la prise de conscience ne sont pas les uniques raisons qui expliquent l'augmentation du nombre d'allergies. Une étude dans « Environmental Health Perspectives » montre que les allergies et la sensibilité à certains aliments sont « *probablement liées à des causes environnementales et aux modes de vie des occidentaux* ».

Pollution, changement de régimes alimentaires et une exposition moindre aux microbes modifient la réponse du système immunitaire.

Qui est susceptible d'avoir des allergies ?

Les prédispositions de nature génétiques jouent un rôle puisque les allergies tendent à affecter des membres d'une même famille. Si un des parents, ou les deux, ont des allergies saisonnières ou annuelles, il y a de fortes chances que les enfants aient aussi ces allergies, indique « Journal of Allergy and Clinical Immunology ».

Les allergies peuvent se manifester à tout âge, même si elles apparaissent habituellement durant l'enfance ou chez les jeunes.

Les facteurs environnementaux peuvent aussi contribuer au déclenchement des allergies. D'après « New England Journal of Medicine », **les personnes qui sont constamment exposées à la poussière comme les ouvriers des mines ou d'autres secteurs où l'homme est constamment exposé aux substances potentiellement allergiques, sont susceptibles d'être atteintes d'allergies.**

Les études démontrent aussi que les jeunes enfants exposés à la fumée de cigarette seraient plus exposés aux allergies.

Signes et symptômes

Le Docteur Edith Ouédraogo/Sanfo, Médecin spécialiste en Dermatologie-Vénérologie en service au CHR de Tenkodogo (Burkina Faso) évoque les principaux symptômes possibles d'une allergie: les éternuements, un écoulement nasal, des picotements ou des démangeaisons de peau, de la gorge, du nez ou du palais, un larmolement, des démangeaisons ou une rougeur des yeux, une congestion.

Dans le cas d'une réaction allergique grave, l'on peut éprouver des difficultés respiratoires, un gonflement de la gorge, un battement cardiaque



Image d'une femme qui éternue

irrégulier ou encore des palpitations.

Allergie à l'eau froide, est-ce possible ?

Selon des scientifiques, il est possible d'avoir des réactions allergiques au contact de l'eau, sauf que ce ne sont pas les molécules d'eau qui sont les allergènes. C'est-à-dire l'hydrogène H) et l'oxygène O), les deux molécules qui la composent. Donc, il n'y a pas de danger à consommer de l'eau tant qu'elle est potable.

La revue « Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology » fait comprzendre que le plus souvent, l'allergie est liée à la sensation de froid qui se déclenche au contact de l'eau froide, touchée ou bue. Les autres cas d'hydro-allergie sont liés aux substances contenues dans l'eau : minéraux, molécules organiques, microorganismes. Ces allergies provoquées par le contact de l'eau engendrent des troubles plus ou moins graves, dont des troubles cutanés, la perte de connaissance. Deux maladies dermatologiques sont souvent en lien avec l'hydro allergie.

L'urticaire aqua génique qui se traduit par une éruption de boutons accompagnée de démangeaisons, et le prurit qui crée des sensations de picotements, de démangeaisons et de brûlures sans traces de lésion au niveau des zones en contact avec l'eau, souligne une étude publiée dans « Allergy ».

Allergies de l'œil

La conjonctivite allergique : Il s'agit de la forme la plus fréquente des manifestations oculaires de l'allergie. D'après « The Journal of Allergy and Clinical Immunology », elle est le résultat de la rencontre entre l'allergène et les anticorps présents dans la conjonctive. **Celle-ci désigne la muqueuse qui tapisse l'intérieur des paupières et la partie blanche de l'œil, qui a d'ailleurs tendance à tourner au rouge en cas d'inflammation.** Les symptômes courants: picotements, démangeaisons, sensation de brûlure et de frottement dans l'œil, larmolements.

Les allergies des paupières: Extrêmement fine, la peau de la

paupière est très sensible et a donc tendance à réagir facilement.

Des recherches dans « The Pan African Medical Journal » montre que ses principaux agresseurs: les allergènes aériens (pollens, poils d'animaux...) et, surtout, les substances allergisantes entrant directement en contact avec elle. Au premier rang desquelles on trouve les produits cosmétiques, ceux qui sont étalés directement sur la paupière, mais aussi ceux véhiculés par les doigts (vernis à ongles, etc.).

Allergie de l'enfant: prise en charge précoce

Certains Togolais ne savent pas que l'allergie peut être diagnostiquée dès les premiers mois de l'enfant et qu'elle peut survenir tout au long de la vie.

Globalement, il faut se méfier de tout ce qui siffle ou tousse trop souvent et consulter un médecin en particulier un allergologue pour faire des tests cutanés ou une prise de sang pour identifier l'origine de l'allergie.

Une étude publiée dans « The West African Journal of Medicine », souligne qu'en premier recours, certains parents s'adressent à leurs médecins traitants et aux médecins allergologues pour obtenir des informations et les aider à traiter l'allergie de leur enfant.

Au quotidien, les parents d'enfants allergiques affirment ressentir de l'inquiétude, le poids des contraintes d'organisation et un stress lié aux précautions à prendre.

La revue « The African Journal of Allergy & Clinical Immunology » révèle que chez l'enfant, l'allergie la plus fréquente est l'eczéma atopique suivis de la rhinite et la conjonctivite allergique, de l'asthme et des allergies alimentaires.

Si les facteurs génétiques et environnementaux, y compris la pollution de l'air, sont déterminants dans la survenue des allergies en forte croissance, le risque héréditaire est sous-estimé.

Avoir un parent allergique porte le risque plus ou moins de le devenir ou non. Si les deux parents le sont, le risque est élevé.

par Elom AKAKPO

Etre en bonne santé est un besoin universel.

Allergies alimentaires : prévenir et traiter

Une allergie alimentaire est un problème de santé qui survient lorsque le système immunitaire traite par erreur une substance particulière contenue dans un aliment (la plupart du temps, la protéine) comme si elle était dangereuse. Les experts s'accordent pour affirmer que le développement des allergies alimentaires est en croissance constante au Togo, martèle une étude publiée dans « The African Journal of Allergy & Clinical Immunology ». On est conscient des allergies alimentaires et des risques qui y sont associés. Aujourd'hui, divers aliments et protéines sont identifiés comme à l'origine de ces allergies. Même si personne n'est à l'abri de devenir allergique à un aliment, il existe des facteurs de risques plus ou moins spécifiques et reconnus comme favorisant l'apparition d'une allergie alimentaire. Les symptômes et leur gravité sont toutefois très variables d'une personne à l'autre, et il est important de les connaître afin de prévenir les risques potentiels et de savoir comment réagir. Malgré une plus grande sensibilisation on doit, pour la sécurité des personnes touchées par les allergies alimentaires, demeurer vigilants face aux risques de réactions allergiques graves et potentiellement mortelles.

C'est quoi une allergie alimentaire ?



Image d'une allergie cutanée

D'après la « Revue Française d'Allergologie et d'Immunologie Clinique », une allergie alimentaire correspond à une réaction du système immunitaire survenant après à l'absorption ou l'inhalation d'un aliment.

Des chercheurs français du laboratoire d'Immuno-Allergie Alimentaire et de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE) font comprendre que l'aliment incriminé, appelé allergène, est alors considéré comme dangereux par le système immunitaire. Dans le but de

défendre et protéger l'organisme, il s'apprête alors à déclencher une série de réactions en chaîne, aboutissant à la libération d'anticorps.

Les anticorps sont des protéines spécifiques à l'immunité, ils ont pour rôle de détecter et neutraliser les agents pathogènes et toxiques pour l'organisme.

Leur libération entraîne celle d'autres molécules, responsables de divers symptômes se manifestant immédiatement (troubles respiratoires par exemple) ou de manière retardées (réactions cutanées par exemple).

Mécanisme



Image d'une réaction allergique

Ces réactions, anormales et excessives, sont également appelées « réactions d'hypersensibilité ».

D'après des chercheurs au département d'allergie pédiatrique du King's College de Londres, elles se déroulent en deux étapes : **d'abord lors d'un premier contact avec l'aliment, l'organisme est sensibilisé : les contacts ultérieurs entraînent ensuite une réaction inflammatoire,**

dite allergique. Ensuite lors du second contact, l'allergène est déjà connu par le système immunitaire. Celui-ci déclenche alors une réaction immunitaire à médiation humorale, avec production d'immunoglobulines E (IgE) : les anticorps. Ces IgE se combinent ensuite avec l'allergène pour libérer les différentes substances responsables des réactions inflammatoires (histamine notamment).

Augmentation des cas

L'augmentation du nombre de personnes jeunes souffrant d'allergies alimentaires est constatée au Togo, souligne Journal de la Recherche Scientifique de l'Université de Lomé. Ces allergies constituent une véritable charge pour l'individu concerné, mais également pour l'entourage, contraint de se montrer en permanence extrêmement vigilant.

Il est encore trop tôt pour affirmer pourquoi le nombre d'allergies augmente, mais les théories pour lutter contre ce phénomène sont nombreuses. L'Organisation des Nations unies pour l'Alimentation et l'Agriculture

(FAO) précise que l'augmentation des allergies est fonction de la nourriture et du lieu de résidence du patient.

L'amélioration du diagnostic et la prise de conscience ne sont pas les uniques raisons qui expliquent l'augmentation du nombre d'allergies. Les allergies et la sensibilité à certains aliments sont « probablement liées à des causes environnementales et aux modes de vie des occidentaux ». Pollution, changement de régimes alimentaires et une exposition moindre aux microbes modifient la réponse du système immunitaire, indique la revue « Environmental Health Perspectives ».

3 symptômes d'alerte



Image d'un homme asthmatique

Des recherches publiées dans « The Lancet Respiratory Medicine » et « The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice », montrent que les allergies alimentaires peuvent se manifester de trois façons : D'abord **l'urticaire**. Si les allergies alimentaires entraînent bien évidemment des problèmes digestifs tels que diarrhées, maux de ventre, ballonnements et gaz, elles déclenchent également des manifestations cutanées.

Chez l'enfant, on peut notamment constater l'apparition d'une dermatite atopique (démangeaisons, sécheresse cutanée, plaques rouges) ou d'une urticaire (démangeaisons, éruption de « papules »), cette dernière se retrouvant aussi chez l'adulte. Ensuite,

la rhinite, qui touche à la fois les enfants et les adultes souffrant d'allergie alimentaire. Éternuements, écoulement nasal et larmolement sont alors le lot des personnes hypersensibles.

Il est important de consulter un allergologue si l'on soupçonne une allergie alimentaire puisqu'elle peut favoriser l'apparition d'un asthme, en particulier chez l'enfant.

Enfin **l'asthme**, une manifestation plus grave. Toux sèche, sifflements, voire difficultés à respirer et à se comporter normalement : la crise d'asthme qui se traduit par divers symptômes, des plus caractéristiques aux plus graves, peut être déclenchée par l'ingestion d'un aliment allergisant. Elle relève d'une urgence médicale.

Ces aliments qui rendent malade



Quelques aliments allergiques

Certains aliments sont de véritables poisons pour l'organisme et il faut impérativement les éliminer des menus. C'est dans cette logique que le naturopathe Dr Peter J. D'Adamo, auteur du livre « 4 Groupes sanguins, 4 régimes » apporte plus d'éclaircissement pour une prise en charge efficace.

« A mon avis, aucun domaine de la médecine alternative n'a donné naissance à autant d'absurdités que celui des allergies alimentaires. Des examens complexes et coûteux sont pratiqués sur presque tous les patients, afin de déterminer les aliments auxquels ils sont allergiques », a dit Dr D'Adamo.

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »
Jean-Louis Moré

Suite à la page 5

Suite de la page 4

La plupart des gens tendent à qualifier toute réaction à un plat qu'ils ont mangé d'« **allergie alimentaire** », bien qu'il ne s'agisse le plus souvent que d'une banale intolérance à l'un des ingrédients. Par exemple, si on supporte mal le lactose du lait, cela ne signifie pas pour soi autant qu'on y est allergique, mais tout simplement que l'intestin ne sécrète pas de lactase, une enzyme nécessaire à sa digestion.

Cette tolérance n'implique pas non plus que l'ingestion de lait rend inévitablement malade. Ainsi, les personnes du groupe B, qui tolèrent mal le lactose, réussissent souvent à introduire le lait dans leur alimentation en procédant de manière très progressive. Il existe aussi des produits enrichis en lactase et donc plus digestes.

« Dans le cadre d'une **allergie alimentaire**, la réaction ne se produit pas dans le tube digestif, mais au niveau du système immunitaire, qui fabrique un anticorps à l'encontre de l'aliment en cause. Il s'agit d'une réaction rapide et

violente caractérisée par des éruptions cutanées, des œdèmes, des spasmes et d'autres symptômes spécifiques qui indiquent que l'organisme lutte pour se débarrasser du « poison » qu'on lui a administré », indique Dr D'Adamo.

La nature n'est pas parfaite et il m'est arrivé de rencontrer des personnes allergiques à un aliment recommandé dans le régime adapté à leur groupe sanguin. Si tel est le cas, la solution est fort simple : éliminer cet aliment. Ne pas oublier pour autant que les lectines nocives représentent un danger bien plus grand que d'éventuels allergènes alimentaires.

Même si les aliments qui contiennent ces lectines ne rendent pas malades sur le moment, ils sapent la santé en profondeur. **Les personnes du groupe A doivent aussi savoir qu'une sursécrétion de mucosités peut faire croire à une allergie alors qu'il ne s'agit en fait que d'une conséquence de l'abus de certains aliments qui accroissent ces sécrétions.**

Allergie au lait ou intolérance au lactose



Attention à la consommation du lait

Selon la « *Revue Française d'Allergologie et d'Immunologie Clinique* », les personnes susceptibles d'être allergiques au lait (ou plus exactement allergiques aux protéines présentes dans le lait) sont uniquement les nourrissons.

En effet, souligne « *The African Journal of Allergy & Clinical Immunology* », ce type d'allergie est exceptionnel chez les adultes, et pour les enfants concernés, elle disparaît avant l'âge de six ans. Elle est due à un dérèglement du système immunitaire.

Ainsi, en présence de ces protéines, le corps déclenche une importante réaction allergique avec notamment des maux de ventre, des diarrhées et des vomissements et un eczéma. **Tant que l'allergie est présente, il faut**

supprimer tous les produits laitiers et les aliments qui contiennent du lait.

L'intolérance au lactose touche presque exclusivement des adultes. **Une étude publiée dans « The African Journal of Allergy & Clinical Immunology » explique que les réactions sont beaucoup moins violentes qu'en cas d'allergie au lait ; elles sont proportionnelles à la quantité de lactose ingérée, et d'apparition tardive.** Il s'agit généralement de ballonnements, de gaz et de troubles du transit passagers.

De plus, il existe des degrés d'intolérance au lactose, certaines personnes allergiques pouvant consommer de petites quantités de lait de façon fractionnée en cas d'intolérance légère par exemple.

Attention aux fruits de mer



Un plat de crustacés

Une allergie aux produits de la mer a lieu quand le système immunitaire identifie par erreur un produit de la mer comme étant nocif. Le Docteur Laure Martinat, Phyto-aromathérapeute (France) montre que pour certaines personnes qui sont allergiques, les produits de la mer peuvent provoquer des réactions qui peuvent mettre leur vie en danger: bouffée de chaleur au visage, urticaire ou éruption cutanée, rougeur et démangeaison de la peau, gonflement des yeux, du visage, des lèvres, de la gorge et de la langue, difficultés à respirer, à parler

ou à avaler, démangeaisons, anxiété, détresse, malaise, pâleur, oppression et faiblesse, crampes, diarrhée ou vomissements, chute de la tension artérielle, accélération du rythme cardiaque et perte de conscience, dans les cas extrêmes. **Les produits de la mer comprennent tous les poissons, les crustacés et les coquillages. Parmi les produits courants, on peut citer entre autres : anchois, carpe, morue, limande-sole, flétan, hareng, mahi-mahi, sardine, saumon, truite, thon, crabe, écrevisse, homard, langoustine, crevette, moule, huître, et calmar, et œufs de poisson.**

Prévenir une réaction allergique

A l'heure actuelle, il n'existe aucun remède contre les allergies alimentaires. Eviter complètement l'aliment en question. Voici des conseils que prodigue Dr Khalid Dembri, médecin spécialiste en Endocrinologie Diabétologie et Nutrition à Cassablanca (Maroc) :

réduire les risques d'allergie car la plupart des réactions allergiques sont dues à certains aliments. Même des quantités infimes de ces aliments peuvent entraîner de graves réactions, parfois mortelles, chez certaines personnes. Surveiller les allergènes dans les aliments des enfants à l'école.

Quand faut-il consulter ?



Consulter un médecin

On ne supporte pas certains aliments ou on s'inquiète des symptômes que présente son enfant après avoir ingéré un aliment ? Alors ne pas hésiter, et consulter un médecin, Plus précisément, à partir du moment où on présente des symptômes tout de suite après avoir mangé un aliment, il faut consulter.

En effet, les allergies présentent un risque mortel pour la santé. L'objectif est d'établir un régime alimentaire adapté. Il faut également mettre en place une éducation thérapeutique, qui consiste à apprendre à lire les étiquettes, établir une trousse d'urgence.

Dossier réalisé par William O.

Gestes qui protègent contre les allergies

Penser à bien aérer

Penser à bien aérer. Aérer est très important, surtout quand on a des allergies. **En effet, cela va permettre de retirer un peu de poussière. Il permettra donc que la pièce soit plus fraîche et agréable.**

Attention aux plantes

Avoir des plantes chez soi est très agréable. Cependant, il faut faire attention à l'endroit où on les place. Le journal « *Clinical and Experimental Allergy* » montre que les plantes attrapent beaucoup de poussière et de moisissures. L'idée est donc de les mettre dans un endroit aéré afin d'éviter au maximum les allergies.

Laver draps et rideaux

C'est une étape très importante contre les allergies. D'après le journal « *Clinical and Experimental Allergy* », en effet, lorsqu'on se couche, il reste parfois des bactéries, de la poussière sur le corps. **Avec le temps, la poussière s'installera petit à petit sur le matelas, comme sur les meubles. Laver régulièrement les draps, afin d'enlever la poussière au fil du temps sur le matelas.**

En faire pareil pour les rideaux qui attrapent beaucoup la poussière. Il est donc primordial de les laver régulièrement afin d'enlever les allergies.

Nettoyer la maison

Dépoussiérer le logement toutes les semaines : utiliser un chiffon humide, très efficace pour limiter la poussière en suspension dans l'atmosphère. Il faut penser surtout à bien nettoyer la poussière partout, notamment dans les petits recoins des meubles. Ne pas faire sécher son linge à l'intérieur de la chambre. Il faut porter des lunettes de soleil et un chapeau. **Il est également important de se protéger contre la poussière, la fumée de cigarette et le pollen des arbres et fleurs. Fermer les fenêtres en voiture en cas de climatisation.**

Prévention et traitement

La revue « *Allergy* » montre que la première mesure préventive est la connaissance de la carte génétique de sa famille afin de déterminer les allergies familiales et définir un programme personnalisé de prévention et de traitement. Ensuite, éviter d'être en contact avec les allergènes. **Eviter de consommer les aliments qui causent des allergies et signaler les allergies à certains médicaments, s'ils sont connus, au médecin traitant. La meilleure façon de s'en débarrasser est de consulter le médecin qui aidera à déterminer la cause des symptômes. Il conseillera un traitement approprié.**

par Jean ELI

Couple : Secrets d'une vie sexuelle épanouie



Image d'un couple heureux

Il est rare d'associer relation longue durée et entente phénoménale dans le couple. Pourtant, de nombreux couples ont découvert comment pimenter leur vie sexuelle, même après plusieurs années de vie commune.

Faire souvent l'amour

Le sexe est bien le ciment de tout couple. Ceux qui font souvent l'amour et expérimentent de nouvelles sensations, positions ou de nouveaux lieux sont généralement plus heureux ensemble et plus longtemps.

Aimer son corps

Une vie sexuelle saine commence par la confiance en soi-même. Si on aime son corps, on aura davantage envie de faire l'amour. Une étude américaine parue dans le « *Journal de la Médecine Sexuelle* », a montré que parmi les femmes de 18 à 49 ans, celles qui ont le plus confiance dans leur image physique sont les plus satisfaites sexuellement.

En effet, les pensées positives sur le poids, condition physique ou attrait sexuel pendant les rapports sexuels favorisent des relations sexuelles saines. A contrario, si on a une mauvaise image de son corps ou de sa santé, la vie sexuelle peut être moins épanouie.

Communiquer beaucoup

Une vie sexuelle épanouie repose sur la capacité du couple à communiquer, en parlant de leurs désirs sexuels, de leurs fantasmes ou envies particulières. Même s'il n'est pas toujours facile de communiquer sans heurts, on sait comprendre son mari ou sa femme et lire ses réactions pour réagir en conséquence.

Montrer à sa femme ou son mari son envie

Le mari dit toujours à sa femme qu'il a envie d'elle et vice versa. Complimenter sa femme ou son mari qu'elle est belle ou qu'il est sexy, de vive voix ou via des SMS coquins.

Si le mari a tendance à prendre souvent sa femme dans ses bras, et vice versa, à l'embrasser et on s'engage facilement dans des conversations ou des actes sexuels, alors le couple a une vie sexuelle heureuse.

Une étude américaine parue le « *Journal des Sciences Sociales Intégrées* » a conclu que les comportements sexuels spécifiques, comme les baisers ou les mots coquins, sont davantage liés à une plus grande satisfaction sexuelle. Mais, cette satisfaction est aussi liée à une bonne communication entre mari et femme.

On est heureux avec sa femme ou son mari

Généralement, une relation amoureuse heureuse correspond à une vie sexuelle heureuse. Une étude américaine parue dans le « *Journal des Archives du Comportement Sexuel* »

a trouvé que pour les couples d'âge moyen et plus âgés engagés dans des relations depuis 1 à 51 ans, le bonheur en couple et la satisfaction sexuelle se renforcent mutuellement.

Le couple casse la routine

Le sexe peut devenir routinier dans un couple. Si chacun prend des initiatives pour casser les habitudes et trouver des nouveautés à tester, on peut augmenter l'excitation et le plaisir sexuels de sa femme ou mari.

Attention, nouveauté ne signifie pas forcément tester le sexe anal... Il peut s'agir des changements plus subtiles, comme une variation des rythmes ou un cadre romantique.

Le couple ne compte pas

Tous les couples n'ont pas le même rythme, une fois par semaine à une fois par mois, rien ne sert de compter. Ce n'est pas productif pour la vie sexuelle.

Il faut garder confiance en soi. Même si la qualité du sexe peut varier énormément en fréquence, l'important, c'est la satisfaction commune. Une étude parue dans le « *Journal des Comportements économiques & Organisations* » a montré qu'une fréquence accrue de rapports sexuels ne conduit pas à une meilleure satisfaction ou à un bonheur plus important en couple.

Le couple a des projets ensemble

Si on fait partie de ces couples qui ont des projets pour l'avenir, proche ou moins proche, ces derniers permettent d'avancer et donnent envie de continuer ensemble.

La vie de couple risque de devenir ennuyeuse si aucun projet n'est formé en commun. Les couples qui rêvent et qui se donnent les moyens de parvenir à leurs buts communs sont plus liés. Ils ont tendance à rester sur la même longueur d'ondes. Ces projets peuvent être simples à faire à deux : planifier et projeter sur l'avenir des enfants, rendre visite à la belle famille, une balade en vélo, un restaurant à la plage, un cinéma, passer un week-end dans une ferme.

Se faire rire mutuellement

On connaît cette petite phrase « *Femme qui rit, femme à moitié dans son lit* » ? Si on se marie bien avec son mari ou sa femme et que c'est réciproque, on a de grandes chances de faire durer la relation. Entre fous rires et petites blagues, l'humour rapproche.

Savoir se disputer

Même si on est plutôt du genre à faire l'amour que la guerre, il arrive de se disputer. **Toutefois, éviter que ces disputes ne prennent pas de mauvaises tournures. On évite soigneusement les insultes, les cris qui réveillent les voisins et les menaces de se quitter à chaque prise de tête.**

Source : « *Journal des femmes* »

Manger épicé : bienfaits et limites



Image d'un plat épicé

Sur la côte ouest africaine, certains deviennent presque « accros » au piment, recherchant non seulement le goût, mais aussi le mélange d'excitation et d'adrénaline qu'il procure.

Au-delà de cette réaction chimique, les épices sont également un marqueur culturel fort, symbole de convivialité et d'identité culinaire dans de nombreuses régions du monde. Lorsque les épices sont consommées avec modération, les épices présentent plusieurs atouts.

Bienfaits sur la santé

La capsaïcine du piment augmente légèrement la dépense énergétique et favorise la satiété. Certaines épices stimulent les sécrétions gastriques et biliaires, facilitant la digestion.

Les épices jouent le rôle anti-inflammatoire et antioxydant. Par exemple, le curcuma, le gingembre ou le piment aident à lutter contre le stress oxydatif et certaines maladies chroniques. Les épices ont une action de protection cardiovasculaire. Des études associent la consommation régulière d'épices à une meilleure santé du cœur, notamment via une action bénéfique sur le cholestérol et la circulation sanguine.

Les épices sont souvent très bénéfiques pour la santé. Le problème, ce n'est pas leur consommation en elle-même, mais l'excès et surtout la tolérance individuelle.

Risques d'un excès de consommation

Manger épicé n'est généralement pas dangereux, mais l'excès provoque divers inforts. **On peut noter par exemple, la transpiration excessive, les bouffées de chaleur, la salivation, les brûlures d'estomac et reflux gastro-œsophagiens.**

Il y a également les irritations digestives aggravant gastrites ou ulcères, les troubles intestinaux (douleurs, diarrhées, ballonnements), les perturbations du sommeil liées à l'élévation de la température corporelle, ou encore les crises

hémorroïdaires chez les personnes sujettes.

À long terme, aucune étude solide ne prouve un lien entre excès d'épices et cancers digestifs. Toutefois, dans certaines régions où le piment est consommé massivement, les chercheurs s'interrogent sur un éventuel effet irritant chronique.

Qui doit éviter les plats très épicés ?

Certaines catégories de personnes doivent rester vigilantes, dont les personnes souffrant de reflux, gastrite ou ulcère, les femmes enceintes, chez qui le piquant accentue souvent reflux et brûlures (sans danger pour le bébé), les patients atteints du syndrome de l'intestin irritable (SII).

Conseils pour profiter des épices sans danger

Il n'est pas nécessaire de bannir les épices. Quelques astuces pour en profiter sereinement, sont entre autres, introduire les plats épicés progressivement, surtout si on n'y est pas habitué, éviter les repas très relevés le soir pour protéger le sommeil. Il faut ajuster la dose selon sa tolérance, qui peut varier selon l'état de santé, le stress ou la fatigue, aussi associer les plats pimentés à des aliments apaisants comme le yaourt, le lait de coco ou le fromage frais.

Que faire après un excès d'épices ?

Il est conseillé de boire du lait, manger du pain ou une banane (éviter l'eau qui renforce la brûlure) pour calmer le feu en bouche. Apaiser la digestion en privilégiant des infusions douces (cannelle, citronnelle), éviter alcool et café.

Il faut également prévenir les désagréments du lendemain en optant pour un repas léger ensuite, bien s'hydrater, et écouter son corps.

Experte : « **Charline Diététicienne, diététicienne nutritionniste autrice de l'ouvrage, « IG Bas pour toute la famille » (Éditions Solar), avril 2025.**

par Raymond DZAKAPATA

AMU : attention aux tarifs parallèles

Le ministre de la Santé, le Professeur Tchinn Darré, a émis une directive formelle le 26 Septembre 2025, exigeant le respect des tarifs officiels de l'Assurance Maladie Universelle (AMU). Elle vise à stopper immédiatement l'application de tarifications parallèles dans les centres de santé publics. **Ces pratiques illégales concernent les actes médicaux couverts par l'Assurance Maladie Universelle (AMU), lancée le 1er janvier 2024.**

Le ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique dénonce la persistance de frais abusifs, supérieurs aux montants légaux. Ces pratiques violent les dispositions de l'arrêté interministériel n°122/2024/MSHP/MAUS/MEF du 27 mars 2024. Ce texte établit la tarification provisoire des actes médicaux couverts par l'AMU.

Le ministre rappelle que cette tarification provisoire est l'unique référence

légitime, obligatoire et incontournable pour facturer les prestations couvertes.

L'application de tout tarif parallèle est formellement interdite et s'apparente à une fraude. Le Professeur Tchinn Darré exhorte les responsables à cesser toute tolérance et déclare que : « tout contrevenant s'expose à des sanctions conformément aux textes en vigueur ».

La directive met aussi, les gestionnaires de structures sanitaires face à leurs responsabilités. Les directeurs régionaux et préfectoraux de santé, ainsi que les directeurs des hôpitaux publics, doivent désormais prendre toutes les dispositions nécessaires pour garantir l'observation scrupuleuse de la tarification légitime.

Cette rigueur est exigée dans toutes les formations sanitaires publiques du territoire. L'objectif est de préserver la crédibilité et l'efficacité de l'AMU.

Source : « *savoirnews.net* »

Paludisme et transfusion sanguine : Un équilibre délicat au Togo

Le paludisme et la transfusion sanguine entretiennent une relation complexe et vitale. Au Togo, comme dans le reste de l'Afrique subsaharienne, la transfusion est à la fois un traitement essentiel et une source potentielle de transmission de la maladie. La transfusion est inévitable pour traiter l'anémie sévère causée par le paludisme, particulièrement chez les jeunes enfants. Mais le parasite peut survivre rapidement dans le sang collecté. Ce double enjeu nécessite une vigilance constante et des protocoles stricts pour garantir la sécurité des dons de sang.

Le paludisme, causé par un parasite transmis par les moustiques, reste la principale cause d'anémie sévère, surtout chez les enfants de moins de cinq ans.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ces enfants représentaient environ 76 % des décès dus au paludisme en Afrique en 2023.

Cette anémie peut être fatale si elle n'est pas traitée rapidement. La transfusion sanguine est le traitement de choix pour sauver des vies.

Cependant, cette intervention comporte un risque. Si le donneur est porteur du parasite du paludisme, celui-ci peut être transmis au receveur.

Toutefois ce risque de transmission du paludisme par la transfusion sanguine est à relativiser en zone d'endémie palustre.

En effet, le donneur et le receveur courent le même risque toute leur vie par rapport au paludisme et ils ont tous les deux des anticorps relativement protecteurs liés au contact quasi-permanent avec le parasite.

Il ne serait pas efficient de mettre en place la recherche systématique du parasite du

paludisme sur tous les dons de sang.

Néanmoins pour les individus plus fragiles comme les enfants il est souvent nécessaire de les protéger en cas de transfusion par un traitement antipaludique préventif.

La meilleure façon de sécuriser le sang est de réduire l'incidence du paludisme dans la population. En renforçant les campagnes de prévention (moustiquaires, traitement précoce), le nombre de donneurs potentiels porteurs du parasite diminue.

Selon les données de 2024, le Togo a enregistré une baisse de 10 % des cas de paludisme, passant de 286 cas pour 1 000 habitants en 2023 à 258 en 2024. Ce qui constitue une avancée à maintenir pour contribuer de manière significative à la sécurité transfusionnelle.

Encourager les dons volontaires et réguliers permet de constituer une réserve de sang en amont des urgences. Cela évite le recours aux dons de remplacement qui retardent la prise en charge des urgences car inversent l'ordre des choses qui voudraient que le sang attende le malade et non l'inverse.



Image d'un don de sang

Pour faire le don de sang, il faut se rendre au :

- Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS), sis à Doumassessé, près de l'école primaire publique de Doumassessé II et de l'EAMAU. Le centre est ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu et le Samedi de 8h à 13h. Numéro vert 8214.

- PCD Tokoin, sis dans le CHU Sylvanus Olympio derrière le service d'hémodialyse : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 92 13 89 89

- PCD Kpalimé, sis dans le CHP Kpalimé à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 53 66 66

- PCD Atakpamé, sis dans le CHR Atakpamé à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 91 33 33

- PCD Afagnan, sis dans l'Hôpital ST Jean de Dieu d'Afagnan à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 86 55 55.

par Esther KOLANI



AVIS DE VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES PAR AUTORITE DE JUSTICE

N° 016/2025/OTR/CG/CDDI

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution de l'ordonnance N° 2742/2025 du 22 septembre 2025, il sera procédé à la vente aux enchères publiques de quarante-quatre (44) conteneurs de diverses marchandises.

La vente aura lieu le mercredi 08 octobre 2025 à partir de 09 heures 30 minutes et jours suivants à la Direction des Opérations Douanières de Lomé-Port.

Conditions de participation à la vente

- La vente est faite aux enchères publiques au plus offrant et dernier enchérisseur, paiement au comptant et sur place majoré de 12% avec enlèvement immédiat ;
- La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de vingt-cinq mille (25.000) francs CFA non remboursable contre une quittance sécurisée au titre d'enregistrement des adjudicataires, à la section du contentieux de la Direction des Opérations Douanières de Lomé-Port ;
- Aucune réclamation ne sera prise en compte après adjudication ;
- Les adjudicataires qui n'auront pas acquitté le montant des effets qui leur sont adjugés avant 17 heures 30 minutes du jour de leur achat, verront leur adjudication annulée.

La participation du public à cette vente implique l'acceptation des conditions ci-dessus énumérées.

Pour tout renseignement, bien vouloir s'adresser au cabinet d'Etude de Me P. Yves BINI, Commissaire-Preneur, sis à Bè Klikamé, en face du Lycée, Tél : 90 11 58 58.

Fait à Lomé le 26 septembre 2025

Philippe Khou B. TCHODIE

Le Commissaire Général p.i

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

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



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 ✓

COMMANDEZ
MAINTENANT

+228 91028304



3 Kg



1 Kg



800g

Jusqu'à
-33%
de réduction

MAÏVIT CASSE
LES PRIX!

DU 05 AOÛT AU 05
OCTOBRE 2025



7^{ème} édition

DU 04 NOV
AU 09 2025

MaBEST

MARCHÉ DE
L'ALIMENTATION,
DU BIEN-ÊTRE
ET DE LA SANTÉ
AU TOGO



THÈME

PRÉVENIR, C'EST GUÉRIR,
INVESTIS DANS TA SANTÉ



PLAFOPS
Plateforme des Organisations de Presse pour la Santé

SANTÉEDUCATION



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
1^{er} 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



-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