



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 ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 839 du 29 Octobre 2025

Jeûne séquentiel : réduire l'inflammation



3

UNE ALIMENTATION SAIN, ÉQUILIBRÉE ET ESPACÉE POUR LA SANTÉ

Jeûne hydrique : mise à
jour de l'organisme

4-5

Le jeûne: les
éventuels risques

6

Clés du régime alimentaire
du groupe sanguin A

6

C'KOOL
ça coule

NOUVEAU LOOK



C'MÊME GOÛT
500^{FCFA}

Nouveau



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

L'eau purifie et améliore les résultats du régime



Image d'une femme en train de boire de l'eau

Un simple constat d'évidence montre que plus l'on boit et plus on urine et plus le rein a la possibilité d'éliminer les déchets provenant des aliments brûlés. L'eau est donc le meilleur des diurétiques naturels.

Il est surprenant de constater combien peu de gens boivent suffisamment. Parce qu'elle est insuffisante, rare ou même elle n'est pas de qualité ?

Les mille sollicitations du quotidien retardent puis finissent par occulter la sensation naturelle de soif. Les jours et les mois passent, celle-ci disparaît et ne joue plus son rôle d'avertisseur de la déshydratation des tissus.

Les femmes victimes de leur comportement

Bien des femmes, aux vessies plus sensibles et petites que celles des hommes, hésitent à boire pour éviter les déplacements incessants ou les besoins intempestifs lors d'occupation professionnelle ou au cours des transports ou même par allergie aux toilettes communes.

Or ce qui peut être accepté dans des conditions ordinaires ne l'est plus au cours d'un régime amaigrissant et si les arguments d'hygiène s'avèrent illusoires, il en existe un qui finit toujours par convaincre, c'est celui-ci : tenter de maigrir sans boire est non seulement toxique pour l'organisme mais peut réduire ou même bloquer totalement la perte de poids et réduire à néant bien des efforts.

Pourquoi faut-il boire au cours du régime ?

Parce que le moteur humain qui consume ses graisses au cours d'un régime fonctionne comme n'importe quel moteur à combustion. L'énergie brûlée dégage de la chaleur et des déchets.

Si ces déchets ne sont pas régulièrement éliminés en amont par le rein, leur accumulation en aval finit tôt ou tard par interrompre la combustion et interdire toute perte de poids, et ce, même avec un régime parfaitement suivi.

Il en irait de même pour un moteur de voiture dont on obturerait le pot d'échappement ou d'un feu de cheminée dont on ne nettoierait pas les cendres, tous deux finiraient par s'étouffer et s'éteindre sous l'amoncellement des déchets. Les errances nutritionnelles du gros et l'accumulation de mauvais traitements et de régimes excessifs ou incohérents finissent par rendre ses reins paresseux.

Plus que tout autre, l'obèse a donc besoin d'importantes quantités d'eau pour remettre en fonction ses organes d'excrétion.

Au début, l'opération peut sembler désagréable et fastidieuse, mais en insistant, l'habitude finit par s'installer, renforcée par l'agréable sensation de se laver intérieurement et de mieux maigrir, finit souvent par redevenir un besoin.

par Elom AKAKPO

Source: Dr Pierre Dukan,
Nutritionniste (France)

ils ont dit...



Jean-Marie Téssi,
Ministre de la Santé, de l'Hygiène publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances (Togo)

«L'assurance maladie universelle des travailleurs non salariés que nous lançons aujourd'hui est le fruit d'un travail acharné, d'une concertation multisectorielle et d'une volonté politique affirmée. Elle repose sur des principes de solidarité, de mutualisation des risques et d'accessibilité financière. Elle permettra à chaque travailleur non salarié, quel que soit son revenu ou son secteur d'activité, de bénéficier de soins de base sans craindre la ruine financière. C'est une réforme sociale majeure car l'assurance maladie universelle des travailleurs non salariés est bien plus qu'un dispositif administratif. Elle est une réponse concrète à une réalité trop longtemps ignorée : celle de millions de Togolaises et de Togolais qui, bien que participant activement à la vie économique de notre nation, (artisans, commerçants, agriculteurs, conducteurs, vendeurs de rue, couturiers), et bien d'autres, demeuraient en marge de la protection sociale...»

PHARMACIES DE GARDE DU 27/10/25 au 03/11/25

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
ECLAIR	Rue Avenou, 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
DE LA MARINA	BD du Mono en face du poste frontière D'Aflao Kodjoviakop	91 01 96 91
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	91 61 33 32
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	98 46 50 88
FOREVER	Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03
BIEN ETRE	bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	Voie du contournement, près la station TOTAL Kelegougouan	92 95 38 38
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août - BP 8461 - LOME - TOGO	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
BESDA	Route de Kpalimé , Adidogomé Aménopé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Immeuble Akato plage non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	70 29 16 77
POINTE	Aflao Gakli Djidjolé dans le von de la pharmacie Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	Face de l'hôpital de Cacavéli près de la Cour d'Appel et le marché	99 29 13 13
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de l'Hôpital Source de Vie, près du Carrefour Y	96 80 10 15
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, près de la station CAP et des Cassettes Aut	99 98 00 70
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	99 01 77 77
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la rte nationale N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des AD (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	92 25 99 83
DAFEANNE	Agoè-sogbossito, près de l'espace de loisirs privilégé plus.	92 62 44 44
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	Rte Zossimé - Sanguera à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokoè Gbomamé, près la quincailleurie	97 53 44 44
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
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	99 98 66 66
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39

Jeûne séquentiel : réduire l'inflammation

Une alimentation saine et équilibrée est idéale pour que le foie puisse moins travailler et être plus efficace dans l'élimination des toxines et le métabolisme des graisses. Cependant on peut mieux faire pour la santé du foie : c'est d'arrêter de manger ou d'observer un jeûne qui permette de reposer le foie et de l'amener à se rebooster, s'épurer et se remuscler pour mieux fonctionner. Il s'agit du jeûne séquentiel ou encore appelé le jeûne intermittent.

Depuis que l'humanité existe, toutes les religions parlent de jeûne. Si un humain reste de 12 à 16 heures sans manger, son teint va s'éclaircir et devenir plus tonique, et son asthme, ses allergies et rhumatismes diminueront. **En jeûnant, c'est comme si on réactivait une mémoire biologique ancienne.**

Qu'est-ce le jeûne séquentiel ?

Le jeûne séquentiel consiste à passer de 3 repas quotidiens à 2. C'est comme lever un peu le pied et de laisser au corps le temps de se reposer et de se refaire une meilleure forme.

C'est un temps de repos qu'on donne au système digestif qui lui permet de se reposer et d'opérer d'autres fonctions vitales comme, éliminer les déchets et les toxines, afin de mieux fonctionner tout au long de la journée.

Les organes à qui le jeûne séquentiel fait du bien, sont le foie et les reins.

Ces deux organes épurateurs qui tournent en permanence méritent le repos.

Un repos qui leur redonne plus de vitalité à bien fonctionner.

Symptômes d'un foie infecté

Si le foie se fatigue ou est infecté, cela peut conduire à des tournures malheureuses sur la santé. **Les symptômes d'un foie malade sont entre autres : les maux de tête, la prise de poids, la mauvaise haleine, la fatigue, les allergies, les intolérances alimentaires, une sensation de gêne voire une douleur abdominale à droite, des troubles digestifs, une augmentation du volume abdominal, nausées, vomissements.**

Comment faire le jeûne séquentiel ?

Le jeûne séquentiel est une pratique développée par le médecin cardiologue français Frédéric Saldmann dans son livre : « *On n'est jamais mieux soigné que par soi-même, la santé sans tabou* ».

L'idée dans cet ouvrage est de passer de trois à deux repas par jour : On dîne et on attend 13 heures le lendemain pour déjeuner. Quand faut-il faire le jeûne séquentiel ? C'est la question que plusieurs personnes se posent. Selon le spécialiste, on peut se passer quotidiennement soit du dîner ou du petit-déjeuner.



Image d'une tisane

Pendant le jeûne on peut boire des boissons naturelles spéciales pour la santé dont l'eau, du thé, des infusions de citronnelle, de pissenlit ou du vrai kinkeliba.

Les bénéfices du jeûne séquentiel

Quand on pratique ce jeûne séquentiel c'est l'organisme entier qui se nettoie.

On baisse l'inflammation du corps qui est la porte d'entrée de toutes les maladies.

On monte à fond l'immunité, débarrassée des cellules cancéreuses

qu'on produit tous les jours, des virus, des bactéries et des toxiques aussi. En plus, on monte l'hormone de croissance anti-âge jusqu'à 3.000 %.

Attention

Ce régime n'est pas pour les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et pour ceux qui ont une contre-indication médicale. Pour les diabétiques et hypertendus, s'entendre avec le médecin traitant.

Source : « passeportsante »

Santé Prévention

par Elom AKAKPO

Bonnes pratiques pour accompagner le jeûne

Le jeûne, qu'il soit pratiqué pour des raisons spirituelles, culturelles ou de santé, peut être bénéfique s'il est bien accompagné. Sinon, il peut entraîner fatigue, déséquilibres ou complications. Mais pour qu'il soit bénéfique, il doit être conduit avec précaution et accompagné de bonnes pratiques nutritionnelles, hydriques et comportementales.



Image d'une femme en train de se reposer

Jeûner ne consiste pas seulement à s'abstenir de manger. C'est un exercice de discipline et d'écoute du corps, où chaque détail, de l'hydratation à la rupture du jeûne, joue un rôle déterminant dans la réussite et les bienfaits de cette pratique.

Choisir une méthode adaptée et progressive

Commencer un jeûne par un format extrême peut engendrer des effets secondaires (déshydratation, hypo-glycémie, irritabilité). Il est recommandé de débiter par des durées modérées (ex. 12-16 h de jeûne par jour) avant d'augmenter, et de choisir un rythme compatible avec son corps et son mode de vie.

Ainsi, il est recommandé de commencer par un jeûne de 12 h (ex : du dîner au petit-déjeuner suivant) puis, si tout va bien, passez à 14-16 h.

Bien s'hydrater

Une hydratation correcte est un pilier du jeûne. Même si l'on ne consomme pas d'aliments, on doit continuer à boire de l'eau ou des boissons sans calories.

Boire régulièrement pendant les heures autorisées, plutôt que beaucoup d'un seul coup. Il faut intégrer des aliments ou boissons riches en électrolytes (potassium, sodium, magnésium) si le jeûne est long ou en climat chaud. Surveiller la couleur de l'urine : un jaune très foncé peut signaler une déshydratation.

Bien rompre le jeûne et planifier les repas

Le moment de la rupture du jeûne est aussi important que la période de jeûne elle-même. Une rupture trop brutale ou mal choisie peut engendrer inconfort digestif ou flambée glycémique.

Il est conseillé de rompre avec une boisson ou un fruit facilement assimilable, suivi d'une soupe ou bouillie légère. Ensuite, prendre un repas équilibré : protéines, fibres, glucides complexes, graisses saines.

Éviter les grandes quantités de fritures, d'aliments très sucrés ou ultra-transformés immédiatement après la période de jeûne.

Prioriser une alimentation saine lors des périodes d'alimentation

Pendant la fenêtre où l'on mange, le jeûne ne donne pas licence à manger n'importe quoi.

Il faut privilégier des aliments nutritifs. Privilégier les protéines de qualité pour maintenir la masse musculaire et la satiété. Consommer les fibres alimentaires, légumes, fruits frais pour la digestion et la stabilité glycémique, et les glucides complexes (ex. grains entiers) et graisses de bonne qualité.

À limiter : sucreries, sodas, aliments hautement transformés. Grands écarts caloriques, qui contredisent le bénéfice métabolique du jeûne.

Adapter l'activité physique et le repos

Faire de l'exercice pendant le jeûne est possible, mais il faut adapter l'intensité et le moment.

Le corps étant en « économie énergétique », les efforts intenses pendant le jeûne peuvent être mal tolérés.

Il est recommandé de faire des exercices légers/modérés tels

que la marche, les étirements pendant le jeûne. Réserver les efforts intenses à des moments où l'alimentation complète est déjà prise.

Il faut veiller à un bon repos et sommeil. Le jeûne impose un stress physiologique, le repos est essentiel pour la récupération.

Consulter et évaluer son état de santé

Le jeûne ne convient pas à tout le monde et peut être contre-indiqué en cas de certaines pathologies ou traitements.

Quand consulter : Avant de commencer si on est enceinte, allaitante, adolescent, personne âgée, ou souffre de diabète, d'hypertension, de maladie cardiaque, ou prend des médicaments réguliers.

Si on ressent des symptômes comme vertiges, palpitations, malaise, fatigue extrême, il faut interrompre le jeûne et consulter un professionnel de santé.

Être flexible et à l'écoute de son corps

Le jeûne doit rester compatible avec le mode de vie, les habitudes, le rythme biologique. La rigidité extrême peut créer un stress inutile.

Il est conseillé de choisir une fenêtre de jeûne qui correspond à ses repères (travail, sommeil, famille). Ajuster la durée ou la fréquence selon son ressenti. Ne pas culpabiliser si on adapte ou interrompt le jeûne.

La continuité est plus importante que la perfection.

Il faut noter des indicateurs tels que l'énergie, le sommeil, la faim, l'humeur pour ajuster.

Par Raymond DZAKPATA

Source : « Harvard Health Publishing »

Jeûne hydrique : mise à jour de l'organisme

Le jeûne hydrique consiste à arrêter volontairement la consommation des aliments pendant une certaine période afin de permettre au corps de se reposer et de se régénérer. Il peut se faire au lendemain des fêtes, ou six mois après le début de l'année. Contrairement au jeûne sec, ici, on peut boire de l'eau tout au long de la journée. Autrement dit, on arrête de manger mais on continue de boire. Il y a plusieurs façons d'aborder le jeûne hydrique. Cela dépend de l'individu et de la situation dans laquelle il se trouve. Il peut être fait en ne buvant que de l'eau ou en y associant d'autres liquides ou boissons dont les tisanes, jus, ou soupes de légumes.

Quand faire le jeûne hydrique ?



Image d'une femme en train de boire l'eau

Le régime hydrique peut être fait au lendemain des fêtes, pendant lesquelles un laisser-aller se fait dans l'alimentation a pour but d'intensifier tous les mécanismes de détoxification de l'organisme en supprimant pendant quelques temps l'apport des toxines alimentaires occasionnés par les excès pendant les fêtes.

Ceci permettra de renforcer pour toute l'année, le fonctionnement des organes émonctoires, c'est-à-dire, qui servent à éliminer les déchets organiques à savoir : peau,

poumons, foie, reins et intestins.

Le jeûne hydrique n'est pas pratiqué comme les jeûnes religieux ou traditionnels qui se caractérisent généralement par une abstinence de boire, de manger certains aliments ou tous les aliments à certaines heures ou pendant un certain nombre de jours.

Mais plutôt, il s'agit d'un jeûne médical, thérapeutique et scientifique. **C'est une méthode curative qui amène à faire le ménage dans l'organisme à base de l'eau, jus de fruits, tisanes, infusions, soupes de légumes.**

Le principe du jeûne hydrique



Image des aliments bons pour un régime

Le père de la médecine Hippocrate affirmait que « manger quand on est malade, c'est nourrir sa maladie ». Le jeûne hydrique tire son essence scientifique des traditionnelles expériences thérapeutiques Hippocrate, des expériences du jeûne thérapeutique du docteur allemand Otto Büchinger (1878-1966). Les animaux, quand ils sont malades, ont une sagesse instinctive qui les amène à cesser de s'alimenter afin de guérir.

Selon les expériences de ces deux scientifiques, quand on soumet le corps à une carence alimentaire, il est sujet à un stress qui l'oblige à puiser dans ses réserves et le contraint à l'autorégulation physiologique où on voit les cellules saines se fortifier et les cellules malades s'affaiblir. Il survient aussi une autorégulation émotionnelle, avec un bouleversement hormonal provoqué par le jeûne qui active la production de sérotonine et

de la phényléthylamine, qui sont les hormones du bonheur et de la joie.

Quand l'organisme n'est plus nourri, il est obligé à se tourner vers ses propres réserves internes pour y puiser les protéines, les lipides, les sucres, les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments dont il a besoin pour son fonctionnement. **Le jeûne hydrique enclenche une autolyse ou autophagie, c'est-à-dire, le phénomène de désintégration des tissus de mauvaise qualité. C'est suivi d'un processus de reconstruction et de régénération des tissus sains.**

De ce fait, le corps récupère tout ce qui peut lui être utile et brûle sa réserve pour avoir de l'énergie.

Le jeûne hydrique donne le temps à l'organisme de faire un nettoyage en profondeur des parois artérielles et veineuses, des milliers de kilomètres de réseaux lymphatiques et capillaires, des cellules de tous les organes et des espaces qui les séparent.

Les 3 étapes d'un jeûne hydrique

Préparer son organisme des jours avant

Il faut se préparer, autrement dit, préparer son organisme à rentrer dans le jeûne. La première chose à faire est de se renseigner sur les principes du jeûne hydrique.

Ensuite, consulter son médecin si on est sous traitement et surtout voir un spécialiste en matière du jeûne hydrique pour avoir des informations, conseils et orientations utiles.

Commencer par changer son alimentation

Il s'agit essentiellement de réduire, au moins une semaine avant le début du jeûne, la consommation des aliments et produits du monde animal et autres

produits stimulants dont, viande, poisson, œuf, café, alcool, sucre, produits sucrés, graisses et de céréales.

Cette étape est importante, car elle permet d'amener l'organisme à bien aborder le jeûne et de réduire un tant soit peu, les effets indésirables du jeûne.

Attention il va y avoir des désagréments

Le jeûne hydrique consiste à mettre l'organisme au repos afin qu'il profite pour opérer un nettoyage intérieur.

Du fait que l'organisme a plus d'énergie à consacrer aux tâches de nettoyage, il va libérer plus de toxines dans le corps et si les organes émonctoires sont fatigués ils auront du mal à les évacuer.

Les désagréments du jeûne hydrique

Le jeûne hydrique occasionne des réactions et effets physiologiques ou désagréments. On parle souvent de crise de détoxification : **fatigue, maux de tête, l'irritabilité, légers malaises, crises de foie, insomnies, angoisse, fatigue ponctuelle, hypoglycémie ponctuelle, problèmes de digestion.** Ces désagréments sont temporaires et ne durent jamais

très longtemps. On peut réduire la crise de détoxification en ajoutant des jus et de l'eau en cas de besoin.

L'hypotension survient au début du jeûne et engendre la fatigue et un état léthargique.

Pour faire face à la fatigue et l'irritabilité, il faut prendre le temps pour se reposer dans un endroit calme. Contre les maux de tête, on peut ajouter un peu de sel dans l'eau.

Qui peut faire le jeûne hydrique ?

Tout le monde peut le faire. Mais les personnes qui souffrent des maladies chroniques telles que le diabète, la tuberculose, les ulcères, l'anémie,

l'hépatite, l'hypertension artérielle, les cancers et les enfants doivent se faire accompagner par un professionnel de santé, qui maîtrise cette pratique thérapeutique.

Durée du jeûne hydrique



Image des aliments pour rompre le jeûne

Le jeûne hydrique s'étale sur 12 jours.

Durant toute cette période, on se prive de consommer pendant 1 jour : **viande, poisson, lait, fromage, œuf, pain, pâte de farine de céréales, pâtes alimentaires, conserves, pâtisseries.** Il faut aussi éviter de prendre pendant les 12 jours, **alcool, boissons sucrées, vin, café, cacao, sucre, sel, cigarette ou tabac.**

Premier jour :

On peut par exemple, consommer uniquement des crudités naturelles dont la carotte et boire de l'eau.

Deuxième jour

Il est recommandé des fruits

Troisième jour :

Consommer des jus de fruits naturels.

Quatrième jour :

Il est réservé pour les infusions de plantes aromatisants et médicinales dont : citronnelle, thé de gambie, cannelle, curcuma, thé vert, feuilles de laurier, persil, basilic, menthe, artémisia, combretum micratum (vrai kinkéliba), moringa.

Cinquième au douzième jour :

Il faut alterner l'eau, les jus de fruits, les infusions, les décoctions, les soupes jusqu'au 12ème jour.

Prenez soin de votre santé au quotidien

Suite à la page 5

Suite de la page 4

Les effets bénéfiques du jeûne hydrique



Image d'un homme en train de manger

Pendant le jeûne hydrique le tube digestif observe un repos complet. Ce qui permet au corps de récupérer pour son travail de dépollution, le plein d'énergie. Les cellules du pancréas qui fabriquent l'insuline sont au repos et se régénèrent. L'organisme se répare durant le processus et recrée un milieu sain et équilibré qui permettra

aux cellules de se régénérer. Le côlon élimine les déchets qui le surchargeaient et rééquilibre sa flore intestinale tout en réparant ses parois. **Le jeûne hydrique élimine les excès de sucre, sel, alcool et des aliments gras et trop riches en protéines, dont la viande, ingurgités pendant la période des fêtes. Après le jeûne hydrique de 12 jours, l'organisme est désintoxiqué.**

Rompre le jeûne hydrique

Après les 12 jours de jeûne, il ne faut pas aller sur les aliments qu'on n'avait pas consommés durant le jeûne. Par exemple, aller prendre de l'alcool, des frites ou la pâte avec une bonne sauce, ou encore du bon fufou. **Attention, cela est très imprudent et va neutraliser les résultats du jeûne. Il peut en surgir des ennuis de santé comme le mal au ventre et autres maux.** La réalimentation ou la remontée alimentaire doit se faire d'une façon progressive. **Il s'agit d'une remontée alimentaire étalée sur 12 jours équivalents aux 12 jours du jeûne.** Aller en douceur avec des produits simples à digérer et de petites portions. **En pratique, il faut alterner l'eau, les jus de fruits, les infusions, les potages, les bouillons sur trois jours. Après ces trois (3) jours intermédiaires, il faut commencer**

à faire une réintroduction alimentaire de manière progressive. Après le jeûne, pendant les trois premiers jours, **il faut consommer les aliments cuits mais attention, sans viande, poisson, lait, fromage, œuf, pain, pâte de farine de céréales, pâtes alimentaires, conserves, pâtisseries.** Après ces trois premiers jours, il faut observer à partir du quatrième jour, une deuxième vague de réintroduction progressive d'aliments **cuits avec poisson, fromage, pain, pâte de farine de céréales, pâtes alimentaires, conserves, pâtisseries.** Après, cette deuxième phase, **il est recommandé de prendre les aliments cuits avec viande, poisson, lait, fromage, œuf, pain, pâte de farine de céréales, pâtes alimentaires, conserves, pâtisseries.** Jusqu'au 21^e jour on peut aller, mais de façon modérée de l'alcool, boissons sucrées, vin, café, cacao, sucre, sel.

Quelle quantité d'eau boire ?

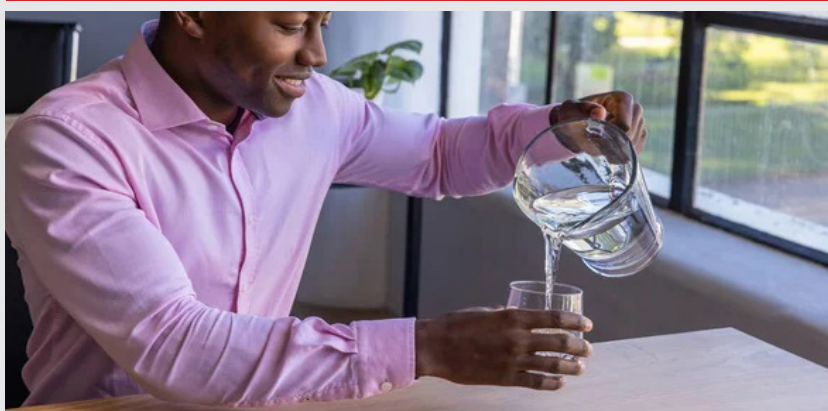


Image d'un homme pratiquant le jeûne

Il faut faire attention à l'eau qu'il faut boire pendant le jeûne hydrique. L'eau doit être de qualité pour permettre à l'organisme de bien se nettoyer. Il faut absolument s'assurer que cette eau est propre. Ceux qui peuvent avoir de l'eau alcalinisée ou ionisée, peuvent la boire durant le jeûne. **Il y a aussi la question de quantité d'eau à boire par jour. Cela dépend du poids, de la taille**

et du niveau de soif que chaque organisme va manifester. Autrement dit, si vous avez soif, buvez de l'eau mais ne vous forcez pas à boire. Mais pour ceux qui veulent fonctionner avec des chiffres, ils peuvent faire ce calcul :

Formule Quantité d'eau à boire = Poids x 0,04

Exemple : si votre poids est de 65Kg
65Kg x 0,04 = 2,6 L d'eau

Quand faire le jeûne hydrique ?



Image d'un homme en train de manger de la salade verte

Il est souhaitable de faire ce jeûne quand on est en congés. Car, il s'agit d'une pratique qui demande beaucoup de repos, du calme afin de permettre à l'organisme de s'autoréguler et se régénérer. **Si le spécialiste traitant prescrit un jeûne thérapeutique, alors il faut prendre le temps de se reposer et ne rien faire comme activité.**

Si on veut aller au travail et faire le jeûne hydrique, il faut réduire le temps et l'intensité du travail. Il faut garder à l'esprit que les deux atouts pour réussir ce jeûne c'est le calme et le repos.

Expert : Dr Maarira Koutoumna, nutritionniste-Biogéniste spécialisé en éducation nutritionnelle et en pédagogie de la santé à Lomé Togo

par Gamé KOKO

Le Togo élargit l'assurance maladie aux travailleurs non-salariés

Le Ministre de la Santé, de l'Hygiène publique, de la Couverture sanitaire Universelle et des Assurances Jean-Marie Koffi Ewonoulé Tessi, a officiellement lancé l'Assurance Maladie Universelle des Travailleurs Non-Salariés (AMU-TNS), le jeudi 23 octobre 2025 à Lomé. Portée par la Caisse nationale de Sécurité sociale (CNSS), cette réforme majeure vise à étendre la couverture santé aux travailleurs du secteur informel, tels que les commerçants, artisans et agriculteurs. L'initiative, qui s'inscrit dans la vision de bâtir un pays plus juste et résilient, consacre une nouvelle ère pour l'accès équitable aux soins au Togo.



Photo de famille des officiels lors de la cérémonie

Ce lancement représente une étape historique dans sa politique de protection sociale inclusive. Le dispositif repose sur les principes de la solidarité, de la mutualisation des risques et de l'accessibilité financière. Il traduit

la détermination du gouvernement à réduire les inégalités d'accès aux soins et à renforcer la dignité des travailleurs du secteur informel.

Un instrument de justice sociale
L'AMU-TNS est perçue comme un

instrument de justice sociale adapté aux réalités des travailleurs indépendants. « C'est une réponse concrète à une réalité trop longtemps ignorée : celle de millions de togolaises et de togolais qui, bien que contribuant activement à notre économie, demeuraient en marge de la protection sociale », a affirmé le ministre Jean-Marie Tessi. Pour Ingrid Awadé, Directrice générale de la Caisse Nationale de Sécurité Sociale du Togo (CNSS), l'AMU-TNS est l'aboutissement naturel du système de sécurité sociale que le Togo a progressivement construit depuis 1956. « Grâce à cette innovation, ces femmes et ces hommes ne seront plus seules faces à la maladie. Ils ne seront plus contraints de choisir entre se soigner et préserver leurs revenus », a-t-elle précisé. Cette avancée est particulièrement saluée par les femmes du secteur informel. « Pendant longtemps, les femmes des marchés ont été les oubliées

des politiques sociales. Aujourd'hui, grâce à cette réforme, elles peuvent espérer travailler et vivre avec plus de sécurité et de dignité », a témoigné Aflimba Johnson-Comlan Catoria, Directrice exécutive de l'association Solidarité pour l'Epanouissement des Femmes Commerçantes du Togo (SEFECTO). **Le dispositif est soutenu par des outils numériques modernes pour faciliter l'enrôlement, la gestion des cotisations et le suivi des bénéficiaires. De plus, la réforme prévoit une collaboration étroite avec les assureurs privés pour garantir une protection durable et financièrement soutenable.** Bien conclu le ministre Jean Marie Tessi, l'AMU-TNS est un droit que la nation se doit de protéger et de transmettre aux générations futures.

Par Esther KOLANI

Source : « cnss.tg »

Santé Actualités

Clés du régime alimentaire du groupe sanguin A

Le groupe A représente l'opposé du Groupe O en termes de métabolisme. Alors que les aliments d'origine animale accélèrent le métabolisme du groupe O et le rend plus performant, ils produisent l'effet contraire sur le groupe A. Car le groupe O brûle les nutriments de la viande comme du carburant, le groupe A, les stocke sous forme de graisse.



Image des aliments

Les aliments qui favorisent la prise de poids du groupe A sont entre autres : viande, laitages, Haricots rouges blé. Les personnes du groupe A doivent éliminer toutes les viandes de leur alimentation. Fuir catégoriquement les aliments carnés comme le jambon, les saucisses et la charcuterie. **Remplacer la viande par le poisson, crustacés, mollusques. Ils peuvent aussi consommer du poulet et la dinde qui sont aliments neutres et donc inoffensifs.** **Éviter la viande :** agneau, Bacon, bœuf, canard, cœur, foie, gibier à poil, jambon, lapin, mouton, porc, veau. Tous les poissons ne sont pas bons pour le groupe A. surtout les poissons blancs, le crabe, la saumon fumé, les crevettes, huîtres. Les poissons bénéfiques sont : capitaine, carpe, escargots, sardines, saumon, morue.

Aliments pour favoriser la perte de poids

Huiles végétales, soja et ses dérivés, légumes, ananas. Limiter la consommation du lait de vache et préférer le lait de soja, le fromage du soja. Eviter le beurre, crème glacée, lait écrémé, lait entier. Eviter catégoriquement l'œuf industriel et préférer l'œuf naturel ou bio. Les personnes du groupe A ont besoin de très peu de graisses. **C'est pourquoi elles doivent adopter l'huile d'olive. Elles doivent éviter l'huile d'arachide, du maïs, sésame.** Les céréales et graines recommandées sont haricots noirs, cacahuètes. En général les céréales et leurs dérivés sont bons pour les personnes du groupe A. Opter pour riz, maïs, soja, ils sont bénéfiques. **Pour les légumes et tubercules :** préférer carottes, épinards, gombos, oignon, persil. A éviter : aubergine, ignames, chou blanc, patates douces, pommes de terre, tomates, poivres. **Les fruits bénéfiques** sont ananas, citron, pamplemousses. Neutres : goyave, grenade, raisin, pastèque, dattes, avocats. **A éviter :** banane, banane plantain, mangue, melon, noix de coco, papaye, orange. **Les jus bénéfiques :** jus d'ananas, de carotte, de pamplemousse, de citron.

Les épices bénéfiques : ail, gingembre. **Pour les tisanes bénéfiques,** on a thé vert,

ginseng, gingembre, aloès. **Autres breuvages bénéfiques :** Café, eau, vin rouge, thé vert. A éviter : alcool forts, bière, eau gazeuse, soda

Exemple de menu option minceur

Petit déjeuner : 1 verre d'eau tiède avec de citron pressé (au réveil) + bouillie de cacahouète avec du lait de soja, akluizogbon, soit boire du jus de pamplemousse. Un peu après un peut du café ou le thé vert. **Déjeuner :** Salade (laitue et tout l'ensemble) avec une tranche de pain de blé germé, 1 ananas et de l'eau. Pate avec sauce légumes. Ayimolou avec sauce tomate. Foutou avec sauce légumes. **En-cas (vers 17 h) :** Galettes de maïs et prendre du thé vert chaud. **Dîner :** Sauce de légumes avec les épices bénéfiques. Consommer beaucoup cette sauce avec une petite quantité de riz ou de pâte de maïs.

Répéter ce régime 2 ou 3 fois dans la semaine, 2 fois dans le mois et sur une période de 6 mois. Prendre régulièrement son poids.

Conseils

Les innombrables régimes avec leurs restrictions ne réussissent. Car ils sont souvent la cause d'une reprise de poids et la survenue de certaines maladies. La meilleure façon de perdre du poids, c'est de connaître les aliments adaptés à son groupe sanguin. Les aliments qui conviennent à notre groupe sanguin ne donnent ni le surpoids ni les maladies. Plutôt ce sont les médicaments de notre organisme. Certes il est difficile d'abandonner une habitude alimentaire. D'ailleurs il n'est même pas conseiller d'abandonner brusquement ces habitudes. Plutôt le faire progressivement. **En plus de tout ceci, il est indispensable de pratique un exercice physique. La marche, est l'une des disciplines les plus recommandées. Marcher chaque jour entre 3 et 5 kilomètres, et ceci au moins 3 fois par semaine.** **Eviter dans la mesure du possible de l'eau ou boissons glacées. Manger normalement, mais manger les aliments qui vous conviennent.**

par Elom AKAKPO

Source : « 4 régimes 4 groupes sanguins » du Dr. Peter D'Adamo (USA)

OCTOBRE ROSE

Les femmes du Grand-Lomé unies contre le cancer

Le Groupement des Femmes Vaillantes et Dynamiques du Grand-Lomé (GFVD-GL) en collaboration avec l'ASSAFETO a organisé, une marche rose suivie du dépistage du cancer du sein et du col de l'utérus, le mardi 21 octobre à Lomé. Cet événement s'inscrit dans le cadre de la campagne mondiale « Octobre Rose », dédiée à la sensibilisation et à la lutte contre le cancer du sein et du col de l'utérus.



Image des participants à la marche

Cette marche, symbole d'unité et d'engagement, a rassemblé de nombreuses femmes et hommes, tous vêtus de t-shirts roses, couleur emblématique de l'espoir et de la prévention. Dans une ambiance à la fois chaleureuse, solidaire et émouvante, les participants ont parcouru environ deux kilomètres, reliant le siège de la Fédération togolaise de football à la Maison des sages-femmes de Hedzranawoé, où un point de dépistage gratuit a accueilli le public.

Un engagement collectif pour la prévention

La cérémonie d'ouverture a été marquée par une prise de parole du président du Conseil d'administration de la Ligue togolaise contre le cancer, Stéphan Awity, qui a salué cette mobilisation citoyenne. « Octobre Rose est le mois dédié à la lutte contre le cancer du sein et du col de l'utérus. Le sein, symbole de vie, mérite toute notre attention. Protéger la santé des femmes, c'est protéger la société tout entière. », a-t-il ajouté. Il a souligné les défis persistants liés à l'accès au dépistage et aux soins, rappelant que de nombreuses femmes restent encore éloignées des structures de santé faute de moyens ou de proximité. « L'accessibilité au dépistage et

au traitement est cruciale. Chaque action de sensibilisation, chaque marche, chaque campagne peut sauver une vie. », a précisé M. Awity.

Des actions concrètes pour sauver des vies

À la suite de la marche, plusieurs séances de dépistage gratuit du cancer du sein et du col de l'utérus ont été organisées. Ces activités visaient à encourager les femmes à adopter une démarche préventive régulière, en se faisant examiner et en pratiquant l'autopalpation. Pour cette édition, le Groupement a choisi un thème porteur, « **Femme, à tout âge, fais le dépistage pour prévenir et lutter contre le cancer du sein et du col de l'utérus.** » Ce message, à la fois simple et essentiel, rappelle que la prévention reste la meilleure arme contre ces cancers qui continuent de faire des ravages à travers le monde. Au-delà de l'aspect symbolique, cette marche rose traduit la volonté des femmes du Grand-Lomé de s'unir pour la cause de la santé féminine. **Par leur mobilisation, elles affirment que la sensibilisation, la solidarité et la prévention peuvent sauver des vies et inspirer un changement durable dans les mentalités.**

par Raymond DZAKAPATA

Le jeûne: les éventuels risques

Au début d'un jeûne, des symptômes physiques légers sont fréquents, tels que des maux de tête, des étourdissements, des nausées, une fatigue intense, ainsi que des troubles de l'humeur comme l'irritabilité. Le risque majeur, surtout pour les personnes sous traitement, est l'hypoglycémie, chute du taux de sucre dans le sang. Pour les jeûnes plus longs, au-delà de quelques jours, les risques s'aggravent. Le corps, cherchant de l'énergie, peut dégrader la masse protéique, entraînant une perte de masse musculaire. **Des carences nutritionnelles, des déséquilibres hormonaux, notamment des perturbations des cycles menstruels chez les femmes et, pour des durées excédant deux semaines, une dégradation du capital osseux peuvent survenir. Le jeûne doit donc être pratiqué avec prudence et, si possible, sous surveillance médicale, en particulier pour les personnes atteintes de pathologies préexistantes.**

Jeûne Intermittent et santé du cœur

Des études récentes remettent en question l'idée que le jeûne intermittent est une voie sans risque vers une meilleure santé. **Les personnes qui limitent leur**

alimentation à moins de 8 heures par jour ont un risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire 135 % plus élevé que celles qui mangent sur une période de 12 à 14 heures. Ce risque élevé a été observé quel que soit l'âge ou le mode de vie, et était encore plus marqué chez les fumeurs et les personnes atteintes de diabète ou de maladies cardiaques préexistantes.

Contre-indications

Il existe une liste stricte de contre-indications au jeûne, qu'il soit intermittent ou prolongé. **Il est formellement déconseillé aux personnes souffrant de diabète traité, d'ulcère de l'estomac, de maigreur extrême ou de dénutrition sévère, ainsi qu'aux personnes ayant des troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie).** Les femmes enceintes ou allaitantes ne doivent pas jeûner. Des affections comme l'insuffisance rénale ou hépatique sévère, ou les maladies cardiovasculaires avancées, constituent également des contre-indications formelles. **Pour ces personnes fragiles, la surveillance médicale est indispensable.**

Source : « bbc.com »

SIALO 2025 : lancement du projet SAFE au Togo

Le projet SAFE (Renforcement de la sécurité sanitaire et économique des acteurs liés aux filières d'élevage a été lancé, le 20 octobre 2025 à Lomé, dans le cadre des activités marquant la 12ème édition du Salon International de l'agriculture et de l'agroalimentaire de Lomé, couplé de l'exposition Élevage (SIALO). Ce salon s'est déroulé du 14 au 20 Octobre 2025 au CETEF. Le projet SAFE, ambitieux, vise à améliorer la santé publique, la qualité des produits d'origine animale et les conditions de vie des communautés vivant de l'élevage au Togo.

Selon le rapport 2022 du Global Food Security Index, **le Togo affiche un score de 42,3 pour l'indicateur de qualité et sécurité sanitaire des aliments, le classant 108^{ème} sur 113 pays.** Cette faiblesse s'explique notamment par l'absence de mécanismes garantissant la traçabilité des aliments, un accès limité à l'eau potable, et la difficulté de conserver les aliments en raison d'un faible accès à l'énergie.

Les produits animaux, particulièrement le lait et la viande, sont parmi les plus vulnérables à ces conditions, du fait de leur nature hautement périssable.

De plus, la persistance de maladies zoonotiques (transmissibles de l'animal à l'homme) aggrave les risques sanitaires, avec des conséquences économiques importantes pour les familles vivant de l'élevage et de la transformation de ses sous-produits.

Pour Dr Géraud Hellow, Directeur pays de VSF Suisse, le projet SAFE s'inscrit dans une démarche participative. « Nous

sommes tous engagés à collaborer pour renforcer la sécurité sanitaire autour du lait et de la viande. Ce projet vise à réduire les problèmes d'hygiène et sanitaires dans ces filières, afin de permettre aux acteurs d'en tirer de meilleurs revenus pour leurs familles et leurs communautés. Le projet SAFE, mis en œuvre dans les préfectures de Blitta, Anié, Ogou, Haho et Zio, place les éleveurs, transformateurs et restaurateurs au cœur de la démarche.», a-t-il déclaré lors de la cérémonie.

De son côté, M. Magnin-niwê Beleyi, Directeur de la production animale, représentant le Secrétaire général du ministère en charge de l'Agriculture, a salué l'initiative.

« Dans un contexte où les enjeux de sécurité alimentaire, de santé publique et de compétitivité économique sont étroitement liés, la qualité sanitaire des produits issus de l'élevage constitue une priorité stratégique. Ce projet vient répondre à ces défis en garantissant la salubrité des produits d'origine animale », a-t-il souligné.



Photo de famille des participants

Quatre grands axes d'intervention du projet SAFE

Le projet SAFE, d'une durée de deux ans (octobre 2024 – septembre 2026), repose sur quatre axes majeurs : **le développement des infrastructures de transformation** à travers la réhabilitation des aires d'abattage, la création de mini-laiteries et le renforcement des services vétérinaires ; la promotion de l'approche "Une seule santé" (One Health), intégrant la santé humaine, animale et environnementale par des études, des sensibilisations et des cadres de concertation ; la promotion des

bonnes pratiques d'élevage avec la mise en place de fermes écoles, la création de fonds de santé animale et le soutien aux services vétérinaires privés ; enfin, la promotion d'un commerce équitable et du bien-être animal via un système d'information de marché et des actions contre l'abattage des femelles gestantes.

Le projet bénéficiera à 150 transformatrices de lait, 150 restaurateurs de rue, 50 bouviers et 800 agro-éleveurs, tous formés et accompagnés pour une production durable et hygiénique.

par **Raymond DZAKPATA**

GAGNE GROS AVEC LE **GRAND** FORMAT DE **DJAMA**





01 OCT. 2025
 au
31 DEC. 2025









*Images non contractuelles
 Jeu capsules consommateurs.

Hotline : 70 49 95 48 / 70 49 95 49




**AVEC DJAMA,
 ON EST ENSEMBLE**



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 MAIVIT

- 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 MAIVIT 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 MAIVIT
www.maivit.com • 91028304

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

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



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 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 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